

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

عنوان درس: مقدمات روانشناسی سلامت

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

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

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

۲- در کدامیک از الگوهای تبیین کننده بیماریها اعتقاد بر آن است که بیماریها به بدن و مکانیسم های فیزیولوژیکی و جسمی مرتبط است؟

۱. مدل زیستی-طبی      ۲. مدل زیستی-روانی-اجتماعی  
۳. مدل دوگانه نگری      ۴. مدل اخلاط یا مزاج های چهارگانه

۳- کدام حیطة مرتبط با روانشناسی سلامت بر حفظ سلامتی، پیشگیری از بیماری و درمان متمرکز شده است و با استفاده از روش های تحلیل رفتار به درمان مشکلاتی چون فشارخون اساسی، اعتیاد و چاقی اقدام می کند؟

۱. پزشکی روان تنی      ۲. پزشکی رفتاری      ۳. روان شناسی پزشکی      ۴. طب روان شناختی

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

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

۵- در نظریه حفظ انگیزش راجرز، فرد بر اساس کدام مؤلفه به این نتیجه می رسد که شانس او برای ابتلاء به سرطان روده بالاست؟

۱. وخامت      ۲. آسیب پذیری      ۳. ترس      ۴. خودکارآمدی

۶- بر طبق مدل مرحله ای در چه مرحله ای از تغییر رفتار فرد، تغییرات کوچک در رفتار را شروع کرده و مثلاً تعداد نخهای سیگار را در روز کاهش می دهد؟

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

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

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

۸- کدامیک از روانشناسان زیر استرس را به هر نوع شرایط طبیعی یا ذهنی که توسط ارگانیزم به صورت تهدید واقعی یا ذهنی قلمداد شود، تعریف می کند؟

۱. والترونون      ۲. لازاروس و فولکمن      ۳. براون و کمپل      ۴. آدر و کوهن



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

عنوان درس: مقدمات روانشناسی سلامت

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

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

۱. ارزیابی اولیه      ۲. ارزیابی ثانویه      ۳. ارزیابی ضرر      ۴. ارزیابی چالش

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

۱. هورمونهای استروئیدی      ۲. اپی نفرین  
۳. کورتیزول      ۴. نوراپی نفرین

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

۱. جنگ یا آمادگی برای عمل، گریز از موقعیت یا بازگشت به یک موقعیت وابستگی  
۲. ارزیابی اولیه، ارزیابی ثانویه  
۳. مقاومت، هشدار، فرسودگی  
۴. هشدار، مقاومت، فرسودگی

۱۲- بر حسب چه پرسشنامه ای هولمز و راهه وقایع عمده زندگی را مهمترین عامل ایجاد کننده استرس یا استرسور می دانند؟

۱. مقیاس وقایع آسیب زای زندگی      ۲. مقیاس منابع عمده استرس  
۳. مقیاس سازگاری اجتماعی      ۴. مقیاس استرس ادراک شده

۱۳- وقتی به فردی احترام می گذاریم، او را تشویق می کنیم از چه نوع حمایت اجتماعی استفاده کرده ایم؟

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

۱۴- حمایت اجتماعی چگونه بر آسیب پذیری نسبت به بیماریهای عفونی و سرطان در افراد تأثیر می گذارد؟

۱. تغییرات زیستی      ۲. تغییرات شاخص های ایمنی  
۳. تغییرات هورمونی      ۴. تغییرات فیزیولوژیک

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

۱. نورآدرنالین      ۲. آدرنالین      ۳. گابا      ۴. کورتیزول

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

عنوان درس: مقدمات روانشناسی سلامت

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

۱۶- جولیان راتر کدامیک از مفاهیم زیر را در ارتباط با روانشناسی سلامت مطرح کرد؟

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

۱۷- در کدامیک از انواع کنترل فرد می تواند برای تعدیل استرس خود از روش انصراف توجه استفاده کند؟

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

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. برون گرایی
۳. فوریت زمانی
۴. آرامش

۲۰- الگوی رفتار تیپ A با کدامیک از بیماریهای زیر ارتباط دارد؟

۱. پوکی استخوان
۲. کلسترول پایین
۳. کرونری قلب
۴. آسم

۲۱- افرادی که در این صفت از پنج عامل بزرگ شخصیت نمره بالایی می گیرند هیجانات منفی بیشتری از جمله ترس، شرم و احساس گناه را تجربه می کنند؟

۱. برون گرایی
۲. نوروزگرایی
۳. وجدان گرایی
۴. توافق طلبی

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

۱. B
۲. D
۳. A
۴. C

۲۳- رویکرد تحولی رفتار غذا خوردن بر اهمیت کدامیک از موارد زیر در تحول ترجیح های غذایی کودکان تأکید دارند؟

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

۲۴- از شایع ترین دلیل نارضایتمندی بدنی در زنان چیست؟

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



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

عنوان درس: مقدمات روانشناسی سلامت

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

۲۵- از انحراف توجه به عنوان یک روش قابل ملاحظه ای ..... مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. بیماری عروق کرونری
۲. کنترل درد
۳. سرطان
۴. آسم

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 ساکت می شوند؟

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

۲۷- کدامیک از بیماری مزمن شایع زیر جزء اختلالات متابولیک بوده و شیوع آن هر ساله رو به تزاید است؟

۱. بیماری قلبی - عروقی
۲. سرطان
۳. دیابت
۴. فشارخون

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

۱. انکار
۲. شوک
۳. عقب نشینی
۴. مواجهه

۲۹- از کدام شیوه درمانی قدیمی مداخلات درمانگری از آن به عنوان درمان بلندمدت برای آشکار کردن انگیزه های ناهوشیار و حل مشکلات فعلی مراجعه استفاده می شود؟

۱. شناخت درمانگری
۲. رفتاردرمانی
۳. هنردرمانی
۴. روان تحلیل گری

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

۱. افکار بیرونی
۲. محرک های بیرونی
۳. رفتار
۴. شناختها