



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

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

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

۱. الگوی روانی
۲. مدل زیستی-طبی
۳. مدل زیستی-روانی
۴. مدل زیستی -روانی-اجتماعی

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

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

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

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

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

۱. آسیب پذیری
۲. شدت
۳. سرنخ های عمل
۴. هزینه

۵- نظریه حفظ انگیزش از کیست؟

۱. مانتاراتزو
۲. راجرز
۳. کاسل
۴. کوب

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

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

۷- 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 هار رفتار، عاطفی و فیزیولوژیک می دهد؟

۱. نظریه های رفتار
۲. نظریه های تعاملی
۳. نظریه های شناختی
۴. نظریه های سلامت

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

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

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

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



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/کد 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. لنفوسیتی

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 تعدیل پاسخ      ۴. ارزیابی شناختی و تعدیل واکنش

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

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

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. شکیه      ۴. عدم خصومت

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. وجدان 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 هوازی      ۲. ورزش هوازی      ۳. ورزش ایزوکنیک      ۴. ورزش ایزوترمیک



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: روانشناسی سلامت، مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی/کد 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؟

۱. کیفیت زندگی ۲. غذا خوردن ۳. سبک زندگی ۴. ورزش کردن

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

۱. مواجه شدن ۲. یادگیری مبتنی بر تداعی ۳. یادگیری اجتماعی ۴. یادگیری مشاهده ای

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

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

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

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

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

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

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

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

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

۱. مرحله مواجهه ۲. مرحله عقب نشینی ۳. مرحله شوک ۴. اجتناب

۲۷- کدام یک از گزینه های زیر مقابله از نوع مسأله محور می باشد؟

۱. عاطفی ۲. تعیین پاداش های جایگزین ۳. تخلیه هیجانی ۴. پذیرش مجدد

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

۱. هنر درمانی ۲. گروه درمانی ۳. شناخت درمانی ۴. رفتار 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/کد درس: روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی، روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی ۱۲۱۷۰۴۴ - روانشناسی ۱۲۱۷۲۵۸

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

۱. باورهای واسطه ای      ۲. تصاویر ذهنی      ۳. افکار خودکار      ۴. باورهای هسته ای

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

۱. روانشناسی مثبت گرا      ۲. انسان گرایی      ۳. الگوی کار انسانی      ۴. روانشناسی خود

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