

آیا میدانستید با عضویت در سایت جزوه بان میتوانید به صورت رایگان جزوایات و نمونه

سوالات دانشگاهی را دانلود کنید؟؟

فقط کافه روی لینک زیر ضربه بزنید

ورود به سایت جزوه بان

Jozveban.ir

telegram.me/jozveban

sapp.ir/sopnuu

جزوات و نمونه سوالات پیام نور



@sopnuu

jozveban.ir

98-99-1



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی، علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ - روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی روانشناسی ۱۲۱۷۰۴۴ - ۱۲۱۷۲۵۸

- "ورزش" در کدام جزء الگوی زیستی-روانی-اجتماعی جای می‌گیرد؟

- | | | |
|------------|----------|------------|
| ۱. زیستی | ۲. روانی | ۳. اجتماعی |
| ۴. یادگیری | | |

- طبق نظریه‌ی سیستم‌ها، کدام نظام در سلامت ما گستره‌ی وسیع تری دارد؟

- | | | |
|--------------|------------|----------|
| ۱. روانشناسی | ۲. اجتماعی | ۳. زیستی |
| ۴. اکولوژیکی | | |

- در طیف سلامت-بیماری عامل تعیین کننده کدام است؟

- | | | |
|-------------------|---------------|------------|
| ۱. روانشناسی | ۲. شیوه زندگی | ۳. خانواده |
| ۴. امکانات درمانی | | |

- "فرهنگ" ذیل کدام نظام نظریه سیستم‌ها مطرح است؟

- | | | |
|------------|--------------|------------|
| ۱. زیستی | ۲. روانشناسی | ۳. اکولوژی |
| ۴. اجتماعی | | |

- کدام یک از مدل‌های پیوستاری رفتار سلامت نیست؟

- | | | |
|--------------------|----------------|------------------|
| ۱. حفظ انگیزش | ۲. باور سلامتی | ۳. رفتار مدبرانه |
| ۴. یادگیری اجتماعی | | |

- روانشناسان سلامت بر حسب تحقیقات علمی چه عاملی را سبب سلامت یا بیماری می‌دانند؟

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| ۱. رفتار | ۲. شناخت | ۳. هیجان |
| ۴. اجتماع | | |

- آمادگی برای انجام رفتار سلامتی جزء کدام گزینه است؟

- | | | |
|------------------|-----------------|--------------------|
| ۱. انگیزش سلامتی | ۲. سرنخ‌های عمل | ۳. کنترل ادراک شده |
| ۴. انگیزش هیجانی | | |

- بالابودن شناس فرد برای ابتلاء به یک بیماری در کدام مؤلفه نظریه حفظ انگیزش می‌گنجد؟

- | | | |
|----------|---------------|---------------|
| ۱. وحامت | ۲. آسیب پذیری | ۳. خودکارآمدی |
| ۴. ترس | | |

- در کدام نظریه بر قصه‌ها و نیات رفتاری به عنوان پیامد ترکیب چندین باور تاکید می‌شود؟

- | | | |
|------------------|---------------|----------------|
| ۱. رفتار مدبرانه | ۲. حفظ انگیزش | ۳. باور سلامتی |
| ۴. رفتار سلامتی | | |

- "شروع بررسی تغییر" در چه مرحله‌ای از مدل مراحل تغییر، مطرح می‌شود؟

- | | | |
|---------------|-----------|-----------|
| ۱. پیش اندیشه | ۲. اندیشه | ۳. آمادگی |
| ۴. عمل | | |

- "فردی که به باور خطر رسیده" در کدام مرحله مدل فرایند پذیرش احتیاطی است؟

- | | | |
|--------------------|---------------|-------------------|
| ۱. آگاهی از مشکل | ۲. تصمیم‌سازی | ۳. ناگاهی از مشکل |
| ۴. انجام عمل ضروری | | |

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/ کد درس: علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی، علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ - روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۱۲- در تبیین رفتار سلامتی، کدام گزینه به مدل ماورای نظریه شهرت دارد؟

۱. یادگیری اجتماعی ۲. باور سلامتی ۳. حفظ انگیزش ۴. مراحل تغییر

۱۳- رابطه بین چه متغیرهایی، کلیدی ترین موضوع مورد مطالعه در استقرار روانشناسی سلامت است؟

۱. استرس-ناکامی ۲. هیجان-اضطراب ۳. استرس-بیماری ۴. استرس-سلامت

۱۴- کدام مورد به ارزیابی ثانویه فرد در مدل لازاروس اشاره دارد؟

۱. ضرر ۲. چالش ۳. تهدید ۴. پاسخ‌های مقابله‌ای

۱۵- به باور هلمز و راهه اطلاع از کدام نوع استرس سلامت آینده فرد را پیش بینی پذیر می‌کند؟

۱. وقایع روزانه ۲. وقایع عمدۀ زندگی ۳. استرس‌های خانوادگی

۱۶- "توضیحات استاد درس مقدمات روانشناسی سلامت در مورد نحوه برگزاری کلاس و آزمون درس"، به کدام نوع حمایت اجتماعی اشاره دارد؟

۱. عاطفی ۲. ارزشی ۳. اطلاعاتی ۴. ابزاری

۱۷- افزایش حمایت اجتماعی، کاهش در ترشح کدام هورمون را در پی دارد؟

۱. اپی‌نفرین ۲. نوراپی‌نفرین ۳. کورتیزول ۴. تیروئید

۱۸- کدام خصیصه از ویژگی‌های افراد با منبع کنترل درونی است؟

۱. هدف مداری ۲. عصبی‌تر بودن ۳. بی‌اعتمادی ۴. تحریک‌پذیری

۱۹- کدام جزء منبع کنترل سلامتی، در تصمیمات، اعمال شخصی و وضعیت سلامتی فرد نقش تعیین کننده دارد؟

۱. شанс ۲. درونی بودن ۳. دیگران قدرتمند ۴. سرخستی

۲۰- کدام نوع کنترل، در کنار آمدن موثرتر، سازگاری و بهبودی بعدی فرد کمک می‌کند؟

۱. شناختی ۲. رفتاری ۳. اطلاعاتی ۴. تصمیم‌گیری

۲۱- همه‌ی مولفه‌ها "جز مولفه‌ی، درباره سخت رویی درست است؟

۱. کنترل ۲. تعهد ۳. حمایت ۴. چالش

شماره سؤال	پاسخ صحيح	وضعیت کلید
۱	ب	عادی
۲	د	عادی
۳	ب	عادی
۴	د	عادی
۵	د	عادی
۶	الف	عادی
۷	الف	عادی
۸	ب	عادی
۹	الف	عادی
۱۰	ب	عادی
۱۱	ب	عادی
۱۲	د	عادی
۱۳	ج	عادی
۱۴	د	عادی
۱۵	ب	عادی
۱۶	ج	عادی
۱۷	ج	عادی
۱۸	الف	عادی
۱۹	ب	عادی
۲۰	ج	عادی
۲۱	ج	عادی
۲۲	ب	عادی
۲۳	ب	عادی
۲۴	الف	عادی
۲۵	ب	عادی
۲۶	د	عادی
۲۷	ج	عادی
۲۸	الف	عادی
۲۹	الف	عادی
۳۰	ب	عادی

97-98-3



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

روش تحقیقی/گد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی، علوم تربیتی، علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸،

- در کدامیک از اهداف روان شناسی سلامت، موضوعاتی همچون سیگار کشیدن، استفاده از کمربند ایمنی و غذاهای چرب و شیرین بررسی می شود؟

۲. پیشگیری و درمان بیماری ها

۱. ارتقاء و حفظ سلامت

۴. بهبود نظام مراقبت و سیاست بهداشتی

۳. تشخیص، سبب شناسی و ردیابی

-**براساس کدام مورد، باورهای سلامتی می تواند به تغییر رفتارهای ناسالم منتهی شود؟**

۲. پیش بینی رفتارهای ناسالم مثل سیگار کشیدن

۱. ارزیابی نقش رفتار در سبب شناسی بیماری

۴. درک نقش روان شناسی در تجربه بیماری

۳. ارزیابی تعامل بین روان شناسی و فیزیولوژی

-**بر اساس کدام حیطه، عوامل روان شناختی نه تنها پیامد بیماری هستند بلکه به شیوه ناهمشوار در ایجاد بیماری سهیم هستند؟**

۴. پزشکی رفتاری

۳. روان شناسی پزشکی

۲. سلامت رفتاری

۱. پزشکی روان تنی

-**مدل باور سلامتی توسط متخصصان کدام رشته مطرح شد؟**

۴. روان شناسی

۳. علوم اجتماعی

۲. پزشکی

۱. علوم تربیتی

-**با توجه به کدام متغیر مدل سلامتی، فرد به خود می گوید که اگر سیگار نکشم هزینه هایم کاهش می یابد؟**

۴. منافع یا سودمندی

۳. وحامت

۲. هزینه

۱. انگیزش سلامتی

-**نظریه حفظ انگیزش توسط چه کسی یا کسانی مطرح شد؟**

۴. دیکلمنته و پروچاسکا

۳. راجرز

۲. ماتاراتزو

۱. آجزن و مدن

-**در کدام گام از مدل مراحل تغییر، فرد از تغییر و حتی مشکل رفتاری آگاه نیست و طرحی برای تغییر ندارد؟**

۴. عمل

۳. آمادگی یا تدارک

۲. اندیشه

۱. پیش اندیشه

-**چه کسی به عنوان پدر مطالعه استرس معروف است؟**

۴. سلیه

۳. کمنی

۲. براون و کمپل

۱. لازروس

-**کدام استرس ناگهانی و یکدفعه شروع می شود و مدت کمی دوام دارد؟**

۲. استرس های حاد

۱. واقعیت عمدۀ زندگی

۴. واقعیت روزانه

۳. استرس طبیعی و آزمایشگاهی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی مدیریت و برنامه ریزی آموزشی، علوم تربیتی، علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

- ۱۰- مدل لازاروس و فولکمن در ارزیابی شناختی استرس، بیشتر چه نوع مدلی است؟

۴. تعاملی

۳. تبادلی

۲. روان شناختی

۱. ذهنی

- ۱۱- کدام نوع از حمایت شامل کمک های مستقیم به دیگران است؟

۴. ابزاری

۳. اطلاعاتی

۲. ارزشی

۱. شبکه ای

- ۱۲- کدام گزینه به قوی ترین عامل پیش بینی کننده سلامت در زندگی، اشاره دارد؟

۴. واکنش در برابر استرس

۳. عزت نفس

۲. عدم وجود استرس

۱. حمایت اجتماعی

- ۱۳- ساراسون چه اصطلاحی را برای حمایت اجتماعی ترجیح می دهد؟

۴. درک شده

۳. ادراک شده

۲. ذهنی

۱. روانی

- ۱۴- کدام نوع کنترل به معنای توانایی استفاده از فرایندها یا راهکارهای فکری برای تعدیل استرس است؟

۲. کنترل شناختی

۱. کنترل اطلاعات

۴. کنترل رفتاری

۳. کنترل بر تصمیم گیری ها

- ۱۵- وقتی فردی در برنامه کاهش وزن فردی خود را شکست خورده و بی اراده ای می داند که در هیچ کاری موفق نیست، از کدام مفهوم کنترل و اسناد استفاده کرده است؟

۴. پایدار - ناپایدار

۳. پایدار - درونی

۲. درونی - بیرونی

۱. کلی - اختصاصی

- ۱۶- بر اساس کدام مؤلفه تیپ A، افراد به انتقاد کردن از خود و سرزنش خویشتن تمایل دارند؟

۴. فوریت مکانی

۳. رقبابت

۲. فوریت های زمانی

۱. عصبانیت و خصوصت

- ۱۷- مفهوم سخت رویی توسط چه کسی مطرح شد؟

۴. کوباسا

۳. آنتونووسکی

۲. آیزنک

۱. لندرکوئست

- ۱۸- کدام عامل شخصیتی، پیش بینی کننده مهمی است که مادران چگونه درباره فرزندانشان با متخصصان اطفال ارتباط برقرار می کنند؟

۴. برون گرایی

۳. وجودان گرایی

۲. گشودگی به تجربه

۱. دلپذیری

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی مدیریت و برنامه ریزی آموزشی، علوم تربیتی، علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸ -

-۱۹- کدام مورد به توصیف تأثیر مشاهده رفتار سایر افراد بر روی رفتار خود فرد می پردازد؟

- ۱. نوهراسی
- ۲. مواجه شدن
- ۳. یادگیری مبتنی بر تداعی
- ۴. یادگیری اجتماعی

-۲۰- در کدام مورد به بچه گفته می شود که اگر خوب رفتار کنی، می توانی یک بیسکویت بخوری؟

- ۱. غذا به عنوان یک پاداش
- ۲. غذا و کنترل (مهار)
- ۳. غذا و پیامد فیزیولوژیکی
- ۴. پاداش دهنی رفتار غذا خوردن

-۲۱- با توجه به کدام دلایل نارضایتی، مادرانی که نسبت به بدن خودشان نارضایتی بدنش دارند باعث می شوند که در دخترانشان هم نارضایتی ایجاد شود؟

- ۱. قومیت
- ۲. نقش رسانه ها
- ۳. طبقه اجتماعی
- ۴. خانواده

-۲۲- "فرضیه پنهان کردن" در کدام الگوی تغییرات شناختی پرخوری، مطرح می شود؟

- ۱. مهار و پرخوری
- ۲. نقش کنترل
- ۳. تغییر خلق
- ۴. نقش انکار

-۲۳- کدام ورزش برای تقویت گروهی ماهیچه ها مفید است؟

- ۱. ورزش بی هوازی
- ۲. ورزش ایزومتریک
- ۳. ورزش هوایی
- ۴. ورزش ایزوتونیک

-۲۴- کدام ویژگی، جنبه ای کلی از پریشانی ذهنی است؟

- ۱. خودآگاهی
- ۲. نوروزگرایی
- ۳. عاطفه منفی
- ۴. جسمانی کردن

-۲۵- در کدام الگوی ارتباطی بین بیمار و پزشک، مشاوره کارکرد مناسبی ندارد؟

- ۱. کاملاً پزشکی
- ۲. عامیانه دو طرفه
- ۳. عامیانه با وقفه
- ۴. جسمانی کردن

-۲۶- در مدل زیستی طبی بین آسیب به بافت و نشانه ها چه رابطه ای برقرار است؟

- ۱. خطی
- ۲. تعاملی
- ۳. تبادلی
- ۴. همبستگی

-۲۷- با توجه به نظریه بحران موس، کدام مورد باعث جدا شدن از دوستان و حتی خانواده می شود؟

- ۱. تغییر در نقش
- ۲. تغییر در حمایت اجتماعی
- ۳. تغییر در جا و محل
- ۴. تغییر در هویت



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی، علوم تربیتی، علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸،

-۲۸- نظریه انطباق شناختی توسط چه کسی مطرح شد؟

۱. فرانکلین شانتس ۲. شلی تیلور ۳. موس و شافر ۴. تایلر و همکاران

-۲۹- تجربه اضطراب، افسردگی و یا انکار شدید مربوط به کدامیک از انواع مشکلات ناسازگاری است؟

۱. اجتماعی ۲. هیجانی ۳. جسمی ۴. تمکین

-۳۰- غرقه سازی مربوط به کدام روش روان درمانی است؟

۱. رفتار درمانی ۲. روان تحلیل گری ۳. شناخت درمانگری ۴. گروه درمانی

شماره سؤال	پاسخ صحيح	وضعیت کلید
۱	الف	عادی
۲	ب	عادی
۳	الف	عادی
۴	ج	عادی
۵	د	عادی
۶	ج	عادی
۷	الف	عادی
۸	د	عادی
۹	ب	عادی
۱۰	ج	عادی
۱۱	د	عادی
۱۲	الف	عادی
۱۳	ج	عادی
۱۴	ب	عادی
۱۵	الف	عادی
۱۶	ج	عادی
۱۷	د	عادی
۱۸	ب	عادی
۱۹	د	عادی
۲۰	الف	عادی
۲۱	د	عادی
۲۲	ج	عادی
۲۳	ب	عادی
۲۴	ج	عادی
۲۵	د	عادی
۲۶	الف	عادی
۲۷	ب	عادی
۲۸	د	عادی
۲۹	ب	عادی
۳۰	الف	عادی

97-98-2



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی، علوم تربیتی، علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸،

- ۱- کدام نظریه زمینه را برای جدایی کامل ذهن و بدن فراهم کرده است؟

۱. ثنویت ۲. دوگانه نگری ۳. نظریه دکارت ۴. همه موارد

- ۲- ترس از درمان مربوط به کدام عامل روانی سلامت است؟

۱. هیجان ۲. شناخت ۳. رفتار ۴. افکار

- ۳- استفاده از کمربند ایمنی و مصرف نوشابه های گازدار مربوط به کدام هدف روانشناسی سلامت از دیدگاه ماتاراتزو است؟

۱. بهبود سیاست بهداشتی ۲. ارتقاء و حفظ سلامت ۳. درمان بیماری ها ۴. علل بیماری ها

- ۴- در کدام رویکرد با استفاده از آموزش تغییر رفتار و سبک زندگی برای حفظ سلامت فرد و پیشگیری از بیماری تلاش می شود؟

۱. پزشکی روان تنی ۲. پزشکی رفتاری ۳. سلامت رفتاری ۴. روانشناسی پزشکی

- ۵- هر فعالیتی که پس از تشخیص بیماری به منظور خوب شدن و معالجه انجام می شود مثل مصرف دارو و استراحت کردن مربوط به کدام نوع رفتار "کاسل و کوب" است؟

۱. رفتار نقش بیماری ۲. رفتار سلامتی ۳. رفتار بیماری ۴. رفتار شناختی

- ۶- کدام مدل پیوستاری فقط در پیش بینی رفتارهای ساده موفق بوده است؟

۱. نظریه حفظ انگیزش ۲. مدل باور سلامتی ۳. نظریه رفتار مدبرانه ۴. مدل مراحل تغییر

- ۷- در کدام مرحله مدل ماورای نظریه فرد از تغییر و حتی مشکل رفتاری آگاه نیست و بنابراین طرحی برای تغییر ندارد؟

۱. اندیشه ۲. عمل ۳. آمادگی برای تدارک ۴. پیش اندیشه

- ۸- سرمشق سازی مستقیم و سرمشق سازی نمادین از فرایند های بسیار مهم در کدام نظریه هستند؟

۱. نظریه یادگیری ۲. نظریه شناختی ۳. نظریه یادگیری اجتماعی ۴. نظریه رفتاری

- ۹- کلیدی ترین و مهمترین موضوع که مطالعه آن نقش زیادی در استقرار روانشناسی سلامت داشته کدام گزینه است؟

۱. پیشگیری ۲. درمان ۳. رابطه استرس و بیماری ۴. رابطه درمان و درمانگر

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی مدیریت و برنامه ریزی آموزشی، علوم تربیتی، علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸ -

۱۰- کدام یک از افراد زیر مقبولترین رویکرد را نسبت به استرس عنوان کرده که رویکردی تعاملی درباره استرس قلمداد می شود؟

۱. لازاروس و فلکمن ۲. آدر و کوهن ۳. هانس سلیه ۴. براون و کمپل

۱۱- کدام یک از موارد زیر درباره وضعیت های ارزیابی اولیه لازاروس غلط است؟

۱. ضرر ۲. تهدید ۳. چالش ۴. پیشگیری

۱۲- گم کردن کلید منزل و پاره شدن بند کفش به کدام طبقه استرس مربوط می باشد؟

۱. وقایع عمدۀ زندگی ۲. استرس مزمن ۳. وقایع روزانه ۴. استرس خانوادگی

۱۳- "وقتی مادری به فرزندش می گوید: من به تو افتخار می کنم" چه نوع حمایت اجتماعی نشان داده است؟

۱. حمایت ارزشی ۲. حمایت عاطفی ۳. حمایت اطلاعاتی ۴. حمایت وسیله ای

۱۴- افزایش حمایت اجتماعی با کاهش کدام هورمون مرتبط است؟

۱. اپی نفرین ۲. کورتیزول ۳. هورمون رشد ۴. نوراپی نفرین

۱۵- ساراسون چه اصطلاحی را برای حمایت اجتماعی ترجیح می دهد؟

۱. روانی ۲. درک شده ۳. ذهنی ۴. ادراک شده

۱۶- "انجام رفتار یا عملی اقداماتی به منظور کاهش اثرات منفی موقعیت استرس زا" به کدام نوع کنترل مربوط است؟

۱. رفتاری ۲. شناختی ۳. اطلاعاتی ۴. تصمیم گیری

۱۷- افرادی که رخدادهای منفی و شکست های زندگی خود را به عوامل دائمی و کلی نسبت می دهند در معرض کدام اختلال هستند؟

۱. اضطراب ۲. اسکیزوفرنی ۳. افسردگی ۴. وسواس

۱۸- "جدال دائمی افراد تیپ A با ساعت" به کدام مؤلفه زیر مربوط است؟

۱. عصبانیت ۲. خصومت ۳. رقابت ۴. فوریت های زمانی

۱۹- "فرایند ارزیابی شناختی که مؤلفه کنترل در آن به صورت باور فرد به اینکه توان کنترل یا تأثیر گذاری بر تجارت زندگی خود را دارد" تعریف کدام گزینه است؟

۱. چالش ۲. سخت رویی ۳. مراقبه ۴. آرمیدگی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی، علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ - روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

- ۲۰- افراد واجد کدام ویژگی در پنج عامل بزرگ شخصیت، اجتماعی هستند و به دیگران اعتماد می کنند؟

۱. دلپذیری ۲. وجودان گرایی ۳. گشودگی به تجربه ۴. برون گرایی

- ۲۱- ترس از مواد غذایی جدید یا نوهراسی مربوط به کدام تحول ترجیح های غذایی است؟

۱. یادگیری اجتماعی ۲. مواجهه شدن ۳. یادگیری ۴. یادگیری مبتنی بر تداعی

- ۲۲- شایع ترین باور که بازنمایی از زنان لاغر است به کدامیک از دلایل نارضایت مندی بدنی مربوط است؟

۱. قومیت ۲. طبقه اجتماعی ۳. نقش رسانه های جمعی ۴. خانواده

- ۲۳- امروزه یکی از مهمترین مشکلات سلامتی که با انواع بیماری ها مرتبط است کدام گزینه است؟

۱. کم خوابی ۲. پرخواری ۳. پرخواری ۴. ورزش نکردن

- ۲۴- کدام شیوه ورزشی برای تقویت گروهی از ماهیچه ها مفید است؟

۱. ایزومتریک ۲. ایزوتونیک ۳. بی هوازی ۴. هوازی

- ۲۵- در کدام الگوی ارتباطی پزشک و بیمار، مشاوره ها بر مشکلات روانشناختی متمرکز است و باعث ایجاد الگوی همدلی می شود؟

۱. کاملاً پزشکی

۲. عامیانه با وقفه ۳. چشم پوشی از زبان عامیانه ۴. عامیانه دو طرفه

- ۲۶- شایع ترین عامل مرگ و میر در جهان کدام گزینه است؟

۱. سرطان ۲. سکته ۳. بیماری قلبی عروقی ۴. دیابت

- ۲۷- طبق کدام نظریه، نظام های روانشناختی همانند سیستم های جسمی از فرایند تعادل حیاتی و تعادل جویی تبعیت می کنند؟

۱. ارزیابی شناختی ۲. بحران ۳. لازاروس ۴. الگوی پزشکی

- ۲۸- کدام یک از موارد زیر درباره مهارت های مقابله هیجان محور غلط می باشد؟

۱. جستجوی معنا ۲. عاطفی ۳. تخلیه هیجانی ۴. پذیرش مجدد



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی، علوم تربیتی، علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸،

- ۲۹- کدام رویکرد درمانی برای مواجه کردن مردم با هیجانات نیرومندی که در شرایط معمول آشکار نمی شوند، صورت می گیرد؟

۴. هنر درمانی

۳. رفتار درمانی

۲. شناخت درمانی

۱. خانواده درمانی

- ۳۰- در نظریه بک مستحکم ترین سطح باورها کدامند؟

۴. خودکار

۳. تصاویر ذهنی

۲. واسطه ای

۱. هسته ای

شماره سؤال	پاسخ صحيح	وضعیت کلید
۱	د	عادی
۲	الف	عادی
۳	ب	عادی
۴	ج	عادی
۵	الف	عادی
۶	ب	عادی
۷	د	عادی
۸	ج	عادی
۹	ج	عادی
۱۰	الف	عادی
۱۱	د	عادی
۱۲	ج	عادی
۱۳	الف	عادی
۱۴	ب	عادی
۱۵	د	عادی
۱۶	الف	عادی
۱۷	ج	عادی
۱۸	د	عادی
۱۹	ب	عادی
۲۰	الف	عادی
۲۱	ب	عادی
۲۲	د	عادی
۲۳	ج	عادی
۲۴	الف	عادی
۲۵	د	عادی
۲۶	ج	عادی
۲۷	ب	عادی
۲۸	الف	عادی
۲۹	د	عادی
۳۰	الف	عادی

97-98-1



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی
روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸ -، ۱۲۱۷۰۴۴ -

۱- مهمترین مساله بشریت چیست؟

۴. درمان

۳. سلامت

۲. آب

۱. محیط زیست

۲- در طیف سلامت- بیماری کدام عامل تعیین کننده است؟

۴. امکانات درمانی

۳. خانواده

۲. شیوه زندگی

۱. روانشناس

۳- طبق الگوی زیستی- روانی- اجتماعی و نظریه سیستم ها، شیوه زندگی در کدام نظام مطرح است؟

۴. اجتماعی

۳. اکولوژی

۲. روانشناسی

۱. زیستی

۴- کدام شخصیت در ایجاد و گسترش روانشناسی سلامت سهم بیشتری داشته است؟

۴. شوارتز

۳. اوگدن

۲. ماتاراتزو

۱. بایر

۵- طبق مطالعات روانشناسان سلامت چه چیز باعث سلامت یا بیماری می شود؟

۴. اجتماع

۳. هیجان

۲. شناخت

۱. رفتار

۶- مصرف دارو جزء کدام دسته از رفتارهای تقسیم بندی رفتاری کاسل و کوب است؟

۴. رفتار آسیب رسان

۳. رفتار نقش بیماری

۲. رفتار بیماری

۱. رفتار سلامتی

۷- آمادگی برای انجام رفتار سلامتی جزء کدام گزینه است؟

۴. انگیزش هیجانی

۳. کنترل ادراک شده

۲. سرنخ های عمل

۱. انگیزش سلامتی

۸- بالابودن شناس فرد برای ابتلاء به یک بیماری در کدام مولفه نظریه حفظ انگیزش می گنجد؟

۴. ترس

۳. خودکارآمدی

۲. آسیب پذیری

۱. و خامت

۹- در کدام نظریه بر قصه ها و نیات رفتاری به عنوان پیامد ترکیب چندین باور تاکید می شود؟

۴. رفتار سلامتی

۳. باور سلامتی

۲. حفظ انگیزش

۱. رفتار مدبرانه

۱۰- طبق مدل مراحل تغییر، فرد بررسی تغییر را در چه مرحله ای شروع می کند؟

۴. عمل

۳. آمادگی

۲. اندیشه

۱. پیش اندیشه

۱۱- فردی که به باور خطر رسیده باشد در کدام مرحله مدل فرایند پذیرش احتیاطی است؟

۴. انجام عمل ضروری

۳. ناگاهی از مشکل

۲. تصمیم سازی

۱. آگاهی از مشکل

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۲۵۸ -، روانشناسی ۱۲۱۷۰۴۴

- ۱۲- پاسخ به مواردی با منبع نامشخص، مبهم و معمول ناخودآگاه چه نامیده می شود؟

۱. ترس ۲. اضطراب ۳. استرس ۴. هراس

- ۱۳- کدام مورد در ارزیابی ثانویه فرد مطرح است؟

۱. ضرر ۲. تهدید ۳. چالش ۴. پاسخ های مقابله ای

- ۱۴- بیکاری از مهمترین منابع این نوع استرس است؟

۱. مزمن ۲. حاد ۳. محیطی ۴. روزانه

- ۱۵- به باور هلمز و راهه اطلاع از کدام نوع استرس سلامت آینده فرد را پیش بینی پذیر می کند؟

۱. وقایع روزانه ۲. وقایع عمدۀ زندگی

۳. استرس های خانوادگی ۴. استرس های خانوادگی

- ۱۶- در کدام رویکرد سنجش حمایت اجتماعی به برتری شبکه روابط اجتماعی واقعی فرد پرداخته می شود؟

۱. ساخت گرایی ۲. عملکردی ۳. اراده گرایی ۴. شناخت گرایی

- ۱۷- افزایش حمایت اجتماعی، کاهش در ترشح کدام هورمون را در پی دارد؟

۱. اپی نفرین ۲. نوراپی نفرین ۳. تیروئید ۴. کورتیزول

- ۱۸- مفهوم منبع کنترل عنوان یک متغیر موثر بر سلامت در راستای کدام نظریه است؟

۱. عقلانی- عاطفی ۲. شناختی ۳. یادگیری اجتماعی ۴. رفتاری- شناختی

- ۱۹- کدام جزء منبع کنترل سلامتی ، در تصمیمات، اعمال شخصی و وضعیت سلامتی فرد را تعیین کننده است؟

۱. شанс ۲. درونی بودن ۳. دیگران قدرتمند ۴. سرسختی

- ۲۰- طبق نظریه اسناد، تبیین و اسناد فرد افسرده چگونه است؟

۱. کلی، بیرونی و ناپایدار ۲. کلی، درونی و پایدار
۳. اختصاصی، بیرونی و پایدار ۴. اختصاصی، درونی و ناپایدار

- ۲۱- کدام نوع کنترل به کنار آمدن موثرتر و سازگاری و بهبودی بعدی فرد کمک می کند؟

۱. شناختی ۲. رفتاری ۳. اطلاعاتی ۴. تصمیم گیری

شماره سؤال	ياسخ صحيح	وضعية كليب
١	ج	عادي
٢	ب	عادي
٣	ج	عادي
٤	ب	عادي
٥	الف	عادي
٦	ج	عادي
٧	الف	عادي
٨	ب	عادي
٩	الف	عادي
١٠	ب	عادي
١١	ب	عادي
١٢	ب	عادي
١٣	د	عادي
١٤	الف	عادي
١٥	ب	عادي
١٦	الف	عادي
١٧	د	عادي
١٨	ج	عادي
١٩	ب	عادي
٢٠	ب	عادي
٢١	ج	عادي
٢٢	ب	عادي
٢٣	ب	عادي
٢٤	الف	عادي
٢٥	ب	عادي
٢٦	د	عادي
٢٧	ج	عادي
٢٨	الف	عادي
٢٩	الف	عادي
٣٠	ب	عادي

96-97-3



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

روش تحقیلی/گد درس: علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸ -، ۱۲۱۷۰۴۴ -

- فشارهای گروه همسالان، والدین و رسانه‌ها مربوط به کدام مولفه سلامت است؟

۴. مولفه روانی

۳. مولفه اجتماعی

۲. مولفه زیستی

۱. مولفه معنوی

- ملغمه‌ای از عناصر رشته‌های علوم رفتاری است که بر حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماریها و درمان تمرکز دارد؟

۴. پزشکی روان تنی

۳. روانشناسی پزشکی

۲. پزشکی رفتاری

۱. سلامت رفتاری

- از لحاظ روش تحقیق تفاوت روان شناسی سلامت با روانشناسی، به علت استفاده از کدام روش است؟

۴. ژنتیک

۳. گذشته نگر

۲. آینده نگر

۱. پلاسبو

- به معنای آمادگی برای انجام رفتار سلامتی است؟

۴. انگیزش سلامتی

۳. منافع یا سودمندی

۲. سرنخ‌های عمل

۱. کنترل ادراک شده

- کدام مساله باورهای افراد مهم در زندگی فرد درباره‌ی یک رفتار را بازنمایی می‌کند و باعث افزایش انگیزش فرد برای پذیرش چنین باورهایی می‌شود؟

۲. نگرش به رفتار

۱. هنجار ذهنی

۴. هنجار عینی

۳. کنترل رفتار ادراک شده

- در کدام مرحله مدل مراحل تغییر علاوه‌کمتر احتمال برگشت است با این حال باز هم حمایت خانواده و دوستان با اهمیت است؟

۴. عمل

۳. حفظ و تداوم

۲. اندیشه

۱. پیش اندیشه

- چه کسی به پدر مطالعه استرس معروف است؟

۴. آدر و کوهن

۳. جیمز لانگه

۲. هانس سلیه

۱. لازاروس

- اینکه فرد مبتلا به سرطان احتمال بددهد که می‌میرد مربوط به کدام وضعیت ارزیابی اولیه است؟

۴. از دست دادن

۳. چالش

۲. تهدید

۱. ضرر

- طلاق و مشاجرات خانوادگی مربوط به کدام نوع استرس است؟

۲. وقایع روزانه

۱. وقایع عمدۀ زندگی

۴. استرس‌های خانوادگی

۳. استرس‌های محیطی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۲۵۸ -، روانشناسی ۱۲۱۷۰۴۴

۱۰- فردی که در امتحان شرکت می کند اما ورقه را سفید تحویل می دهد از چه نوع مقابله ای استفاده می کند؟

۱. مساله محور ۲. هیجان محور ۳. غیر سازنده ۴. شناخت محور

۱۱- وقتی به فردی احترام می گذاریم، او را تشویق و یا با نظرات و احساسات او موافقت می کنیم از کدام نوع حمایت استفاده کرده ایم؟

۱. حمایت ارزشی ۲. حمایت عاطفی ۳. حمایت اطلاعاتی ۴. حمایت شبکه ای

۱۲- افزایش حمایت اجتماعی با کاهش کدام هورمون مرتبط است؟

۱. اپی نفرین ۲. نوراپی نفرین ۳. کورتیزول ۴. هورمون رشد

۱۳- در کدام مقیاس منبع کنترل سلامتی تصمیمات و اعمال شخصی تعیین کننده وضعیت وضعیت سلامتی است؟

۱. شанс ۲. دیگران قدرتمند ۳. درونی کردن ۴. بیرونی کردن

۱۴- کدام نوع کنترل به معنای توانایی استفاده از فرایندها یا راهکارهای فکری برای تعدیل استرس است؟

۱. کنترل شناختی ۲. کنترل اطلاعاتی ۳. کنترل بر تصمیم گیری ها ۴. کنترل رفتاری

۱۵- فردی که در برنامه ورزشی کاهش وزن شکست خورده ممکن است خود را آدم بی اراده ای بداند که در هیچ کاری موفق نیست و اضطراب او بیشتر می شود. از کدام بعد رویدادها استفاده کرده است؟

۱. کلی - اختصاصی ۲. درونی - بیرونی ۳. پایدار - ناپایدار ۴. درونی - پایدار

۱۶- فقدان احساس کنترل در واقعه استرس زا باعث ایجاد کدام پیامد می شود؟

۱. درماندگی آموخته شده ۲. اضطراب ۳. افسردگی ۴. ترس آموخته شده

۱۷- کدام یک از گزینه های زیر از مولفه های الگوی رفتاری تیپ A نمی باشد؟

۱. عصبانیت و خشم ۲. فوریتهای زمانی ۳. رقابت ۴. حس انسجام

۱۸- یکی از مهمترین ویژگی های شخصیتی مورد توجه روان شناسان سلامت که شامل سه مولفه کنترل، چالش و تعهد است؟

۱. شوخ طبعی ۲. سخت رویی ۳. کمال گرایی ۴. خودشکوفایی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی ۱۴۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۴۱۷۲۵۸ -، روانشناسی ۱۴۱۷۰۴۴

- ۱۹- جدیدترین و رایج ترین نظریه شخصیتی که هم از لحاظ نظری و هم از دید عملی مورد توجه قرار گرفته کدام است؟

- ۱. نظریه صفات
- ۲. نظریه برن رویتر
- ۳. نظریه پنج عامل بزرگ شخصیتی
- ۴. نظریه کتل

- ۲۰- مجموعه ای از ویژگی هایی هم چون خویشتن داری (نظم و ترتیب، وظیفه شناسی، تعمق) مربوط به کدام جنبه از مدل پنج عاملی شخصیت است؟

- ۱. وجودان گرایی
- ۲. گشودگی نسبت به تجربه
- ۳. دلپذیری
- ۴. برون گرایی

- ۲۱- تحلیل علی رفتار خوردن اولین بار توسط چه کسی توصیف شد؟

- ۱. هرمان و بولیوی
- ۲. اگدن و واردل
- ۳. ویلسون
- ۴. بروج

- ۲۲- در کدام نوع ورزش هدف کسب انرژی کوتاه و شدید بدون افزایش مقدار اکسیژن است؟

- ۱. ایزوکنتیک
- ۲. ایزومتریک
- ۳. هوازی
- ۴. بی هوازی

- ۲۳- نارضایتمندی بدنی بیشتر در چه کسانی وجود دارد؟

- ۱. کودکان
- ۲. زنان
- ۳. بزرگسالان
- ۴. مردان

- ۲۴- جنبه ای کلی از پریشانی ذهنی که شامل انواع حالات خلقی تنفس آمیز مثل خشم و بی اعتمادی و... است؟

- ۱. نوروزگرایی
- ۲. عاطفه منفی
- ۳. جسمانی کردن
- ۴. خودآگاهی

- ۲۵- در کدام الگوی ارتباطی بین پزشک و بیمار مشاوره عمدتاً مشکل زا است؟

- ۱. چشم پوشی از زبان عامیانه
- ۲. الگوی عامیانه با وقفه
- ۳. الگوی کاملاً پزشکی
- ۴. الگوی عامیانه دو طرفه

- ۲۶- وقتی بیماری از خود می پرسد "من چطور اینگونه شده ام" بر کدام جنبه شناخت بیماری تمرکز دارد؟

- ۱. ماهیت
- ۲. پیامد
- ۳. علت
- ۴. سیر بیماری

- ۲۷- کدام بیماری از مهمترین عوامل مرگ و میر در جهان است؟

- ۱. سرطان
- ۲. بیماری عروق کرونر قلب
- ۳. دیابت
- ۴. سکته مغزی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی / گد درس: علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸ -

- ۲۸- طراحی وقایع و اهدافی که رضایت و خشنودی کوتاه مدت برای بیمار فراهم می کند مربوط به کدام نوع مقابله مساله محور است؟

- ۱. اقدام به حل مساله
- ۲. جستجوی اطلاعات و حمایت
- ۳. تدارک برای آینده مبهم
- ۴. تعیین پاداش های جایگزین

- ۲۹- در کدام نوع درمان تصحیح الگوی نارسای تفکر که خود موجب احساسات و رفتار مشکل دار شده اند، انجام می شود؟

- ۱. شناخت درمانگری
- ۲. رفتار درمانی
- ۳. روان تحلیلی
- ۴. هنر درمانی

- ۳۰- در نظریه بک مستحکم ترین سطح باورها کدامند؟

- ۱. هسته ای
- ۲. واسطه ای
- ۳. تصاویر ذهنی
- ۴. خودکار

شماره سؤال	پاسخ صحيح	وضعیت کلید
۱	ج	عادی
۲	ب	عادی
۳	الف	عادی
۴	د	عادی
۵	الف	عادی
۶	ج	عادی
۷	ب	عادی
۸	ب	عادی
۹	د	عادی
۱۰	ج	عادی
۱۱	الف	عادی
۱۲	ج	عادی
۱۳	ج	عادی
۱۴	الف	عادی
۱۵	الف	عادی
۱۶	د	عادی
۱۷	ب	عادی
۱۸	ج	عادی
۱۹	الف	عادی
۲۰	الف	عادی
۲۱	الف	عادی
۲۲	د	عادی
۲۳	ب	عادی
۲۴	ب	عادی
۲۵	الف	عادی
۲۶	ج	عادی
۲۷	ب	عادی
۲۸	د	عادی
۲۹	الف	عادی
۳۰	الف	عادی

96-97-2



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸ -، ۱۲۱۷۰۴۴ -

- ۱- تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت دارای دو وجه است آن دو کدامند؟
۱. جسمی و روانی
 ۲. ایجابی و سلبی
 ۳. سلبی و روانی
 ۴. روانی و ایجابی
- ۲- چه بیماری هایی سلامتی سالمندان را تهدید می کند؟
۱. سرطان و دیابت
 ۲. بیماریهای عفونی
 ۳. بیماریهای مزمن
 ۴. بیماریهای قلبی و عروقی
- ۳- در روش گذشته نگر چه چیزهایی مورد بررسی قرار می گیرد؟
۱. گذشته و آینده افراد
 ۲. گذشته و سابقه افراد
 ۳. بیماریها و سلامت افراد
 ۴. آینده و سلامت افراد
- ۴- ایمونوژنهای رفتاری چه نوع رفتاری هستند؟
۱. عادات آسیب زا
 ۲. رفتارهای حافظ سلامت
 ۳. رفتارهای آسیب زا
 ۴. رفتارهای افزایش سلامت
- ۵- در ارزیابی تهدیدی فرد چه چیزی را ارزیابی و در ارزیابی مقابله ای فرد چه چیزی را ارزیابی می کند؟
۱. پیروزی- خودش
 ۲. محیط اطراف - تجربه
 ۳. تجربه- محیط اطراف
 ۴. خودش- پیروزی
- ۶- چه کسی مدل فرآیند پذیرش احتیاطی را ارائه داد؟
۱. وینشتاین
 ۲. بندورا
 ۳. اوگدن
 ۴. اوجزن
- ۷- مهمترین و کلیدی ترین موضوع که مطالعه آن نقش زیادی در استقرار روانشناسی سلامت داشته چیست؟
۱. رابطه بیمار و بیماری
 ۲. رابطه استرس و بیماری
 ۳. رابطه روانشناس و بیماری
 ۴. رابطه علم سلامت و بیماری
- ۸- رفتارگرهای امریکایی نشان داده اند که ادراک استرس توسط افراد به چه مقوله ها و متغیرهایی وابسته است؟
۱. عوامل برونی، عوامل شخصی
 ۲. عوامل شخصی، عوامل برونی
 ۳. عوامل محیطی، عوامل انسانی
 ۴. عوامل انسانی، عوامل محیطی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۲۵۸ -، روانشناسی ۱۲۱۷۰۴۴

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۲۵۸ -، روانشناسی ۱۲۱۷۰۴۴

-۱۸- شایعترین علت بیماری و مرگ زودرس در ایالت متحده چیست؟

- ۱. بیماریهای قلبی
- ۲. بیماریهای عروقی
- ۳. مصرف تنباقو
- ۴. مصرف سیگار

-۱۹- یک رژیم غذایی سالم شامل چه نوع غذاهایی است؟

- ۱. کربوهیدرات‌های زیاد و کم چرب
- ۲. کربوهیدرات‌های کم و پر چرب
- ۳. کربوهیدرات‌های زیاد و قند کم
- ۴. کربوهیدرات‌های کم و قند زیاد

-۲۰- تلاش برای نخوردن بطور متناقض چه چیزی را افزایش می‌دهد؟

- ۱. احتمال پرخوری
- ۲. احتمال لاغر شدن
- ۳. احتمال چاقی
- ۴. احتمال کم خوری

-۲۱- وزنه برداری چه نوع ورزشی است؟

- ۱. هوازی
- ۲. ایزوتونیک
- ۳. ایزولنیتیک
- ۴. ایزومتریک

-۲۲- در اصطلاح بالینی به احساسات بدنی چه می‌گویند؟

- ۱. احساس
- ۲. نشانه
- ۳. علائم بدنی
- ۴. علائم جسمی

-۲۳- بین آسیب به بافت و نشانه‌ها چه رابطه‌ای وجود دارد؟

- ۱. تعاملی
- ۲. خطی
- ۳. موقتی
- ۴. زیستی

-۲۴- در این الگو بیماران به زبان عامیانه سخن می‌گویند، اما به هنگام استفاده پزشک از زبان پزشکی ساكت می‌شوند؟

- ۱. کاملاً پزشکی
- ۲. عامیانه دو طرفه
- ۳. عامیانه با وقفه
- ۴. چشم پوشی از زبان عامیانه

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۲۵- بیماری های غیر واگیر چند درصد مرگ و میرها را تشکیل می دهند؟

- | | |
|--------|--------|
| ۱. ۴۶٪ | ۲. ۵۹٪ |
| ۳. ۷۰٪ | ۴. ۲۴٪ |

۲۶- تلاش به منظور فهم بیماری و جستجوی معنایی بر آن کدام مقابله را معرفی می کند؟

- | | |
|---------------|-----------------|
| ۱. مساله دار | ۲. ارزیابی مدار |
| ۳. هیجان مدار | ۴. عاطفه مدار |

۲۷- اولین عامل مرگ و میر در ایران چیست؟

- | | |
|---------------------------|----------------|
| ۱. بیماریهای قلبی و عروقی | ۲. سرطان |
| ۳. تصادف | ۴. دیابت نوع A |

۲۸- درمانگری شناختی رفتاری، میانجیگری شناختی چه چیزی را بعنوان هسته بنیادین درمان در نظر می گیرد؟

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ۱. رفتار | ۲. مقابله |
| ۳. تفاوت‌های فردی | ۴. مشکلات روحی روانی |

۲۹- کدام باورها مستحکم ترین و درونی ترین سطح باورها را تشکیل می دهند؟

- | | |
|------------|-------------|
| ۱. هسته ای | ۲. درونی |
| ۳. بیرونی | ۴. واسطه ای |

۳۰- کدام روش درمانی برای کمک به بیماران به منظور کسب آگاهی از ریشه های احساسات و مشکلات است؟

- | | |
|----------------|-----------------|
| ۱. بینش درمانی | ۲. رفتار درمانی |
| ۳. کنترل استرس | ۴. ریلکسیشن |

شماره سؤال	ياسخ صحيح	وضعية كليد
١	ب	عادي
٢	ج	عادي
٣	ب	عادي
٤	ب	عادي
٥	الف	عادي
٦	الف	عادي
٧	ب	عادي
٨	ب	عادي
٩	الف	عادي
١٠	الف	عادي
١١	الف	عادي
١٢	الف	عادي
١٣	الف	عادي
١٤	ب	عادي
١٥	ب	عادي
١٦	ب	عادي
١٧	الف	عادي
١٨	د	عادي
١٩	الف	عادي
٢٠	الف	عادي
٢١	ب	عادي
٢٢	ب	عادي
٢٣	ب	عادي
٢٤	ج	عادي
٢٥	ب	عادي
٢٦	ب	عادي
٢٧	الف	عادي
٢٨	الف	عادي
٢٩	الف	عادي
٣٠	الف	عادي

96-97-1



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: ، علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۱- کدام یک از بیماریهای زیر به دلیل مشکلات تغذیه‌ای است؟

۴. تب زرد

۳. بری بری

۲. دیفتری

۱. آبله

۲- فشارهای گروه همسالان ، والدین و رسانه‌ها مربوط به کدام جنبه از الگوهای زیستی، روانی اجتماعی است؟

۴. روانی اجتماعی

۳. روانی

۲. اجتماعی

۱. زیستی

۳- بر اساس این رویکرد از حیطه‌های مرتبط با روانشناسی سلامت با استفاده از آموزش تغییر رفتار و سبک زنگی برای حفظ سلامت فرد و پیشگیری از بیماری تلاش می‌شود؟

۴. پزشکی روان تنی

۳. روان شناسی پزشکی

۲. پزشکی رفتاری

۱. سلامت رفتاری

۴- در کدام متغیر مربوط به مدل باور سلامتی بیمار به خود می‌گوید اگر سیگار نکشم هزینه‌هایم کاهش می‌یابد؟

۲. آسیب پذیری نسبت به بیماری

۴. منافع یا سودمندی

۱. و خامت

۳. هزینه

۵- بر اساس کدام نظریه نیات باید به عنوان طرح‌های عمل برای رسیدن به اهداف رفتاری تعبیر شوند؟

۴. نظریه ایمونولوژی

۳. مدل باور سلامتی

۲. نظریه رفتار مدبرانه

۱. نظریه حفظ انگیزش

۶- در کدام مرحله از مدل مراحل تغییر فرد بررسی تغییر را شروع می‌کند. و می‌گوید می‌خواهم فکر کنم چطور سیگار را متوقف کنم؟

۴. آمادگی برای تدارک

۳. عمل

۲. پیش‌اندیشه

۱. اندیشه

۷- "استرس یک پاسخ فیزیولوژیکی که منجر به نشانگان عمومی سازگاری می‌شود" این تعریف استرس از کیست؟

۴. فلکمن

۳. هانس سلیه

۲. لازاروس

۱. والتر کانون

۸- در کدام روش مقابله با استرس فرد با پیامدهای مسئله مقابله می‌کند و کنترل بیرونی مطرح است؟

۴. تهدید و چالش

۳. مقابله هیجان مدار

۲. ارزیابی ثانویه

۱. مقابله مسئله مدار

۹- گم کردن کلید منزل و پاره شدن بند کفش مربوط به کدام نوع تقسیم بندی استرس است؟

۲. وقایع عمدۀ زندگی

۴. وقایع روزانه

۱. استرس‌های خانوادگی

۳. استرس‌های محیطی

۱۰- قرض دادن پول و کمک به دیگری در تعمیر ماشین چه نوع حمایت اجتماعی است؟

۴. حمایت ارزشی

۳. حمایت اطلاعاتی

۲. حمایت عاطفی

۱. حمایت ابزاری

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/ کد درس: علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ - ، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - ، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۱۱- در روش فراتحلیل از ۱۸۲ پژوهش قوی ترین عامل پیش بینی کننده سلامت در زندگی کدام عامل است؟

۱. حمایت عاطفی ۲. عامل پزشکی ۳. حمایت معنوی ۴. حمایت اجتماعی

۱۲- کدام جمله صحیح است؟

۱. حمایت اجتماعی با کاهش سلول های کشنده طبیعی مرتبط است.
۲. حمایت اجتماعی با افزایش سلول های کشنده طبیعی مرتبط است.
۳. افراد دارای حمایت اجتماعی بالا با احتمال بیشتر سیگار می کشند.
۴. کسانی که حمایت اجتماعی بالا دارند عزت نفس کمتری دارند.

۱۳- منبع کنترل ابتدا توسط چه کسی مطرح شده است؟

۱. والتسون ۲. روتر ۳. نورمن ۴. فوكوهارا

۱۴- منظور از این نوع کنترل مدیریت موقعیت استرس زا با کسب اطلاعات درباره ی آن است؟

۱. کنترل اطلاعاتی ۲. کنترل رفتاری ۳. کنترل روانی ۴. کنترل شناختی

۱۵- وقتی شخصی با یک رویداد منفی غیر قابل کنترل روبرو می شود از خود می پرسد که آیا این رویداد اتفاقی موقت است یا اینکه دائمی است. مربوط به کدام نوع اسناد است؟

۱. درونی- بیرونی ۲. پایدار- پایدار ۳. پایدار- ناپایدار ۴. کلی اختصاصی

۱۶- مهمترین عامل از میان عوامل سه گانه شخصیتی تیپ A کدام است؟

۱. رقابت ۲. خصومت ۳. فوریت های زمانی ۴. فوریت های مکانی

۱۷- در کدام ویژگی شخصیتی افراد جرأت ورزی دارند و به سادگی نقش های رهبری را به عهده می گیرند؟

۱. نوروزگرایی ۲. دلپذیری ۳. وجودان گرایی ۴. بروز گرایی

۱۸- تیپ شخصیتی A ابتدا توسط کدام متخصصان مورد توجه قرار گرفت؟

۱. روانشناسان ۲. روانپژوهان ۳. متخصصان قلب ۴. تیپ شناسان

۱۹- در کدام نوع تحول ترجیح غذایی به توصیف تأثیر مشاهده رفتار سایر افراد روی رفتار خود فرد می پردازد؟

۱. یادگیری اجتماعی ۲. یادگیری شناختی ۳. مواجهه شدن ۴. تیپ

۳. یادگیری مبتنی بر تداعی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ - ، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - ، روانشناسی عمومی ، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۲۵۸

-۲۰- شایع ترین باور در دلایل نارضایت مندی بدنی مربوط به کدام دلیل است؟

- | | | |
|----------|-----------------------|-----------------|
| ۱. قومیت | ۲. نقش رسانه های جمعی | ۳. طبقه اجتماعی |
| | ۴. خانواده | |

-۲۱- تحلیل علی پرخوری توسط چه کسی توصیف شد؟

- | | | | |
|-----------------|-----------|-------------------|----------|
| ۱. اگدن و واردل | ۲. استروب | ۳. هرمان و بولیوی | ۴. واگنر |
|-----------------|-----------|-------------------|----------|

-۲۲- این نوع ورزش به معنای کسب انرژی کوتاه و شدید بدون افزایش مقدار اکسیژن است؟

- | | | | |
|------------------|---------------|-------------------|-------------------|
| ۱. ورزش بی هوایی | ۲. ورزش هوایی | ۳. ورزش ایزومتریک | ۴. ورزش ایزوتونیک |
|------------------|---------------|-------------------|-------------------|

-۲۳- این ویژگی از عوامل ثابت جنبه ای کلی از پریشانی ذهنی است که شامل انواع حالات خلقی تنفرآمیز است؟

- | | | | |
|----------------|---------------|-------------|---------------|
| ۱. جسمانی کردن | ۲. عاطفه منفی | ۳. خودآگاهی | ۴. نوروزگرایی |
|----------------|---------------|-------------|---------------|

-۲۴- در کدام الگوی ارتباطی بین پزشک و بیمار مشاوره کارکرد مناسبی ندارد؟

- | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------|
| ۱. الگوی عامیانه با وقفه | ۲. چشم پوشی از زبان عامیانه | ۳. الگوی کاملاً پزشکی | ۴. الگوی عامیانه دوطرفه |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------|

-۲۵- کدام بیماری اولین علت مرگ و میر در کشور ایران محسوب می شود؟

- | | | | |
|----------|---------------|--------------|---------------|
| ۱. سرطان | ۲. قلبی-عروقی | ۳. سکته مغزی | ۴. کرونر قلبی |
|----------|---------------|--------------|---------------|

-۲۶- در کدام مرحله از مراحل واکنش های اولیه فرانکلین فرد احساس می کند تفکرش از هم گسیخته احساس گناه و نومیدی دارد؟

- | | | | |
|--------------|--------------------|-----------------|--------------|
| ۱. مرحله شوک | ۲. مرحله عقب نشینی | ۳. مرحله مواجهه | ۴. مرحله تنش |
|--------------|--------------------|-----------------|--------------|

-۲۷- کدام یک از گزینه های زیر از نوع مقابله مسئله محور است؟

- | | | |
|-----------------|----------|----------------------------|
| ۱. تخلیه هیجانی | ۲. عاطفی | ۴. تعیین پاداش های جایگزین |
|-----------------|----------|----------------------------|

-۲۸- چرا این اتفاق برای من افتاد؟ تأثیر آن روی زندگی من چقدر خواهد بود؟ این سؤال ها مربوط به کدام گزینه در نظریه انطباقی شناختی است؟

- | | | | |
|----------------|----------------|----------------------|-----------------|
| ۱. جستجوی تسلط | ۲. جستجوی معنا | ۳. فرایند خودارتقاوی | ۴. تخلیه هیجانی |
|----------------|----------------|----------------------|-----------------|

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی/گد درس: علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ - ، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - ، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۲۹- تجربه اضطراب، افسردگی یا انکار شدید مربوط به کدام نوع از مشکلات سازگاری است؟

۴. اجتماعی

۳. هیجانی

۲. جسمی

۱. تمکین

۳۰- قدیمی ترین نوع مکالمه درمانگری کدام گزینه است؟

۴. خانواده درمانی

۳. تخلیه هیجانی

۲. روان تحلیل گری

۱. هنر درمانی

شماره سؤال	پاسخ صحيح	وضعیت کلید
۱	ج	عادی
۲	ب	عادی
۳	الف	عادی
۴	د	عادی
۵	ب	عادی
۶	الف	عادی
۷	ج	عادی
۸	ج	عادی
۹	د	عادی
۱۰	الف	عادی
۱۱	د	عادی
۱۲	ب	عادی
۱۳	ب	عادی
۱۴	الف	عادی
۱۵	ج	عادی
۱۶	ب	عادی
۱۷	د	عادی
۱۸	ج	عادی
۱۹	الف	عادی
۲۰	ب	عادی
۲۱	ج	عادی
۲۲	الف	عادی
۲۳	ب	عادی
۲۴	الف	عادی
۲۵	ب	عادی
۲۶	ج	عادی
۲۷	د	عادی
۲۸	ب	عادی
۲۹	ج	عادی
۳۰	ب	عادی

95-96-3



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

 روشه تحقیلی/گد درس: علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ - روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴
 روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۱- مهمترین مزیت تعریف WHO از سلامت چیست؟

۱. تأکید بر کامل بودن فرد
 ۲. تأکید بر چند بعدی بودن سلامت
 ۳. تأکید بر جنبه روان شناختی سلامت
 ۴. تأکید بر مدل زیستی- طبی

۲- الگوی زیستی- روانی و اجتماعی سلامت توسط چه کسی معرفی شده است؟

۱. جورج انگل
 ۲. ماتاراتزو
 ۳. لازاروس
 ۴. اوگدن

۳- کدام الگوی روان شناسی سلامت ریشه در روان تحلیل گری دارد؟

۱. پزشکی رفتاری
 ۲. روان شناسی پزشکی
 ۳. سلامت رفتاری
 ۴. پزشکی روان تنی

۴- کدام مورد از جمله ایمونوژن های رفتاری محسوب می شود؟

۱. مصرف سیگار
 ۲. چربی های مضر
 ۳. مسواک زدن
 ۴. مواد مخدر

۵- نظریه حفظ انگیزش توسط چه کسی مطرح شده است؟

۱. راجرز
 ۲. آجزن و مدن
 ۳. پروچاسکا
 ۴. وینشتاین

۶- سرمشق سازی مستقیم و سرمشق سازی نمادین از جمله فرایندهای بسیار مهم در کدام نظریه می باشد؟

۱. یادگیری
 ۲. یادگیری اجتماعی
 ۳. رفتار مدبرانه
 ۴. شرطی شدن کلاسیک

۷- مقبول ترین رویکرد نسبت به استرس که توسط لازاروس و فلکمن عنوان شد، چه نام دارد؟

۱. رویکرد تبادلی
 ۲. رویکرد تعاملی
 ۳. رویکرد فیزیولوژیک
 ۴. رویکرد شناختی

۸- بیکار شدن و نداشتن مسکن از جمله کدام نوع استرس ها به شمار می روند؟

۱. طبیعی و آزمایشگاهی
 ۲. محیطی
 ۳. وقایع عمدۀ زندگی
 ۴. وقایع روزانه

۹- براساس مراحل نشانگان انطباق عمومی هانس سلیه زخم های معده و روده در کدام مرحله رخ می دهد؟

۱. هشدار
 ۲. مقاومت
 ۳. فرسودگی
 ۴. هشدار و مقاومت

۱۰- ساراسون و همکارانش حمایت اجتماعی را یک مفهوم می دانند.

۱. یک بعدی
 ۲. چندبعدی
 ۳. ذهنی
 ۴. روان شناختی

۱۱- وقتی مادری به فرزندش می گوید: «من به تو افتخار می کنم.» از کدام نوع حمایت استفاده کرده است؟

۱. عاطفی
 ۲. اطلاعاتی
 ۳. ارزشی
 ۴. مادی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: علوم تربیتی ۱۴۱۶۵۶ - روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۴۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۴۱۷۲۵۸،

۱۲- افزایش حمایت اجتماعی با کاهش کدام هورمون مرتبط است؟

۴. آدرنالین

۳. نوراپی نفرین

۲. اپی نفرین

۱. کورتیزول

۱۳- افرادی که معتقدند رویدادها به دلیل پیچیدگی زیاد محیط، غیر قابل پیش بینی هستند، دارای کدام نوع منبع کنترل می باشند؟

۴. توهمند

۳. خودکنترلی

۲. بیرونی

۱. درونی

۱۴- توانایی استفاده از فرایندها یا راهکارهای فکری برای تعدیل استرس چه نوع کنترلی محسوب می شود؟

۲. رفتاری

۴. کنترل بر تصمیم گیری ها

۳. شناختی

۱۵- کدام گروه از افراد هرگاه به بیماری مزمنی مبتلا شوند بهتر با بیماری خود کنار می آیند و در فرایند توان بخشی خود نقش سازنده ای ایفاء می کنند؟

۲. افرادی که کنترل شان درونی است.

۴. افرادی که بهداشت روانی پائین دارند.

۱. افرادی که کنترل شان بیرونی است.

۳. افرادی که بهداشت روانی بالایی دارند.

۱۶- جزء کشنده و مهلك تیپ شخصیتی A کدام است؟

۴. عجله و شتاب

۳. فوریت زمانی

۲. رقابت طلبی

۱. عصبانیت و خصومت

۴. گشتالت

۳. وجودی

۲. رفتارگرا

۱. انسان گرا

۱۸- افرادی که انواع هیجانات منفی از جمله ترس، شرم و احساس گناه را تجربه می کنند در کدام مقیاس نمره بالا بدست می آورند؟

۴. نوروزگرایی

۳. وجودان گرایی

۲. درون گرایی

۱. برون گرایی

۱۹- از میان سبک های زندگی نقش کدام رفتارها در بیماری ها با اهمیت است؟

۲. ورزش کردن

۴. غذاخوردن و ورزش کردن

۱. غذاخوردن

۳. تجربه استرس

۲۰- اینکه بدن روی ترجیح های غذایی ذاتی خودش تأکید می کند، چه نام دارد؟

۴. تغذیه آزاد

۳. بهترین انتخاب

۲. آزادی بدن

۱. عقل بدن

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی/گد درس: علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ -، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۲۱- نارضایت مندی بدنی بیشتر در چه کسانی دیده می شود؟

۴. کودکان

۳. جوانان

۲. زنان

۱. مردان

۲۲- کدام یک از موارد زیر جزء عوامل ثابت مؤثر بر ادراک حالات بدنی می باشد؟

۴. عاطفه مثبت

۳. خودآگاهی

۲. سایکوزگرایی

۱. برون گرایی

۲۳- کدام گزینه صحیح است؟

۲. زنان کمتر از مردان بیماری های مزمن را تجربه می کنند.

۱. زنان بیشتر از مردان به پزشک مراجعه می کنند.

۴. زنان سریع تر می میرند.

۳. مردان سریع تر مريض می شوند.

۲۴- بر اساس الگوهای ارتباطی بین پزشک و بیمار، کدام نوع الگو باعث ایجاد احساس همدلی می شود؟

۴. عامیانه دو طرفه

۳. چشم پوشی عامیانه

۲. کاملاً پزشکی

۱. عامیانه با وقفه

۲۵- در این مرحله فرد احساس می کند تفکرش از هم گسیخته شده است؟

۴. عقب نشینی

۳. انکار

۲. مواجهه

۱. شوک

۲۶- طبق کدام نظریه نظام های روان شناختی همانند سیستم های جسمی از فرایند تعادل حیاتی و تعادل جویی تبعیت می کنند؟

۴. تغییر در نقش

۳. انطباق شناختی

۲. ارزیابی شناختی

۱. بحران موس

۲۷- به نظر تیلور و همکاران اگر بیماران خود را با افراد بدتر از خویش مقایسه کنند به چه نتیجه ای منجر می شود؟

۴. کاهش عزت نفس

۳. سازگاری

۲. افزایش عزت نفس

۱. کاهش عزت نفس

۲۸- کدام گروه از روان شناسان بهتر می توانند به سازگاری بیماران دچار بیماری های مزمن کمک کنند؟

۴. شخصیت

۳. سلامت و مشاوره

۲. تربیتی و مشاوره

۱. اجتماعی و سلامت

۲۹- کاربرد اصول و یافته های روان شناسی در یک موقعیت خاص چه نام دارد؟

۴. مددکاری

۳. روان درمانی

۲. مداخله روان شناختی

۱. حمایت اجتماعی

۳۰- کدام نوع روان درمانی برای درمان بیماری های مزمن مفید است؟

۴. شناختی-رفتاری

۳. روان تحلیل گری

۲. هندرمانی

۱. رفتاردرمانی

شماره سؤال	ماسخ صحيح	وضعیت کلید
١	ب	عادی
٢	الف	عادی
٣	د	عادی
٤	ج	عادی
٥	الف	عادی
٦	ب	عادی
٧	ب	عادی
٨	ج	عادی
٩	الف	عادی
١٠	ب	عادی
١١	ج	عادی
١٢	الف	عادی
١٣	ب	عادی
١٤	ج	عادی
١٥	ب	عادی
١٦	الف	عادی
١٧	ج	عادی
١٨	د	عادی
١٩	د	عادی
٢٠	الف	عادی
٢١	ب	عادی
٢٢	ج	عادی
٢٣	الف	عادی
٢٤	د	عادی
٢٥	ب	عادی
٢٦	الف	عادی
٢٧	ب	عادی
٢٨	ج	عادی
٢٩	ب	عادی
٣٠	د	عادی

95-96-2



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ - روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸،

-**الگوی زیستی- روانی اجتماعی به وسیله‌ی چه کسی مطرح شد؟**

۴. جورج انگل

۳. آنتونوفسکی

۲. کرتیس

۱. پاستور

-**بر اساس کدام حیطه از روان‌شناسی سلامت، عوامل روان‌شناختی نه تنها پیامدهای بیماری اند بلکه به شیوه‌ای ناهمشوار در ایجاد بیماری نیز سهیم اند؟**

۴. پزشکی رفتاری

۳. روان‌شناسی پزشکی

۲. سلامت رفتاری

۱. پزشکی روان‌تنی

-**کدام دانشمند رویکرد زیستی- طبی را با چالش مواجه کرد؟**

۴. کرتیس

۳. آنتونوفسکی

۲. جورج انگل

۱. پاستور

-**صرف سیگار و مواد مخدر جزء کدام دسته از رفتارهای است؟**

۴. رفتار نقش بیماری

۳. ایمونوزن رفتاری

۲. پاتوزن رفتاری

۱. رفتار بیماری

-**بازنمایی باورهای افراد مهم در زندگی فرد درباره یک رفتار را در اصطلاح چه می‌گویند؟**

۲. هنجار ذهنی

۴. باور سلامتی

۱. نگرش به رفتار

۳. کنترل رفتاری ادراک شده

-**میزان باور فرد درباره توانایی دست زدن به رفتاری خاص چه نام دارد؟**

۴. پذیرش احتیاطی

۳. شرطی شدن کلاسیک

۲. شرطی شدن عامل

۱. خودکارآمدی

-**در نظریه لازاروس از استرس کدام فاکتور نقش کلیدی دارد؟**

۴. عوامل روان‌شناختی

۳. عوامل درونی

۲. عوامل بیرونی

۱. ارزیابی

-**وقتی موش را در آب سرد پرت می‌کنیم چه نوع استرسی پیدا می‌کند؟**

۴. محیطی

۳. آزمایشگاهی

۲. مزمن

۱. حاد

-**مکانیسم عملکرد اپی نفرین در تولید استرس کدام است؟**

۲. افزایش بروون ده قلبی

۴. آسیب به عضله

۱. تاثیر بر متابولیسم گلوکز

۳. افزایش فشار خون

-**راه‌های محافظت حمایت اجتماعی از نظر کوهن چیست؟**

۲. نگرش مثبت و احساس تعلق

۴. ارزیابی شناختی و احساس تعلق

۱. ارزیابی شناختی و تعديل واکنش

۳. تعديل واکنش و نگرش مثبت

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ - روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸،

- ۱۱- کدامیک از سلول های زیر به واسطه حمایت اجتماعی افزایش می یابد و توانایی مقابله با سرطان را بالا می برد؟

۱. NK . ۱
۲. همه سلول های ایمنی
۳. سلول های بنیادی
۴. سلول های تهاجمی

- ۱۲- این نوع حمایت شامل کمک های مستقیم دیگران است؟

۱. حمایت ابزاری
۲. حمایت ارزشی
۳. حمایت اطلاعاتی
۴. حمایت عاطفی

- ۱۳- اینکه فرد اقداماتی برای کاهش اثرات منفی یک موقعیت استرس را انجام دهد مربوط به کدام نوع کنترل است؟

۱. شناختی
۲. خودکارآمدی
۳. اطلاعاتی
۴. رفتاری

- ۱۴- از دیدگاه کدام دانشمند رابطه مثبت بین مقابله فعالانه و منبع کنترل درونی وجود دارد؟

۱. لازروس
۲. فلکمن
۳. کارور
۴. راتر

- ۱۵- طبق پژوهش ها ادراک کنترل پایین با تغییر در کدام سلول ها در پاسخ به استرس حاد همراه است؟

۱. افزایش سلول T
۲. کاهش سلول های B
۳. کاهش سلول T
۴. افزایش لنفوسيت ها

- ۱۶- کدام نوع از انواع تیپ های شخصیتی آمادگی ابتلاء به سرطان را دارند؟

۱. تیپ A
۲. تیپ B
۳. تیپ C
۴. تیپ D

- ۱۷- کدام دسته از انواع تیپ های شخصیتی تصور می کنند که شبانه روز ۲۴ ساعته برایشان کم است؟

۱. D . ۱
۲. C . ۲
۳. B . ۳
۴. A . ۴

- ۱۸- فردی که در مقیاس وجدان گرایی نمره بالا کسب می کند کدام ویژگی را دارد؟

۱. انگیزش بالا
۲. خشونت
۳. سهل گیری
۴. کنترل بیرونی

- ۱۹- الگوهای رفتاری که در افراد به صورت عادت در آمده اند در اصطلاح چه نام دارند؟

۱. عوامل خطرزا
۲. سبک زندگی
۳. الگوهای تحولی
۴. یادگیری اجتماعی

- ۲۰- وزنه برداری جزء کدام دسته از ورزش هاست؟

۱. ایزومتریک
۲. ایزوتونیک
۳. ایزوکنیتیک
۴. بی هوایی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ - روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی عمومی، روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - ۱۲۱۷۲۵۸، روانشناسی

- ۲۱- اینکه به واسطه رفتار عدم بازداری فرد بتواند خلق منفی را با خلق موقتی که به واسطه خوردن ایجاد شده پنهان کند برکدام فرضیه دلالت دارد؟

- ۱. فرایند عجیب غریب کنترل ذهنی
- ۲. فرضیه پنهان کردن
- ۳. نظریه فرار
- ۴. فروپاشی انگیزشی

- ۲۲- کدام ویژگی روحی شامل انواع حالات خلقی تنفر امیز مثل خشم، بی اعتمادی و احساس ترس گناه است؟

- ۱. خودآگاهی
- ۲. جسمانی کردن
- ۳. نوروز گرایی
- ۴. عاطفه منفی

- ۲۳- در کدام الگوی ارتباطی مشاوره ها بر مشکلات روان شناختی متمرکزاند؟

- ۱. عامیانه دوطرفه
- ۲. عامیانه با وقفه

- ۳. کاملاً پزشکی
- ۴. چشم پوشی از زبان عامیانه

- ۲۴- در استفاده از کدام الگوی ارتباطی مشاوره کارکرد مناسبی ندارد؟

- ۱. الگوی کاملاً پزشکی
- ۲. عامیانه دو طرفه
- ۳. عامیانه باوقفه
- ۴. چشم پوشی از زبان عامیانه

- ۲۵- در اولین مرحله در سیر بیماری واکنش بیمار چگونه است؟

- ۱. شوک
- ۲. افسردگی
- ۳. مواجهه
- ۴. خشم

- ۲۶- تبعیت نظام های روان شناختی از فرایند تعادل حیاتی راهکار کدام منطق است؟

- ۱. نظریه بحران موس
- ۲. سازگاری
- ۳. اختلال در سازش
- ۴. تغییر در هویت فردی

- ۲۷- آوردن کلماتی درباره پیامدهای غیرقابل اجتناب بیماری در اصطلاح چه نام دارد؟

- ۱. پذیرش مجدد
- ۲. تخلیه هیجانی
- ۳. اقدام به حل مسئله
- ۴. مقابله ارزیابی مدار

- ۲۸- قدیمی ترین نوع مداخله درمانگری کدام است؟

- ۱. رفتار درمانی
- ۲. شناخت درمانگری
- ۳. روان تحلیل گری
- ۴. هنر درمانی

- ۲۹- کدام یک از موارد زیر جزء تکنیک های درمانگری شناختی- رفتاری از دیدگاه دبسون است؟

- ۱. شیوه های حل مسئله
- ۲. تغییر رفتار
- ۳. شناخت قابلیت تغییر
- ۴. باورهای هسته ای

- ۳۰- کمک به بیماران برای کسب اگاهی از ریشه های احساسات و مشکلات مربوط به کدام موضوع است؟

- ۱. رفتار درمانی
- ۲. شناخت تحلیل گری
- ۳. بینش درمانی
- ۴. هنر درمانی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی / کد درس: علوم تربیتی ۱۲۱۱۶۵۶ - ، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -
روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸،

وینت نهونه سوالات شامل تمامی نیمسال ها فقط. لازم است
مستقیماً از سایت ما خرید کنید

شماره سؤال	پاسخ صحيح	وضعیت کلید
۱	د	عادی
۲	الف	عادی
۳	ب	عادی
۴	ب	عادی
۵	ب	عادی
۶	الف	عادی
۷	الف	عادی
۸	ج	عادی
۹	الف	عادی
۱۰	الف	عادی
۱۱	الف	عادی
۱۲	الف	عادی
۱۳	د	عادی
۱۴	ج	عادی
۱۵	ج	عادی
۱۶	ج	عادی
۱۷	د	عادی
۱۸	الف	عادی
۱۹	ب	عادی
۲۰	ب	عادی
۲۱	ب	عادی
۲۲	د	عادی
۲۳	الف	عادی
۲۴	ج	عادی
۲۵	الف	عادی
۲۶	الف	عادی
۲۷	الف	عادی
۲۸	ج	عادی
۲۹	الف	عادی
۳۰	ج	عادی

95-96-1



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۱- طبق کدامیک از الگوهای زیر ما از ذرات اصلی جهان یعنی مولکول و اتم تشکیل شده ایم؟

۱. زیستی روانی
۲. زیستی- روانی اجتماعی
۳. زیستی طبی
۴. دوگانه نگری

۲- در مدل زیستی روانی اجتماعی چه کسی مسئول بیماری است؟

۱. بیمار مسئول نیست.
۲. خود فرد در بیمار شدن و نشدن نقش دارد.
۳. بیماری ناشی از یک عامل است.
۴. بیمار قربانی عوامل فیزیکی است.

۳- کدامیک از موارد زیر در تعریف رایج ماتاراتزو برای روانشناسی سلامت مطرح نشده است؟

۱. رابطه بین ذهن و بدن
۲. سبب شناسی و ردیابی علل
۳. پیشگیری و درمان
۴. ارتقاء و حفظ سلامت

۴- طبق نظر شوارتز و ویس ملغمه ای از عناصر رشته های علوم رفتاری که بر حفظ سلامتی پیشگیری از بیماری و درمان تمرکز دارد چه نامیده می شود؟

۱. پزشکی روان تنی
۲. سلامت رفتاری
۳. پزشکی رفتاری
۴. روانشناسی پزشکی

۵- مصرف چربی های مضر چه نوع رفتاری است؟

۱. حفظ سلامتی
۲. کاهنده سلامتی
۳. پاتوزن های رفتاری
۴. ایمونوزن های رفتاری

۶- کدام نظریه بر نیات رفتاری به عنوان پیامد ترکیب چندین باور تاکید می کند؟

۱. رفتار مدبرانه
۲. حفظ انگیزش
۳. باور سلامتی
۴. منافع یا سودمندی ها

۷- در کدام مدل فرد به باور خطر می رسد مثلاً کسیکه ورزش نمی کند خطر بیماری قلبی را باور دارد؟

۱. آمادگی یا تدارک
۲. پیش اندیشه
۳. حفظ یا تداوم
۴. فرایند پذیرش احتیاطی

۸- میزان باور فرد درباره توانایی دست زدن به رفتاری خاص چه نام دارد؟

۱. اعتماد به نفس
۲. عزت نفس
۳. خودکارآمدی
۴. تاب آوری

۹- کدام دو نظریه پرداز زیر استرس را به هر نوع شرایط طبیعی یا ذهنی قلمداد شود تعریف می کنند؟

۱. لازاروس و فلکمن
۲. براون و کمپل
۳. کمنی و کنون
۴. آدر و کوهن

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۱۰- در کدام روش فرد با پیامدهای مساله مقابله می کند؟

۱. مقابله مساله محور ۲. مقابله هیجان محور ۳. ارزیابی اولیه ۴. ارزیابی ثانویه

۱۱- کدام نظریه پرداز بر وجود همبستگی کامل بین یک متغیر فیزیولوژیک و یک شاخص روانشناسی تاکید می کند؟

۱. لازاروس ۲. جیمز-لانگه ۳. سلیه ۴. کنون-بارد

۱۲- در کدام مرحله با افزایش فعالیت، از دیاد حجم قسمت قشری غدد فوق کلیوی مشخص می گردد؟

۱. سازگاری ۲. فرسودگی ۳. مقاومت ۴. هشدار

۱۳- کدامیک از بیماری های زیر با استرس مرتبط نیست؟

۱. فشار خون ۲. لوپوس ۳. سرطان ۴. سردرد

۱۴- وقتی به فردی احترام می گذاریم، او را تشویق می کنیم و یا با نظرات و احساسات او موافقت می کنیم از چه نوع حمایت اجتماعی استفاده کرده ایم؟

۱. عاطفی ۲. ارزشی ۳. ابزاری ۴. شبکه ای

۱۵- صرف نظر از وجود یا عدم وجود استرس و یا میزان استرس حمایت اجتماعی همواره برای سلامتی مفید است، این جمله با کدامیک از مدل های حمایت اجتماعی مطابقت دارد؟

۱. فرضیه اطلاعاتی ۲. فرضیه شبکه ای ۳. فرضیه سپرمانند ۴. فرضیه تأثیر مستقیم

۱۶- تحقیقات نشان داده است که حمایت اجتماعی با افزایش این نوع سلوکها توانایی مقابله با سرطان را افزایش می دهد.

۱. NK ۲. T ۳. B ۴. پلاسما

۱۷- آیه "لیس للانسان الا ما سعی" با کدامیک از موارد زیر ارتباط دارد؟

۱. خود کارآمدی ۲. منبع کنترل بیرونی ۳. تاب آوری ۴. منبع کنترل درونی

۱۸- کدامیک از موارد زیر از ابعاد پرسشنامه چند بعدی منبع کنترل سلامتی والستون و دی ولیس نیست؟

۱. خود کارآمدی ۲. درونی بودن ۳. دیگران قدرتمند ۴. شانس

۱۹- انصراف توجه، چه نوع کنترلی است؟

۱. رفتاری ۲. شناختی ۳. اطلاعاتی ۴. تصمیم گیری

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۲۰- از نظر ردفورد و ویلیامز مهمترین عامل تیپ شخصیتی A کدام است؟

۴. رقابت

۳. عصبانیت

۲. شناخت

۱. فوریت های زمانی

۲۱- آنتونووسکی با طرح کدامیک از سازه های زیر به شهرت رسید؟

۴. خودکارآمدی

۳. تاب آوری

۲. حس انسجام

۱. سخت رویی

۲۲- تحقیقات نشان داده اند که کدام عامل پیش بینی کننده مهمی است که مادران چگونه درباره فرزندانشان با متخصصان اطفال ارتباط برقرار می کنند؟

۲. دلپذیری

۴. گشودگی نسبت به تجربه

۱. نوروز گرایی

۳. وجودان گرایی

۲۳- کدام مورد به تأثیر عوامل اجتماعی روی رفتار اشاره دارد؟

۲. تناقض همه چیز خواری

۴. یادگیری مبتنی بر تداعی

۱. مواجهه شدن

۳. یادگیری اجتماعی

۲۴- کدام الگو بیانگر یکپارچگی رویکردهای شناختی و فیزیولوژیکی در جذب غذاست؟

۴. مهار پرخوری

۳. جایگزین

۲. تحلیل علی پرخوری

۱. مرز پرخوری

۲۵- دویدن آهسته جزء کدام نوع ورزش است؟

۴. بی هوازی

۳. هوازی

۲. ایزوتونیک

۱. ایزومتریک

۲۶- باور درباره اینکه آیا این بیماری کنترل می شود، جزء کدامیک از جنبه های مختلف شناخت درباره بیماری است؟

۴. معالجه پذیری

۳. پیامدها

۲. علت

۱. ماهیت

۲۷- در کدامیک از الگوهای ارتباطی بین پزشک و بیمار، مشاوره ها بر مشکلات روانشناختی متمرکز است؟

۲. عامیانه با وقفه

۴. چشم پوشی از زبان عامیانه

۱. کاملا پزشکی

۳. عامیانه دو طرفه

۲۸- بنا به اعتقاد فرانکلین و شانتس در کدامیک از مراحل واکنش های اولیه فرد احساس بہت زدگی می کند و رفتار غیر ارادی دارد؟

۴. پذیرش

۳. عقب نشینی

۲. مواجهه

۱. شوک

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی / گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۲۹- اگر بیماری باعث تغییر در شغل، مسافرت و کدام تغییر حادث شده است؟

- ۱. تغییر در نقش
- ۲. تغییر در هویت
- ۳. تغییر در حمایت اجتماعی
- ۴. تغییر در وضع آینده

۳۰- کدامیک از موارد زیر جزء درمانگری های شناختی رفتاری نیست؟

- ۱. بازسازی شناختی
- ۲. حل مسئله
- ۳. انطباق شناختی
- ۴. مهارت های مقابله ای

شماره سؤال	ماسنح صحيح	وضعیت کلید
۱	ب	عادی
۲	ب	عادی
۳	الف	عادی
۴	ج	عادی
۵	ج	عادی
۶	الف	عادی
۷	ج	عادی
۸	ج	عادی
۹	د	عادی
۱۰	ب	عادی
۱۱	د	عادی
۱۲	ج	عادی
۱۳	ب	عادی
۱۴	ب	عادی
۱۵	د	عادی
۱۶	الف	عادی
۱۷	د	عادی
۱۸	الف	عادی
۱۹	ب	عادی
۲۰	ج	عادی
۲۱	ب	عادی
۲۲	د	عادی
۲۳	د	عادی
۲۴	الف	عادی
۲۵	ج	عادی
۲۶	د	عادی
۲۷	ج	عادی
۲۸	الف	عادی
۲۹	د	عادی
۳۰	ج	عادی

94-95-3



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

- در کدام الگو بیماری ها یا اختلالات جسمی نتیجه ای اختلال در فرایندهای زیستی ناشی از عدم تعادل زیستی-شیمیایی است؟

۲. مدل زیستی-طبی

۴. مدل زیستی-روانی-اجتماعی

۱. الگوی روانی

۳. مدل زیستی-روانی

- سیگار کشیدن یا نکشیدن مربوط به کدام جنبه یا مولفه است؟

۴. مولفه معنوی

۳. مولفه روانی

۲. مولفه اجتماعی

۱. مولفه زیستی

- بر اساس این رویکرد با استفاده از آموزش تغییر رفتار و سبک زندگی برای حفظ سلامت فرد و پیشگیری از بیماری تلاش می شود؟

۴. پزشکی روان تنی

۳. پزشکی رفتاری

۲. روان شناسی پزشکی

۱. سلامت رفتاری

- کسی که قرار است سیگار کشیدن را ترک کند می گوید اگر سیگار را متوقف کنم عصبانی و تحریک پذیر می شوم. این مسئله ناشی از کدام متغیر مدل باور سلامتی است؟

۴. هزینه

۳. سرنخ های عمل

۲. شدت

۱. آسیب پذیری

- نظریه حفظ انگیزش از کیست؟

۴. کوب

۳. کاسل

۲. راجرز

۱. ماتاراتزو

- در کدام مرحله از مراحل مدل تغییر رفتار فرد خود را برای تغییر رفتار متعهد می کند؟

۴. پیش اندیشه

۳. اندیشه

۲. عمل

۱. آمادگی یا تدارک

- در این نظریه ها استرس را به عنوان فرایندی می دانند که طی آن فرد رویدادهای محیطی و توانایی مقابله خود را ارزیابی و تعبیر و تفسیر کرده و به دنبال آن به رویدادها پاسخ هارفتار، عاطفی و فیزیولوژیک می دهد؟

۴. نظریه های سلامت

۳. نظریه های شناختی

۲. نظریه های تعاملی

۱. نظریه های رفتار

- برخی از روانشناسان کدام وقایع را مهمترین استرس های زندگی می دانند؟

۲. استرس های خانوادگی

۴. وقایع عمدۀ زندگی

۱. وقایع روزانه

۳. استرس های محیطی

- کدام مرحله از مراحل سلیه مرحله تکان یا ضربه می باشد؟

۴. تعاملی

۳. فرسودگی

۲. مقاومت

۱. هشدار

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۱۰- در کدام نوع حمایت فرد را تشویق می کنیم و با نظرات و احساسات او موافقت می کنیم؟

۱. حمایت عاطفی ۲. حمایت ارزشی ۳. حمایت ابزاری ۴. حمایت اطلاعاتی

۱۱- تحقیقات نشان داده است که حمایت اجتماعی با تکثیر کدام سلول ها توانایی مقابله با سرطان را افزایش می دهد؟

۱. پلاسما ۲. NK ۳. B ۴. لنفوцитی

۱۲- به نظر کوهن و ویلز دو راه محافظت حمایت اجتماعی کدامند؟

۱. ارزیابی اولیه و ثانویه ۲. فرضیه سپر و تأثیر مستقیم
۳. تأثیر مستقیم و تعديل پاسخ ۴. ارزیابی شناختی و تعديل واکنش

۱۳- کدام بک از عوامل مختلف زیر از عوامل تعیین کننده رفتار سلامتی نمی باشد؟

۱. درونی بودن ۲. بیرونی بودن ۳. دیگران قدرتمند ۴. شанс

۱۴- خانمی که درگیر فرایند زایمان است از چه نوع کنترلی استفاده می کند؟

۱. کنترل شناختی ۲. کنترل اطلاعاتی ۳. کنترل بر تصمیم گیری ها
۴. کنترل رفتاری

۱۵- اگر کسی تصور کند که بیماری که به آن مبتلا شده همیشگی است جزء کدام نوع اسناد است؟

۱. اختصاصی ۲. درونی ۳. بیرونی ۴. پایدار

۱۶- کدام یک از گزینه های زیر از مولفه های تیپ شخصیتی A می باشد؟

۱. رقابت ۲. صبور ۳. شکیبا ۴. عدم خصوصت

۱۷- یکی از مهمترین ویژگی های شخصیتی که مورد توجه روانشناسان سلامت قرار گرفته است کدام است؟

۱. سخت رویی ۲. تاب آوری ۳. خوش بینی ۴. انسجام

۱۸- افراد واجد این ویژگی شخصیتی اجتماعی هستند داوطلب می شوند و تلاش می کنند به دیگران کمک کنند؟

۱. گشودگی نسبت به تجربه ۲. وجودان گرایی
۳. دلپذیری ۴. برون گرایی

۱۹- این نوع ورزش به معنای کسب انرژی کوتاه و شدید بدون افزایش مقدار اکسیژن مثل دوی سرعت؟

۱. ورزش بی هوایی ۲. ورزش هوازی ۳. ورزش ایزوکنیک ۴. ورزش ایزوترمیک

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۲۰- الگوهای رفتاری که به صورت عادت در آمده اند چه نام دارد؟

۴. ورزش کردن

۳. سبک زندگی

۲. غذا خوردن

۱. کیفیت زندگی

۲۱- این نوع یادگیری به تأثیر عوامل اجتماعی روی رفتار اشاره دارد؟

۲. یادگیری مبتنی بر تداعی

۴. یادگیری مشاهده ای

۱. مواجهه شدن

۳. یادگیری اجتماعی

۲۲- صفتی پیش زمینه ای برای تجربه حالات خلقی منفی و خودانگاره منفی است؟

۴. نوروزگرایی

۳. عاطفه منفی

۲. خودآگاهی

۱. جسمانی کردن

۲۳- کدام الگو ارتباطی بین پزشک و بیمار باعث ایجاد احساس همدلی می شود؟

۲. الگوی عامیانه دوطرفه

۴. چشم پوشی از زبان عامیانه

۱. الگوی کاملاً پزشکی

۳. الگوی عامیانه با وقفه

۲۴- وقتی بیماری از خود می پرسد "من چطور اینگونه شده ام" برکدام جنبه شناخت بیماری تمرکز کرده است؟

۴. پیامد

۳. سیر بیماری

۲. ماهیت

۱. علت

۲۵- کدام بیماری از مهمترین عوامل مرگ و میر در جهان است؟

۴. سکته

۳. قلبی-عروقی

۲. دیابت

۱. سرطان

۲۶- در کدام یک از مراحل زیر فرد احساس می کند تفکرش از هم گسیخته یائس و نومیدی دارد و احساس از پای درآمدن می کند؟

۴. اجتناب

۳. مرحله عقب نشینی

۲. مرحله مواجهه

۱. مرحله مواجهه

۲۸- از انواع درمان هایی است که برای مواجه کردن مردم با هیجانات نیرومندی که در شرایط معمول آشکار نمی شود انجام می شود؟

۴. رفتار درمانی

۳. شناخت درمانی

۲. گروه درمانی

۱. هنر درمانی



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۲۹- مستحکم ترین و درونی ترین سطح باورها کدام گزینه است؟

۴. باورهای هسته ای

۳. افکار خودکار

۲. تصاویر ذهنی

۱. باورهای واسطه ای

۳۰- تأکید بر اختیار انسان توسط کدام مكتب در روان درمانی بیماری های مزمن مطرح شده است؟

۴. روانشناسی خود

۳. الگوی کار انسانی

۲. انسان گرایی

۱. روانشناسی مثبت گرا

شماره سؤال	پاسخ صحيح	وضعیت کلید
۱	ب	عادی
۲	ب	عادی
۳	الف	عادی
۴	د	عادی
۵	ب	عادی
۶	الف	عادی
۷	ج	عادی
۸	د	عادی
۹	الف	عادی
۱۰	ب	عادی
۱۱	د	عادی
۱۲	ب	عادی
۱۳	ب	عادی
۱۴	ج	عادی
۱۵	د	عادی
۱۶	الف	عادی
۱۷	الف	عادی
۱۸	ج	عادی
۱۹	الف	عادی
۲۰	ج	عادی
۲۱	ب	عادی
۲۲	ج	عادی
۲۳	ب	عادی
۲۴	الف	عادی
۲۵	ج	عادی
۲۶	الف	عادی
۲۷	ب	عادی
۲۸	الف	عادی
۲۹	د	عادی
۳۰	ج	عادی

94-95-2



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی / کد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۱- دلایل اصلی مرگ و میر انسان ها در اعصار گذشته کدام مورد است؟

- ۱. تصادفات و بیماریهای قلبی
- ۲. مشکلات تغذیه ای و بیماریهای عفونی
- ۳. جنگ و صدمات ناشی از آن
- ۴. حوادث طبیعی (زلزله، آتش سوزی و سیل)

۲- هیجان ها، رفتارها و شناخت جزء مولفه های کدام الگوی سلامت می باشد؟

- ۱. اجتماعی
- ۲. زیستی
- ۳. روانی
- ۴. اکولوژیکی

۳- مسوک زدن مرتب دندان ها جزء کدام مورد محسوب می شود؟

- ۱. ایمونوژن های رفتاری
- ۲. پاتوژن های رفتاری
- ۳. رفتار بیماری
- ۴. رفتار نقش بیماری

۴- براساس کدام نظریه، نیات باید به عنوان طرح های عمل برای نیل به اهداف رفتاری تعبیر شوند؟

- ۱. رفتار سالم
- ۲. حفظ انگیزش
- ۳. پذیرش رفتار احتیاطی
- ۴. رفتار مدبرانه

۵- کدام مورد درباره نظریه یادگیری صحیح نمی باشد؟

- ۱. سرمشق سازی مستقیم و نمادین از فرآیندهای مهم این نظریه می باشند.
- ۲. نظریه های یادگیری در تغییر رفتار افراد موثر می باشند.
- ۳. خودکار آمدی و کنترل رفتاری ادراک شده از اجزای این نظریه می باشند.
- ۴. نظریه های یادگیری در حفظ رفتار تغییر یافته تاثیر زیادی دارند.

۶- هانس سلیه مراحل استرس را کدام مورد می داند؟

- ۱. درونی - بیرونی
- ۲. هشدار، مقاومت، تحلیل رفتگی
- ۳. ساده، خودکار آمد، وخیم
- ۴. اولیه - ثانویه

۷- به نظر لازاروس کدام مورد از منابع مهم مقابله در فرد نمی باشد؟

- ۱. عقیده منفی
- ۲. سلامتی
- ۳. میزان انرژی
- ۴. امکانات مادی

۸- کدام مورد استرس مزمن است؟

- ۱. آمپول زدن
- ۲. ازدواج
- ۳. بیکاری
- ۴. سخنرانی در جمع

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۹- از دیدگاه باس (۱۹۹۰) چه عاملی باعث بروز آسم می‌گردد؟

- ۱. آلرژی
- ۲. عفونت تنفسی
- ۳. برانگیختگی روانی مثل استرس
- ۴. هر سه مورد

۱۰- احترام به معلم چه نوع حمایتی است؟

- ۱. عاطفی
- ۲. اطلاعاتی
- ۳. ابزاری
- ۴. ارزشی

۱۱- افزایش حمایت اجتماعی با کاهش کدام هورمون مرتبط است؟

- ۱. کورتیزول
- ۲. اپی نفرین
- ۳. نوراپی نفرین
- ۴. رشد

۱۲- پرسشنامه چند بعدی منبع کنترل سلامتی کدام مورد را عامل تعیین کننده رفتار سلامتی نمی‌داند؟

- ۱. وراثت
- ۲. دیگران قدرتمند
- ۳. شанс
- ۴. دورنی بودن

۱۳- با توجه به نظریه اسناد کدام افراد نسبت به زندگی رویکردی بدینانه دارند؟

- ۱. افرادی که رویدادهای مثبت را دائمی می‌دانند.
- ۲. افرادی که رویدادهای مثبت را کلی می‌دانند.
- ۳. افرادی که رویدادهای منفی را موقتی و اختصاصی می‌دانند.
- ۴. افرادی که رویدادهای منفی را درونی می‌دانند.

۱۴- طبق تحقیقات، مهمترین عامل تیپ شخصیتی A که منجر به بیماریهای قلبی و مرگ و میر می‌شود کدام است؟

- ۱. عصبانیت و خصومت
- ۲. وسوس و فوریتهای زمانی
- ۳. مبارزه و رقابت جویی
- ۴. جاه طلبی و کمال گرایی

۱۵- کوباسا، کنترل، تعهد و چالش را از مولفه‌های این ویژگی شخصیت می‌داند؟

- ۱. حس انسجام
- ۲. خصومت
- ۳. سخت رویی
- ۴. رقابت

۱۶- از رویکردهای روان‌شناسی شخصیت است و به معنی جنبه‌هایی از تفاوت‌های فردی و تمایلات برای نشان دادن الگوهای ثابتی از افکار، احساسات و اعمال.

- ۱. هیجانات
- ۲. واکنش پذیری
- ۳. سبک زندگی
- ۴. صفات

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

-۱۷- نمره بالا در کدام عامل شخصیت نشانه سخت کوشی، مصمم بودن و انگیزش بالاست در حالیکه نمره پایین در این ویژگی، نشانه سهل گیری و فقدان جهت گیری روش در زندگی می باشد؟

۱. نوروز گرایی ۲. برون گرایی ۳. دلپذیری ۴. وجودان گرایی

-۱۸- تحقیقات دیویس بر روی نبادگان و افراد خردسال در مورد رژیم غذایی منجر به طرح کدام نظریه گردید؟

۱. نوهراسی ۲. عقل بدن ۳. خودمدیریتی ۴. پاداش خنثی

-۱۹- مطابق تحقیقات: کدام دسته از افراد زیر نارضایت مندی بدنی بیشتری نشان می دهند؟

۱. افراد لاغر ۲. افراد مذکور ۳. افراد مبتلا به اختلال خوردن ۴. افرادی که تحت رژیم غذایی خاصی نمی باشند.

-۲۰- یکپارچگی رویکردهای شناختی و فیزیولوژیکی در جذب (صرف) غذا چه نامیده می شود؟

۱. پرخوری ۲. رژیم غذایی ۳. الگوی عمل مستدل ۴. الگوی مرز

-۲۱- این نوع ورزش به معنای کسب انرژی کوتاه و شدید بدون افزایش اکسیژن است مانند دوی سرعت

۱. هوازی ۲. بی هوازی ۳. ایزوتونیک ۴. ایزومتریک

-۲۲- کدام عامل زیر به عنوان عامل پایدار موثر بر ادراک حالات بدنی می باشد؟

۱. خلق ۲. توجه ۳. عاطفه مثبت ۴. عاطفه منفی

-۲۳- در کدام الگوی ارتباطی بین پزشک و بیمار، همدلی احساس می شود؟

۱. کاملاً پزشکی ۲. عامیانه ۳. عامیانه با وقفه ۴. چشم پوشی از زبان عامیانه

-۲۴- طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۵ حدود ۳۵ میلیون نفر بر اثر بیماریهای مزمن جان خود را از دست داده اند که نیمی از آنان می باشند؟

۱. زنان ۲. مردان ۳. کودکان ۴. کهنسال

-۲۵- آخرین مرحله در سازگاری با سلطان برای بیماران عبارتست از:

۱. انکار ۲. افسردگی ۳. وابستگی ۴. قبول بیماری

-۲۶- تحلیل منطقی و تدارک ذهنی، باز تعریف شناختی و اجتناب و انکار از انواع کدام مهارت های مقابله ای می باشند؟

۱. ارزیابی مدار ۲. مساله محور ۳. هیجان مدار ۴. تکالیف انطباقی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی/کد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

-۲۷- در پژوهش های تایلر و همکاران کدام مدل زیر شامل سه مرحله جستجوی معنا، جستجوی تسلط و فرآیند خود ارتقای است؟

۱. انطباق غیر شناختی ۲. انطباق شناختی ۳. ارزیابی شناختی ۴. ارزیابی غیر شناختی

-۲۸- قدیمی ترین نوع مداخله روان شناختی - درمانگری کدام است؟

۱. شناخت درمانگری ۲. رفتار درمانی ۳. روان تحلیل گری ۴. گروه درمانی

-۲۹- جمله «وقتی که بمیرم از دستم راحت می شوند» بیانگر کدام جنبه شناخت بک می باشد؟

۱. باور هسته ای سازش یافته ۲. باور هسته ای نارسا ۳. باور واسطه ای ۴. افکار خودکار

-۳۰- تاکید بر امید، توسط کدام مکتب در روان درمانی بیماری های مزمن مطرح شده است؟

۱. روان شناسی خود ۲. انسان گرایی ۳. روان شناسی مثبت نگر ۴. الگوی کار انسانی

شماره سؤال	ماسنح صحيح	وضعیت کلید
1	ب	عادی
2	ج	عادی
3	الف	عادی
4	د	عادی
5	د	عادی
6	ب	عادی
7	الف	عادی
8	ج	عادی
9	د	عادی
10	د	عادی
11	الف	عادی
12	الف	عادی
13	د	عادی
14	الف	عادی
15	ج	عادی
16	د	عادی
17	د	عادی
18	ب	عادی
19	ج	عادی
20	د	عادی
21	ب	عادی
22	د	عادی
23	ب	عادی
24	الف	عادی
25	د	عادی
26	الف	عادی
27	ب	عادی
28	ج	عادی
29	د	عادی
30	ج	عادی

94-95-1



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۱- از جمله اشکالات تعریف WHO از سلامت چه می باشد؟

۱. سلامت به معنای فقدان بیماری
۲. سلامت صرفا جسمی نیست بلکه ابعاد روانی و اجتماعی را نیز دربردارد.
۳. عدم توجه به مفهوم نسبی بودن سلامت
۴. چند بعدی بودن سلامت

۲- دلایل اصلی مرگ و میر انسان ها در اعصار گذشته کدام مورد است؟

۱. تصادفات و بیماریهای قلبی
۲. مشکلات تغذیه ای و بیماریهای عفونی
۳. جنگ و صدمات ناشی از آن
۴. حوادث طبیعی (زلزله، آتش سوزی و سیل)

۳- در کدام حیطه مرتبط با روانشناسی سلامت روابط پزشک و بیمار باید مطالعه شود؟

۱. پزشکی روان تنی
۲. روانشناسی پزشکی
۳. پزشکی رفتاری
۴. طب روانشناختی

۴- بر اساس کدامیک از مدل های زیر، احتمال اینکه افراد پیشگیری را به خوبی انجام دهند تابعی از ۴ متغیر آسیب‌پذیری، شدت یا وحامت، منافع و هزینه هاست؟

۱. مدل زیستی- طبی
۲. مدل مرحله ای
۳. مدل زیستی- روانی- اجتماعی
۴. مدل پیوستاری

۵- طبق نظر ماتراتزو مصرف سیگار جزء کدام تقسیم بندی زیر است؟

۱. پاتوزنهای رفتاری
۲. ایمونوژنهای رفتاری
۳. ویروسهای رفتاری
۴. واکنشهای رفتاری

۶- در کدام نظریه زیر وحامت، آسیب‌پذیری و ترس با هم باعث ارزیابی تهدیدشده و دو متغیر موثر بودن پاسخ و خودکارآمدی باعث ارزیابی مقابله ای یا سازگارانه می‌شود؟

۱. حفظ انگیزش راجرز
۲. حفظ انگیزش لازروس
۳. انطباق عمومی سلیه
۴. انطباق عمومی راجرز

۷- سرمشق سازی مستقیم و سرمشق سازی نمادین از عناصر مهم کدام نظریه می باشد؟

۱. شرطی سازی کلاسیک
۲. شرطی شدن عامل
۳. شناختی- رفتاری
۴. یادگیری اجتماعی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۸- پاسخ افراد به تغییرات تهدید کننده بیرونی چه نامیده می شوند؟

۴. خشم

۳. اضطراب

۲. استرس

۱. ترس

۹- بر اساس مدل ارزیابی استرس در نظریه لازاروس در چه مرحله ای فرد توانایی ها و منافع (مهارت های مقابله ای خود) را ارزیابی می کند؟

۴. ارزیابی چالش

۳. ارزیابی ضرر

۲. ارزیابی ثانویه

۱. ارزیابی اولیه

۱۰- کدامیک از هورمون های مترشحه زیر به علت تأثیر عمیقی که به سوخت و ساز گلوکز دارند آن را گلوکوکورتیکوئید می نامند؟

۲. اپینفرین

۱. هورمون های استروئیدی

۴. نوراپی نفرین

۳. کورتیزول

۱۱- کاهش سریع تیموس، افزایش فعالیت، و ازدیاد حجم قشری غدد فوق کلیوی در کدام مرحله نشانگان انطباق عمومی سلیمانی باشد؟

۲. فرسودگی

۱. جنگ یا آمادگی برای عمل

۴. هشدار

۳. مقاومت

۱۲- گریه کودک برای خراب شدن عروسکش چه نوع پاسخی است؟

۴. اجتنابی

۳. سازگارانه

۲. مسئله مدار

۱. هیجان مدار

۲. حمایت اطلاعاتی

۱. حمایت عاطفی

۴. حمایت ارزشی

۳. حمایت ابزاری یا وسیله ای

۱۴- بر اساس کدام مدل حمایت اجتماعی حمایت همواره برای سلامتی مفید است؟

۴. سد مانند

۳. تأثیر مستقیم

۲. سپرمانند

۱. تأثیر غیرمستقیم

۱۵- افزایش حمایت اجتماعی با کاهش کدام هورمون مرتبط است؟

۴. کورتیزول

۳. گابا

۲. آدرنالین

۱. نورآدرنالین

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۱۶- جولیان راتر کدامیک از مفاهیم زیر مرتبط با روانشناسی سلامت مطرح کرد؟

۱. انتسابها
۲. درماندگی آموخته شده
۳. منبع کنترل
۴. خودکارآمدی

۱۷- بر اساس دیدگاه لازاروس و فولکمن، افرادی که منبع کنترل درونی دارند بیشتر از کدام راهبردهای مقابله ای استفاده می کنند؟

۱. مسئله مدار
۲. هیجان مدار
۳. سازگارانه
۴. اجتنابی

۱۸- بر اساس کدامیک از جنبه های مهم کنترل، فردی که برای کاهش قند خون خود آموزش دیده است اگر کنترل قند خون را به نحو صحیح انجام دهد، قند خونش پایین می آید؟

۱. خودکارآمدی
۲. کنترل درونی
۳. کنترل بیرونی
۴. کنترل پایدار

۱۹- کدامیک از ویژگی های زیر الگوی رفتاری تیپ A می باشد؟

۱. رقابت پایین
۲. برونقرایی
۳. فوریت زمانی
۴. آرامش

۲۰- از میان ویژگی های شخصیتی کدامیک پیش بینی کننده بهتری برای خودمراقبتی در بهداشت دهان و دندان است؟

۱. برونقرایی
۲. درونگرایی
۳. توافق طلبی
۴. بازبودن به تجربه

۲۱- نمره بالا در کدام جنبه شخصیت، نشانه سخت کوشی و انگیزش بالا و مصمم بودن است؟

۱. برونقرایی
۲. نوروز گرایی
۳. وحدان گرایی
۴. توافق طلبی

۲۲- کدام تیپ شخصیتی آمادگی بیشتری برای ابتلاء به سرطان دارد؟

- C . ۴ A . ۳ D . ۲ B . ۱

۲۳- رویکرد تحولی رفتار غذاخوردن بر اهمیت کدامیک از موارد زیر در تحول ترجیح های غذایی کودکان تأکید دارد؟

۱. رژیم غذایی سالم
۲. نوع غذاهای مصرفی
۳. یادگیری و تجربه
۴. مواجه با غذاهای فاقد ارزش غذایی

۲۴- شایعترین دلیل نارضایتمندی بدنی در زنان چیست؟

۱. قومیت
۲. فشار خانواده
۳. طبقه اجتماعی
۴. نقش رسانه های جمعی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

- ۲۵- وزنه برداری جزء کدام نوع از ورزش های زیر است؟

۴. بی هوازی

۳. هوازی

۲. ایزوتونیک

۱. ایزومتریک

- ۲۶- در کدامیک از الگوهای ارتباطی بین پزشک و بیمار، بیماران به زبان عامیانه سخن می گویند اما به هنگام استفاده پزشکان

از زبان پزشکی ساكت می شوند؟

۲. الگوهای عامیانه دوطرفه

۴. چشم پوشی از زبان عامیانه

۱. الگوی کاملاً پزشکی

۳. الگوی عامیانه باوقفه

- ۲۷- منفعل شدن به علت بیماری مزمن در نظریه بحران با تغییر در چه چیزی تفسیر می شود؟

۴. عاطفه

۳. هویت

۲. نقش

۱. شخصیت

- ۲۸- در کدامیک از مراحل ابتلاء به بیماری مزمن فرد مبتلا احساس گناه، یأس و نالمیدی دارد و احساس از پای درآمدن می کند؟

۴. مواجهه

۳. عقب نشینی

۲. شوک

۱. انکار

- ۲۹- از کدام شیوه درمانی به منظور تصحیح الگوی نارسای تفکر که خود موجب احساسات و رفتار مشکل آفرین شده اند، انجام می شود؟

۴. روان تحلیل گری

۳. هندردرمانی

۱. شناخت درمانگری

- ۳۰- در درمانگری شناختی- رفتاری تغییر در رفتار از تغییر در کدامیک از موارد زیر بدست می آید؟

۲. رفتار و محرك های بیرونی

۴. شناخت ها

۱. افکار منطقی

۳. باورهای غیر منطقی

شماره سؤال	پاسخ صحيح	وضعیت کلید
1	ج	عادی
2	ب	عادی
3	ج	عادی
4	د	عادی
5	الف	عادی
6	الف	عادی
7	د	عادی
8	الف	عادی
9	ب	عادی
10	ج	عادی
11	ج	عادی
12	الف	عادی
13	ج	عادی
14	ج	عادی
15	د	عادی
16	ج	عادی
17	الف	عادی
18	الف	عادی
19	ج	عادی
20	الف	عادی
21	ج	عادی
22	د	عادی
23	ج	عادی
24	د	عادی
25	ب	عادی
26	ج	عادی
27	ب	عادی
28	د	عادی
29	الف	عادی
30	د	عادی

93-94-3



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۱- در طبقه بندی استرس، معضلات اجتماعی و اقتصادی مربوط به کدام یک از موارد زیر است؟

- ۱. واقعی روزانه
- ۲. استرس های محیطی
- ۳. واقعی عمدۀ زندگی
- ۴. استرس های خانوادگی

۲- طبق نظریه نشانگان عمومی سازش شکل گیری زخم های معده و ازدیاد حجم قسمت قشری غدد فوق کلیوی مربوط به کدام مراحل هستند؟

- ۱. هشدار- مقاوت
- ۲. هشدار- فرسودگی
- ۳. مقاوت- هشدار
- ۴. فرسودگی- هوشیار

۳- در ارزیابی اولیه لازروس احساس فقدان چه نام دارد؟

- ۱. ترس
- ۲. چالش
- ۳. ضرر
- ۴. تهدید

۴- در بین اهداف روانشناسی سلامت بررسی سیگار کشیدن مربوط به کدام یک از اهداف زیر است؟

- ۱. ارتقا و حفظ سلامت
- ۲. پیشگیری و درمان بیماریها
- ۳. تشخیص و سبب شناسی بیماریها
- ۴. بهبود نظام مراقبت

۵- از جمله اشکالات تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت کدام یک از موارد زیر است؟

- ۱. عدم توجه به مفهوم کلی سلامت
- ۲. عدم توجه به مفهوم نسبی بودن سلامت
- ۳. تمرکز بر جنبه های منفی سلامت
- ۴. عدم تاکید بر جنبه روانشناختی سلامت

۶- شروع تاثیر عوامل روانشناختی بر بیماریها با کدام یک از حوزه های زیر بوده است؟

- ۱. سلامت رفتاری
- ۲. پزشکی رفتاری
- ۳. پزشکی روان تنی
- ۴. روانشناسی پزشکی

۷- براساس مدل حفظ انگیزش وقتی فرد میگوید (شанс من برای مقابله با سرطان روده بالاست) او به کدام عامل توجه دارد؟

- ۱. آسیب پذیری
- ۲. وحامت
- ۳. موثر بودن
- ۴. ترس

۸- مراجعه به پزشک در کدام دسته تقسیم بندی رفتار قرارداد؟

- ۱. رفتار سلامتی
- ۲. رفتار بیماری
- ۳. رفتار نقش بیماری
- ۴. پاتولوژی رفتار

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۹- کدام یک از مدل های زیر پیوستاری نیستند؟

۱. مدل باور سلامتی
۲. مدل فرایند پذیرش احتیاطی
۳. نظریه حفظ انگیزش
۴. نظریه رفتار مدبرانه

۱۰- افزایش حمایت اجتماعی با کاهش کدام هورمون مرتبط است؟

۱. اپی نفرین
۲. نوراپی نفرین
۳. هورمون رشد
۴. کورتیزول

۱۱- در طبقه بندی حمایت اجتماعی قرض دادن پول جزء کدام یک از حمایت هاست؟

۱. حمایت ارزشی
۲. حمایت ابزاری یا وسیله ای
۳. حمایت عاطفی
۴. حمایت شبکه ای

۱۲- حمایت اجتماعی با افزایش کدام یک از سلول ها توانایی مقابله با بیماری های عفونی را افزایش می دهد؟

۱. پلاسما
۲. NK
۳. T .۲
۴. NK

۱۳- در بحث کنترل بیماری فردی که تحت شیمی درمانی است به جای فکر کردن به عوارضی چون تب ولرز، تهوع و درد به تصورات مثبتی در باب بهبودی توجه خود را معطوف کند مربوط به کدام یک از انواع کنترل است؟

۱. کنترل بر تصمیم گیری ها
۲. کنترل اطلاعاتی
۳. کنترل رفتاری
۴. کنترل شناختی

۱۴- بر اساس نظریه اسناد افرادی که رویدادهای منفی زندگی را ناشی از عوامل میدانند نسبت به زندگی رویکرد بدینانه تری دارند و سلامت آنها را با خطر جدی مواجه می کند.

۱. درونی- دائمی و کلی
۲. بیرونی- موقتی و اختصاصی
۳. بیرونی- دائمی و کلی
۴. درونی- دائمی و اختصاصی

۱۵- در تقسیم بندی کنترل کدام یک از موارد زیر از اهمیت بیشتری نسبت به بقیه برخوردار است؟

۱. کنترل اطلاعاتی
۲. کنترل شناختی
۳. کنترل رفتاری
۴. کنترل بر تصمیم گیری ها

۱۶- کدام تیپ شخصیتی فشار خون بالاتری دارد؟

۱. A . ۱
۲. B . ۲
۳. C . ۳
۴. D . ۴

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/کد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۱۷- با توجه به پژوهش های ویلیامز، مهمترین عامل از میان عوامل سه گانه تیپ شخصیتی A کدام است؟

- ۱. فوریت زمانی
- ۲. رقابت طلبی
- ۳. خصومت
- ۴. عجله و شتاب

۱۸- از میان عوامل پنج گانه شخصیت کدامیک به دنبال روان درمانی غیر سنتی و طب جایگزین هستند؟

- ۱. دلپذیری
- ۲. گشودگی نسبت به تجربه
- ۳. برون گرایی
- ۴. درون گرایی

۱۹- در میان سبک های زندگی کدامیک از رفتارها در بیماریها بیش از رفتارهای دیگر اهمیت دارد؟

- ۱. رفتار غذا خوردن- ورزش کردن
- ۲. رفتار سیگار نکشیدن- استفاده از کمربند ایمنی
- ۳. رفتار ورزش کردن- سیگار نکشیدن
- ۴. رفتار غذا خوردن- استفاده از کمربند ایمنی

۲۰- رویکرد تحولی رفتار غذا خوردن بر اهمیت کدامیک از موارد زیر تاکید دارد؟

- ۱. یادگیری- تنبیه
- ۲. تجربه- تنبیه
- ۳. یادگیری- تجربه
- ۴. تجربه- تقویت

۲۱- کدامیک از الگوهای زیر که برای رفتار غذا خوردن به کار رفته اند هم به عنوان ابزاری برای پیش بینی رفتار خوردن و هم به عنوان ابزاری مداخلاتی که رفتار خوردن را تغییر می دهند معتبر هستند؟

- ۱. رفتاری- یادگیری
- ۲. رفتاری- شناختی
- ۳. اجتماعی- شناختی
- ۴. اجتماعی- یادگیری

۲۲- وقتی بیماری از خود می پرسد (با این بیماری چه علائمی را باید انتظار داشته باشیم) بر کدام جنبه شناخت بیماری مرکز کرده است؟

- ۱. ماهیت
- ۲. علت
- ۳. پیامد
- ۴. سیر بیماری

۲۳- در کدام یک از موارد زیر مشکلات تعامل پزشک- بیمار دو چندان می شود؟

- ۱. بیمار میانسال باشد.
- ۲. بیمار مرد باشد.
- ۳. بیمار نوجوان باشد.
- ۴. بیمار کودک باشد.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

-۲۴- کدامیک از الگوهای ارتباطی بین پزشک و بیمار باعث ایجاد احساس همدلی می شود؟

- ۱. الگوی کاملاً پزشکی
- ۲. الگوی عامیانه دو طرفه
- ۳. الگوی عامیانه با وقفه
- ۴. چشم پوشی از زبان عامیانه

-۲۵- شیوع کدام نوع سرطان در مردان بالاتر از زنان است؟

- ۱. پوست
- ۲. گوارش
- ۳. معده و ریه
- ۴. خون

-۲۶- براساس نظریه شانتس احساس گناه، یاس و نومیدی و احساس از پای درآمدن در چه مرحله‌ای شایع است؟

- ۱. عقب نشینی
- ۲. مواجهه
- ۳. شوک
- ۴. دوم

-۲۷- در نظریه موس تعیین پاداش‌های جایگزین در محدوده کدام نوع مقابله قرار می‌گیرد؟

- ۱. مساله مدار
- ۲. هیجان مدار
- ۳. اجتناب مدار
- ۴. ارزیابی مدار

-۲۸- کدامیک از روش‌های درمانگری از موقعیت ایده‌آلی برای درمان افراد مبتلا به طیف وسیعی از بیماریهای مزمن برخوردار است؟

- ۱. درمانگری شناختی
- ۲. درمانگری رفتاری
- ۳. درمانگری رفتاری
- ۴. خانواده درمانگری
- ۵. درمانگری شناختی- رفتاری

-۲۹- کنار آمدن با مشکلات زناشویی و درک افکار، نیازها و مسائلی که دوستان و سایر اعضای خانواده با آن روبرو هستند توسط کدام مکتب در روان درمانی بیماریهای مزمن مطرح شده است؟

- ۱. روانشناسی مثبت گرا
- ۲. روانشناسی خود
- ۳. بینش درمانی
- ۴. الگوی کار انسانی

-۳۰- در سلسله مراتب سطوح سه گانه شناخت کدام مورد مستحکم ترین و درونی ترین سطح باورها را تشکیل می‌دهد؟

- ۱. باورهای واسطه‌ای
- ۲. باورهای خودکار
- ۳. تصاویر ذهنی
- ۴. باورهای هسته‌ای

شماره سؤال	ياسخ صحيح	وضعية كليد
1	ب	عادى
2	الف	عادى
3	ج	عادى
4	الف	عادى
5	ب	عادى
6	ج	عادى
7	الف	عادى
8	ب	عادى
9	ب	عادى
10	د	عادى
11	ب	عادى
12	ج	عادى
13	د	عادى
14	الف	عادى
15	ب	عادى
16	الف	عادى
17	ج	عادى
18	ب	عادى
19	الف	عادى
20	ج	عادى
21	ج	عادى
22	الف	عادى
23	د	عادى
24	ب	عادى
25	ج	عادى
26	ب	عادى
27	الف	عادى
28	ب	عادى
29	ج	عادى
30	د	عادى

93-94-2



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/کد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۱- از جمله مشکلات تعریف WHO از سلامت چه می باشد؟

۱. ذهنی بودن ۲. عینی بودن ۳. آرمانی بودن ۴. جسمی بودن

۲- الگوی زیستی - طبی از لحاظ فلسفی ریشه در افکار چه کسی دارد؟

۱. بقراط ۲. پاستور ۳. جالینوس ۴. دکارت

۳- بخش روانشناسی سلامت در چه سالی و در کدام انجمن تأسیس شد؟

۱. ۱۹۸۷-آمریکا ۲. ۱۹۷۸-لندن ۳. ۱۹۸۷-لندن ۴. ۱۹۷۸-لندن

۴- امروزه دو دلیل اصلی مرگ و میر عبارتند از:

۱. سرطان و بیماری قلبی ۲. دیابت و سرطان ۳. دیابت و بیماری قلبی ۴. سکته مغزی و قلبی

۵- عادات آسیب زا برای سلامتی را چه می گویند؟

۱. ایمونوژن های رفتاری ۲. افزاینده سلامتی ۳. پاتوژن های رفتاری ۴. کاهنده سلامتی

۶- مدل مراحل تغییر به ترتیب عبارتند از.....

۱. پیش اندیشه ، اندیشه ، تدارک ، تداوم ، عمل ۲. پیش اندیشه ، اندیشه ، تدارک ، تداوم ، عمل ۳. پیش اندیشه ، اندیشه ، عمل ، تداوم

۷- سرخ های عمل به متغیرهای چه مدلی اضافه شده است؟

۱. پیوستاری ۲. رفتاری ۳. حفظ انگیزش ۴. رفتار مدبرانه

۸- «افرادی که برایم مهم هستند ، در صورت از دست دادن وزن مرا می پذیرند و من به پذیرش آنها نیازمندم » به کدام باور زیر مربوط است؟

۱. نگرش به رفتار ۲. کنترل رفتاری ادرار ک شده ۳. هنجار ذهنی ۴. پیش اندیشه

۹- مقبول ترین رویکرد نسبت به استرس توسط چه کسی ارائه شد؟

۱. هانس سلیه ۲. والتر کنون ۳. لازاروس و فلکمن ۴. کمنی

۱۰- اگر ارگانیسم بصورت مکرر و مداوم تحت شوک الکتریکی باشد چه نوع استرسی است؟

۱. استرس حاد ۲. استرس طبیعی ۳. استرس مزمن ۴. استرس آزمایشگاهی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی:

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی:

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

روشیه تحصیلی / کد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - ، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

- ۱۱- کدام یک از گزینه های زیر به ترتیب مراحل نشانگان انطباق عمومی سلیه را نشان می دهد؟

- | | |
|---|---|
| <p>۱. ارزیابی اولیه ، ارزیابی ثانویه</p> <p>۲. ارزیابی ثانویه ، ارزیابی اولیه</p> | <p>۳. مقاومت ، هشدار ، فرسودگی</p> <p>۴. هشدار ، مقاومت ، فرسودگی</p> |
|---|---|

-۱۲- بیماری که در انتظار عمل جراحی است محتاج کدام حمایت می باشد؟

- ## ۱. حمایت عاطفی ۲. حمایت اطلاعاتی ۳. حمایت ارزشی ۴. حمایت وسیله‌ای

۱۳- افزایش چه سلولهایی در خون نشان دهنده تقویت دستگاه ایمنی بدن و توانایی این دستگاه برای مقابله با بیماری‌های عفونی و سرطان است؟

- ## ۱. سلولهای T NK و سلولهای NK

-۱۴- کدام کنترل پیشترین تاثیر سودمند و مفید را برای بیماران دارد؟

۱. کنترل فردی و خود کار آمدی
 ۲. کنترل رفتاری
 ۳. کنترل بر تصمیم گیری ها
 ۴. کنترل شناختی

- ۱۵- این افراد هیجانات خود را سرکوب می کنند و افسردگی بالایی دارند، جزء کدام تیپ شخصیتی هستند؟

- D .٤ C .٣ B .٢ A .١

۱۶- این تیپ شخصیت انواع هیجانات منفی از جمله ترس ، شرم و احساس گناه را تجربه می کنند؟

۱. نوروز گرایی
 ۲. برون گرایی
 ۳. وجودان گرایی
 ۴. گشودگی نس

۱۷- چه کسی سخت رویی را نوعی فرایند ارزیابی شناختی تعریف کرد؟

۱. ایروین ساراسون ۲. ردفورد ویلیامز ۳. آردن آنتونووسکی ۴. سوزان کوباسا

۱۸- کتاب روانشناسی غذا خوردن نوشته کیست؟

۱. واردل ۲. اوگدن ۳. دیویسر ۴. آلدرسون

-۱۹- این مدل به مراحل اعتقاد دارد و فرد از یک مرحله مستقیماً به مرحله بعد نمی‌رود و حرکات عقب و جلو دارد؟

- ۱. مدل باور سلامتی
 - ۲. مدل مراحل تغییر
 - ۳. مدل رفتار مدبرانه
 - ۴. مدل فرایند پذیرش احتیاطی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۲۰- چه کسی در ادامه نظریه لازاروس نوع سوم مهارت‌های مقابله‌ای یعنی مقابله غیر سازنده را مطرح کرد؟

۴. اریکسون

۳. والتر کنون

۲. هالپرن

۱. سلیه

۴. خانواده

۳. رسانه جمعی

۲. طبقه اجتماعی

۱. قومیت

۲۱- «تلاش برای نخوردن به طور متناقض احتمال پرخوری را افزایش می دهد» به کدام دلیل پرخوری اشاره می کند؟

۴. نظریه فرار

۳. تغییرات شناختی

۲. تحلیل علی پرخوری

۱. الگوی مرز پرخوری

۲۲- پژوهشگران از کدام نظریه برای تبیین بولیمیا (پرخوری عصبی) استفاده کرده اند؟

۴. پرخوری به مثابه عود

۳. فرار

۲. کنترل

۱. انکار

۲۳- در این نوع ورزش بدن حرکت نمی کند اما ماهیچه ها روی یکدیگر با وسیله ثابتی فشار داده می شوند تا تقویت شوند؟

۴. ورزش هوازی

۳. ورزش ایزوکنیتیک

۲. ورزش ایزوتونیک

۱. ورزش ایزومتریک

۴. سبک زندگی

۳. ورزش کردن

۲. غذا خوردن

۱. کیفیت زندگی

۲۴- کدام جمله درست است؟

۱. مردان بیماری های حاد و مزمن بیشتری را تجربه می کنند.

۲. مردانی که از لحاظ اقتصادی نافعال هستند به اندازه زنان مراجعه بالایی به کلینیک دارند.

۳. مردان بیشتر از زنان احتمال دارد از فقر، تنگدستی و وضعیت اقتصادی - اجتماعی پایین رنج ببرند.

۴. زندگی مردان استرس زا تر از زنانی است که زندگیشان به بیماری منتهی می شود.

۲۵- در کدامیک از الگوهای ارتباطی بین پزشک و بیمار، بیماران به زبان عامیانه سخن می گویند اما به هنگام استفاده پزشکان

از زبان پزشکی ساكت می شوند؟

۲. الگوی عامیانه با وقفه

۱. الگوی کاملاً پزشکی

۴. چشم پوشی از زبان عامیانه

۳. الگوی عامیانه دو طرفه

۲۶- کدام یک از بیماری های زیر جزء اختلالات متابولیک است؟

MS . ۲

۱. سرطان

۴. دیابت

۳. بیماری قلبی - عروقی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

۲۹- بر اساس نظریه شانتس احساس از پای در آمدن در چه مرحله ای شایع است؟

۴. ارزیابی شناختی

۳. مرحله مواجهه

۲. مرحله عقب نشینی

۱. مرحله شوک

۳۰- در نظریه بک مستحکم ترین سطح باور ما کدام است؟

۴. خودکار

۳. تصاویر ذهنی

۲. واسطه ای

۱. هسته ای

شماره سؤال	پاسخ صحيح	وضعیت کلید
1	ج	عادی
2	ب	حذف با تأثیر هشت
3	ب	عادی
4	الف	عادی
5	ج	عادی
6	ج	عادی
7	الف	عادی
8	ج	عادی
9	ج	عادی
10	ج	عادی
11	د	عادی
12	ب	عادی
13	ب	عادی
14	د	عادی
15	ج	عادی
16	الف	عادی
17	د	عادی
18	ب	عادی
19	د	عادی
20	ب	عادی
21	ج	عادی
22	ب	عادی
23	ج	عادی
24	الف	عادی
25	د	عادی
26	ب	عادی
27	ب	عادی
28	د	عادی
29	ج	عادی
30	الف	عادی

93-94-1



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشته تحصیلی / کد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۴۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۴۱۷۲۵۸

- کدامیک از گزینه های زیر بیانگر معایب تعریف سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت می باشد ؟

۲. آرمانی بودن

۱. تاکید بر جنبه روانی

۴. سلامت به عنوان یک مفهوم نسبی

۳. تاکید بر جنبه جسمی سلامت

- کدامیک از نظریه های سلامت با پژوهشی ارتباط داشته و هنوز مورد تأیید می باشد ؟

۴. سلامت رفتاری

۳. زیستی - طبی

۲. زیستی - روانی

۱. روانشناسی سلامت

- روش دارو نما با کدامیک از روش های تحقیق مطابقت دارد ؟

۴. تک آزمودنی

۳. همبستگی

۲. علی ، مقایسه ای

۱. آزمایشی

- مسوک زدن دندان ها یا بستن کمربند جزء کدامیک از رفتارها می باشد ؟

۴. ایموزن های رفتاری

۳. رفتار سلامتی

۲. رفتار نقش بیماری

۱. پاتوژن رفتاری

- کدامیک از گزینه های زیر جزء مولفه های نظریه حفظ انگیزش نمی باشد ؟

۴. ترس

۳. آسیب پذیری

۲. هزینه

۱. و خامت

- فرد در کدامیک از مراحل تغییرازمشکل رفتار آگاه نیست بنابراین طرحی برای تغییرندارد ؟

۴. حفظ و تداوم

۳. پیش اندیشه

۲. آگاهی

۱. اندیشه

- شرطی شدن کلاسیک جزء مولفه های کدامیک از نظریه های رفتار سالم می باشد ؟

۲. نظریه یادگیری

۱. باور سلامتی

۴. فرآیند پذیرش احتیاطی

۳. رفتار مدبرانه

- کدامیک از وضعیت های زیر در ارزیابی اولیه استرس از دیدگاه لازاروس مورد بررسی قرار نمی گیرد ؟

۴. مقابله با هیجان

۳. چالش

۲. تهدید

۱. ضرر

- استرسی که از گم شدن کلید منزل ایجاد می شود جزء کدامیک از استرس ها می باشد ؟

۴. محیطی

۳. خانوادگی

۲. طبیعی

۱. روزانه

- کدامیک از موارد زیر بیانگر تاثیر مستقیم استرس بر تغییرات فیزیولوژیک می باشد ؟

۲. کاهش فعالیت جسمانی و ورزش

۱. واکنش پذیری قلبی - عروقی

۴. بی نظمی در تغذیه و خواب

۳. مصرف دخانیات

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ -، روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

-۱۱- وقتی به فردی احترام می گذاریم ، یا با نظرات او موافقت می کنیم و در کل ضمن تائید وی ارزیابی مثبتی از وی ابراز می کنیم از چه حمایتی استفاده کرده ایم ؟

۴. شبکه ای

۳. ارزشی

۲. ابزاری

۱. عاطفی

-۱۲- کدامیک از گزینه های زیر در خصوص حمایت اجتماعی صحیح نمی باشد؟

۱. افراد دارای حمایت اجتماعی بالاتر از سلامتی بیشتری برخوردارند

۲. افراد دارای حمایت اجتماعی بالاتر کمتر استرس دارند

۳. افراد دارای حمایت اجتماعی بالاتری‌تر در معرض سرطان هستند

۴. افرادی که دارای حمایت اجتماعی بیشتری هستند بدن آنان دارای اینمی بیشتری است

-۱۳- منبع کنترل دارای چه مفهومی می باشد ؟

۴. شخصیتی

۳. اجتماعی

۲. پزشکی

۱. روانشناسی

-۱۴- هنگامیکه در مطب دندانپزشکی به بیمار اجازه داده می شود که جهت آرامش ، صدای موسیقی را کم یا زیاد کند از چه نوع کنترل استفاده می شود ؟

۴. اطلاعاتی

۳. شناختی

۲. تصمیم گیری

۱. رفتاری

-۱۵- مهمترین ویژگی شخصیتی که مورد توجه روانشناسان به ویژه روانشناسان سلامت قرار گرفته کدامیک از ویژگی های زیر می باشد ؟

۴. خصوصت

۳. رقابت

۲. سخت رویی

۱. عصبانیت

-۱۶- هیجانات منفی از جمله ترس ، شرم و احساس گناه مربوط به کدامیک از ویژگی های شخصیت می باشد؟

۴. وجودان گرایی

۳. توافق طلبی

۲. برونو گرایی

۱. نوروزگرایی

-۱۷- نشانه سخت کوشی ، مصمم بودن و انگیزش مربوط به نمره بالا بودن در کدامیک از ویژگی های شخصیت می باشد ؟

۴. وجودان گرایی

۳. نوروزگرایی

۲. برونو گرایی

۱. دلپذیری

-۱۸- "الگوهای رفتاری که در فرد به صورت عادتدرآمده اند " بیانگر کدام گزینه می باشد ؟

۴. حس انسجام

۳. سبک زندگی

۲. صفات

۱. کیفیت زندگی

-۱۹- کدامیک از الگوهای زیر هیچ تاثیری روی ترجیح های غذایی کودکان ندارند؟

۴. بزرگسال ناشناس

۳. قهرمان افسانه ای

۲. دوست

۱. کودک بزرگ تر

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

وشیه تحصیلی/کد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

- ۲۰- بین نارضایت مندی بدنی و طبقه اجتماعی چه ارتباطی وجود دارد؟

- ۱. زنان طبقه بالا خواهان چاق تر شدن هستند
- ۲. زنان طبقه بالا خواهان لاغرتر بودن هستند
- ۳. زنان طبقه پایین خواهان لاغرتر بودن هستند
- ۴. هیچ ارتباط معنی داری وجود ندارد

- ۲۱- وزنه برداری جزء کدامیک از انواع ورزش می باشد؟

- ۱. ایزومتریک
- ۲. ایزوتونیک
- ۳. هوایی
- ۴. بی هوایی

- ۲۲- کدامیک از گزینه های زیر جزء فواید روان شناختی ورزش می باشد؟

- ۱. کنترل وزن
- ۲. بهبود نسبت چربی به ماهیچه ها
- ۳. کاهش افسردگی
- ۴. بهبود ترکیب بدن

- ۲۳- در کدامیک از مدل های زیر تفاوت های فردی اشخاص در تعییر و تغییر احساسات بدنی نادیده گرفته می شود؟

- ۱. مدل زیستی - اجتماعی
- ۲. مدل زیستی طبی
- ۳. الگوی عامیانه با وقفه
- ۴. الگوی عامیانه دو طرفه

- ۲۴- افرادی که دارای ادارک سو گیرانه و منفی تجارت فیزیولوژیک خود می باشند بیانگر کدامیک از عوامل ثابت موثر بر ادارک حالات بدنی می باشد؟

- ۱. خودآگاهی
- ۲. نوروزگرایی
- ۳. عاطفه منفی
- ۴. جسمانی کردن

- ۲۵- طبق تحقیقات انجام شده کدامیک از افراد زیر بیشتر به پزشک مراجعه می کنند؟

- ۱. مردان
- ۲. کودکان
- ۳. جوانان
- ۴. زنان

- ۲۶- در کدامیک از الگوهای ارتباطی بین بیماران و پزشکان مشاوره ها بر مشکلات روانشناسی متتمرکز است و باعث ایجاد احساس همدلی می شود؟

- ۱. کاملاً پزشکی
- ۲. عامیانه دو طرفه
- ۳. عامیانه با وقفه
- ۴. چشم پوشی از زبان عامیانه

- ۲۷- کدامیک از بیماری های جزء شایع علل مرگ و میر در جهان از جمله ایران می باشد؟

- ۱. بیماری قلبی - عروقی
- ۲. سرطان
- ۳. دیابت
- ۴. آسم

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی/گد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

-۲۸- کدامیک از واکنش‌های بیماران هنگام تشخیص یک بیماری مربوط به مرحله مواجهه می‌باشد؟

۱. بہت زدگی ۲. اجتناب و انکار ۳. احساس گناه و یاس ۴. رفتار غیر ارادی

-۲۹- کدامیک از رویکردهای روان درمانی به منظور تغییر الگوهای تفکر و رفتار فرد از طریق تغییر در رفتار انجام می‌شود؟

۱. روان تحلیل گری ۲. رفتار درمانی ۳. گروه درمانی ۴. هنر درمانی

-۳۰- کدامیک از گزینه‌های زیر نمونه‌ای از افکار خودکار منفی می‌باشد؟

۱. آن افراد از دیدن ظاهر من اذیت شدند
۲. چون افراد از خودشان مراقبت نمی‌کنند بیمار می‌شوند
۳. بیماران مزمن سرپار دیگران هستند
۴. من سربرار دیگران هستم

شماره سؤال	پاسخ صحيح	وضعیت کلید
1	ب	عادی
2	ج	عادی
3	الف	عادی
4	د	عادی
5	ب	عادی
6	ج	عادی
7	ب	عادی
8	د	عادی
9	الف	عادی
10	الف	عادی
11	ج	عادی
12	ج	عادی
13	د	عادی
14	الف	عادی
15	ب	عادی
16	الف	عادی
17	د	عادی
18	ج	عادی
19	د	عادی
20	الف	عادی
21	ب	عادی
22	ج	عادی
23	ب	عادی
24	ب	عادی
25	د	عادی
26	ب	عادی
27	الف	عادی
28	ج	عادی
29	ب	عادی
30	الف	عادی