

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی/کد درس: علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی ۱۳۱۱۶۵۶ - روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی  
روانشناسی ۱۳۱۷۲۵۸ - ۱۳۱۷۰۴۴

۱- فشارهای گروه همسالان، والدین و رسانه ها مربوط به کدام مولفه سلامت است؟

۱. مولفه معنوی ۲. مولفه زیستی ۳. مولفه اجتماعی ۴. مولفه روانی

۲- ملغمه ای از عناصر رشته های علوم رفتاری است که بر حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماریها و درمان تمرکز دارد؟

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

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

۱. پلاسبو ۲. آینده نگر ۳. گذشته نگر ۴. ژنتیک

۴- به معنای آمادگی برای انجام رفتار سلامتی است؟

۱. کنترل ادراک شده ۲. سرنخ های عمل ۳. منافع یا سودمندی ۴. انگیزش سلامتی

۵- کدام مساله باورهای افراد مهم در زندگی فرد درباره ی یک رفتار را بازنمایی می کند و باعث افزایش انگیزش فرد برای پذیرش چنین باورهایی می شود؟

۱. هنجار ذهنی ۲. نگرش به رفتار ۳. کنترل رفتار ادراک شده ۴. هنجار عینی

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

۱. پیش اندیشه ۲. اندیشه ۳. حفظ و تداوم ۴. عمل

۷- چه کسی به پدر مطالعه استرس معروف است؟

۱. لازاروس ۲. هانس سلیه ۳. جیمز لانگه ۴. آدر و کوهن

۸- اینکه فرد مبتلا به سرطان احتمال بدهد که می میرد مربوط به کدام وضعیت ارزیابی اولیه است؟

۱. ضرر ۲. تهدید ۳. چالش ۴. از دست دادن

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

۱. وقایع عمده زندگی ۲. وقایع روزانه ۳. استرس هاس محیطی ۴. استرس های خانوادگی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

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 ۱۳۱۱۶۵۶ - روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

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. شانس 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 رفتاری ۴. کنترل بر تصمیم گیری ها

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 میشود. 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. فوریت های 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): ۶۰ تشریحی:

تعداد سوالات: ۳۰ تستی: ۳۰ تشریحی:

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی/کد درس: علوم تربیتی، علوم تربیتی، علوم تربیتی، آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی ۱۳۱۱۶۵۶ - روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۳۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۳۱۷۲۵۸

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. وجدان 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. بروچ

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

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

۲۳- ناراضایتمندی 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 تنفر 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

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

سری سوال: ۱ یک

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 ۱۳۱۱۶۵۶ - روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۳۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۳۱۷۲۵۸

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