



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

درس: مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی/کد درس: روانشناسی (روانشناسی عمومی)، روانشناسی (چندبخشی) ۱۲۱۷۰۴۴

۱- تعریف WHO از سلامت کدام است؟

۰۱. سلامت تنها به معنای فقدان بیماری یا ناتوانی است.

۰۲. سلامت حالت خوب بودن کامل از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی است.

۰۳. سلامت حالت نسبی خوب بودن از لحاظ جسمی و روانی است.

۰۴. سلامت کمال جسمی و اجتماعی است

۲- در کدام الگو، بیماریها یا اختلالهای جسمی نتیجه اختلال در فرایندهای زیستی ناشی از صدمه و عدم تعادل زیستی-

شیمیایی عفونتهای باکتریایی و ویروسها محسوب میشوند؟

۰۱. مدل زیستی-طبی

۰۲. مدل دوگانه نگری دکارت

۰۳. مدل اخلاط چهارگانه

۰۴. مدل زیستی-روانی-اجتماعی

۳- در کدام حوزه زیر، رشتههای علوم رفتاری (روانشناسی، جامعهشناسی و آموزش بهداشت) برای حفظ سلامتی،

پیشگیری از بیماری و درمان فعالیت میکنند و در آن از روشهای تحلیل رفتار و فنونی نظیر رفتاردرمانی و تغییر رفتار

برای درمان بیماریهایی نظیر اعتیاد و چاقی استفاده میشود؟

۰۱. روانشناسی پزشکی

۰۲. پزشکی رفتاری

۰۳. طب روانشناختی

۰۴. سلامت رفتاری

۴- در کدام مدل زیر، همه رفتارهای مربوط به سلامتی فرد به عنوان نتیجه ترکیب متغیرهای چندگانه ای نظیر آسیب پذیری

و نگرش ها در نظر گرفته می شوند؟

۰۱. مدل رفتار بیماری

۰۲. مدل های مرحله ای رفتار سالم

۰۳. مدل انگیزش سلامتی

۰۴. مدل های پیوستاری رفتار سالم

۵- میزان اعتماد فرد به اینکه در انجام عملی خاص موفق خواهد بود، تعریف کدام مورد زیر است؟

۰۱. انگیزش سلامتی

۰۲. سرنخ های عمل

۰۳. حفظ انگیزش

۰۴. کنترل ادراک شده

۶- در کدام مرحله از مدل مراحل تغییر "فرد به بررسی تغییر می پردازد" و مثلاً می گوید: "می خواهم فکر کنم که چطور لاغر

شوم" و آگاهی خود درباره هزینه ها و مزایای تغییر رفتار را افزایش می دهد؟

۰۱. پیش اندیشه

۰۲. اندیشه

۰۳. آمادگی

۰۴. عمل

۷- کدامیک از افراد زیر معتقد بودند که استرس عبارت است از رابطه میان شخص و محیط که توسط شخص به صورت فشار آور

و فراتر از توانایی او ارزیابی می شود و سلامتی او را به خطر می اندازد؟

۰۱. کنون

۰۲. سلیه

۰۳. آدر و کوهن

۰۴. لازاروس و فلکمن



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

درس: مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی/کد درس: روانشناسی (روانشناسی عمومی)، روانشناسی (چندبخشی) ۱۲۱۷۰۴۴

۸- وقتی فرد مبتلا به سرطان احتمال می دهد که بمیرد در کدام وضعیت زیر قرار دارد؟

- ۰۱ ارزیابی اولیه، چالش
۰۲ ارزیابی ثانویه، مقابله مسأله مدار
۰۳ ارزیابی اولیه، تهدید
۰۴ ارزیابی ثانویه، مقابله هیجان مدار

۹- به اعتماد به نفس فرد در مورد توانایی او برای مقابله با استرس چه می گویند؟

- ۰۱ کنترل درونی
۰۲ ارزیابی مسأله محور
۰۳ عقیده مثبت
۰۴ مقابله

۱۰- بر اساس رویکرد ساختاری، بررسی ساختار شبکه روابط اجتماعی یک فرد می تواند کدامیک از موارد زیر را بسنجد؟

- ۰۱ میزان حمایت اجتماعی
۰۲ میزان کیفیت زندگی
۰۳ میزان حمایت عاطفی
۰۴ میزان مقابله با استرس

۱۱- علی از دیروز در باشگاه ورزشی عضو تیم فوتبال شده است، به نظر شما او از کدامیک از حمایت های زیر برخوردار شده است؟

- ۰۱ اطلاعاتی
۰۲ شبکه ای
۰۳ ابزاری
۰۴ عاطفی

۱۲- حمایت اجتماعی از طریق کدامیک از راه های زیر باعث افزایش سلامتی و کاهش بیماری می شود؟

- ۰۱ تغییرات ایمنی مثبت
۰۲ برانگیختگی فیزیولوژیک شدید
۰۳ مقابله هیجان محور با استرس
۰۴ کاهش وقایع عمده زندگی

۱۳- اگر کسی معتقد باشد که سرنوشت، شانس، اقبال یا قدرت دیگران در امور زندگی او مؤثر هستند، دارای کدام ویژگی زیر است؟

- ۰۱ درماندگی آموخته شده
۰۲ منبع کنترل درونی
۰۳ منبع کنترل سلامت
۰۴ منبع کنترل بیرونی

۱۴- اینکه فرد احساس می کند تا چه حد متخصصان بهداشتی، اعضای خانواده، افراد مذهبی و دوستان بر وضعیت سلامتی او مؤثرند، دلالت بر کدام مورد زیر دارد؟

- ۰۱ درونی بودن
۰۲ شانس
۰۳ دیگران قدرتمند
۰۴ کنترل اطلاعاتی

۱۵- توانایی استفاده از فرایندها یا راهکارهای فکری برای تعدیل استرس چه نام دارد؟

- ۰۱ کنترل بر تصمیم گیری ها
۰۲ کنترل شناختی
۰۳ کنترل رفتاری
۰۴ کنترل اطلاعاتی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

درس: مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی/کد درس: روانشناسی (روانشناسی عمومی)، روانشناسی (چندبخشی) (۱۲۱۷۰۴۴)

۱۶- اینکه افراد دارای تیپ شخصیتی A تمایل به انتقاد کردن و سرزنش خود دارند و علیرغم کسب توفیق از تلاشهایشان احساس خشنودی نمی کنند و همواره به مسابقه و تلاش بیشتر روی می آورند تا به هدفشان برسند، جزء کدامیک از ویژگیهای آنها محسوب می شود؟

۱. فوریت های زمانی ۲. عصبانیت و خصومت ۳. رقابت ۴. استرس زیاد

۱۷- کدامیک از ویژگیهای شخصیتی زیر از مؤلفه های کنترل، تعهد و چالش تشکیل شده است؟

۱. سخت رویی ۲. حس انسجام ۳. تیپ شخصیتی C ۴. تیپ شخصیتی D

۱۸- کدامیک از ویژگی های شخصیتی زیر باعث می شود که فرد گرم و صمیمی باشد، از روابط شخصی نزدیک لذت برده و طرفدار ارتباط های اجتماعی شود، جرأت ورز بوده و نقش های رهبری را بر عهده بگیرد، خوشبین بوده و به سادگی بخندد؟

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

۱۹- یادگیری اجتماعی جزء کدامیک از الگوهای رفتار غذا خوردن محسوب می شود؟

۱. نگرش ها ۲. الگوی تحولی ۳. الگوی شناختی ۴. همگرایی نسبت به وزن

۲۰- وقتی مادری به فرزندش می گوید "اگر خوب رفتار کنی، می توانی یک بسته چیپس بخوری" از کدام الگو برای تحول ترجیح غذایی استفاده کرده است؟

۱. معنای غذا ۲. غذا به عنوان یک پاداش ۳. غذا و کنترل ۴. غذا و پیامدهای فیزیولوژیک

۲۱- "برآورد تحریف شده از اندازه بدن و ادراک اینکه بدن بزرگتر از آنچه واقعاً است" تعریف کدام مورد زیر است؟

۱. اضطراب اجتماعی جسمانی ۲. بدشکلی هراسی ۳. تحریف بدنی ۴. نارضایتی بدنی

۲۲- کدامیک از ورزش های زیر ممکن است برای افراد دچار بیماری هایی نظیر بیماریهای قلبی - عروقی خطرناک باشد؟

۱. ورزش ایزوکنیتیک ۲. ورزش ایزومتریک ۳. ورزش هوازی ۴. ورزش بی هوازی

۲۳- در کدام مدل زیر فرض بر آن است که "بین آسیب به بافت و نشانه های بیماری یک رابطه خطر وجود دارد و هر چه آسیب بیشتر باشد، علائم نیز بیشتر است"؟

۱. الگوی عامیانه دوطرفه ۲. الگوی عامیانه با وقفه ۳. مدل زیستی - طبی ۴. مدل زیستی - روانی - اجتماعی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

درس: مقدمات روانشناسی سلامت

رشته تحصیلی/کد درس: روانشناسی (روانشناسی عمومی)، روانشناسی (چندبخشی) (۱۲۱۷۰۴۴)

۲۴- "باور درباره اینکه آیا این بیماری درمان می شود یا کنترل می شود" مربوط به کدامیک از جنبه های مختلف شناخت درباره بیماری است؟

۱. معالجه پذیری و کنترل پذیری
۲. پیامدها
۳. علت
۴. ماهیت

۲۵- بواسطه کدامیک از عوامل زیر میزان اطلاعات بیرونی بر چگونگی توجه افراد به بیماری تحت تأثیر قرار می گیرد؟

۱. شناخت از بیماری
۲. عوامل اجتماعی
۳. تعامل پزشک- بیمار
۴. چارچوب شناختی- ادراکی

۲۶- اولین علت مرگ و میر در ایران کدامیک از بیماری های مزمن زیر است؟

۱. آسم
۲. بیماری های قلبی- عروقی
۳. سرطان
۴. دیابت

۲۷- اینکه بیمار در شرایط بیماری به گونه ای منطقی با مسئله خود روبرو شود، بیماری خود را بپذیرد و در نهایت راه حل های منطقی برای پیروی از رژیم های درمانی و غذایی مناسب پیدا کند، به کدامیک از مفاهیم زیر اشاره دارد؟

۱. تغییر هویت بواسطه بیماری
۲. تغییر نقش بواسطه بیماری
۳. سازگاری با بیماری
۴. مواجهه با بیماری

۲۸- سه فرایندی که موس و شافر برای مقابله با بیماری های وخیم معرفی کرده اند، کدامند؟

۱. فرایند ارزیابی شناختی، تکالیف تطابقی و مهارت های مقابله ای
۲. عوامل زمینه ای، حمایت اجتماعی و تکالیف تطابقی
۳. هویت بیماری، حمایت اجتماعی و مهارت های مقابله ای
۴. فرایند ارزیابی شناختی، عوامل زمینه ای و حمایت اجتماعی

۲۹- "ناتوانی در پذیرش تصویر جسمی تغییر یافته" جزء کدامیک از مشکلات سازگاری با بیماری های مزمن است؟

۱. خودانگاره
۲. هیجانی
۳. تمکین
۴. جسمی

۳۰- در کدامیک از درمان های زیر از تصحیح الگوی نارسای تفکر که موجب احساسات و رفتار مشکل دار شده است استفاده می شود؟

۱. هنردرمانی
۲. گروه درمانی
۳. رفتار درمانی
۴. شناخت درمانگری