

روان‌شناسی

۱- کدام یک از گزینه‌های زیر درست است؟

الف) در توضیح پیامدهای بیماری‌های جسمانی کدام گزینه درست است؟

ب) برای بررسی ارتباط بین سلامت جسمانی و ویژگی‌های روان‌شناختی، این ارتباط در حوزه کدام گزینه قرار می‌گیرد؟

- ۱) الف) برخی مسائل روانی در ایجاد انواع بیماری‌های جسمانی مؤثر است. ب) پیوستار سلامت و بیماری
- ۲) الف) اگر فردی مبتلا به بیماری‌ها و مشکلات جسمانی باشد عوارض و مشکلات روانی نیز در وی بروز می‌کند. ب) روان‌شناسی سلامت
- ۳) الف) برخی از مسائل روانی در ایجاد انواع بیماری‌های جسمانی مؤثر است. ب) روان‌شناسی سلامت
- ۴) الف) اگر فردی مبتلا به بیماری‌ها و مشکلات جسمانی باشد، عوارض و مشکلات روانی نیز در وی بروز می‌کند. ب) پیوستار سلامت و بیماری

۲- در رابطه با مقابله‌های سازگارانه کدام گزینه نادرست است؟

- ۱) مشورت و راهنمایی گرفتن، استفاده از حس شوخ‌طبعی و مهارت‌های حل مسئله نمونه‌هایی از روش‌های مقابله‌ای سازگارانه هستند.
- ۲) بسیاری از جوانان از مقابله‌های سازگارانه برای کنترل فشار روانی استفاده می‌کنند. روش‌های مقابله با فشار روانی می‌تواند سازگارانه یا ناسازگارانه باشد.
- ۳) مقابله‌هایی که به حل مسائل و برطرف کردن عامل فشارآور و به حداقل رساندن و یا تحمل فشار روانی کمک می‌کنند، مقابله‌های سازگارانه هستند.
- ۴) شوخی، در مواردی استفاده می‌شود که امکان از بین بردن مشکل در کوتاه‌مدت وجود دارد. برای این که راحت‌تر بتوان با فشار روانی سازگار شد، از حس شوخ‌طبعی استفاده می‌شود.

۳- کدام یک از گزینه‌های زیر درست نیست؟

الف) در این مقابله ناکارآمد، فرد دست از فعالیت برمی‌دارد و برای از بین بردن فشار روانی، تلاش نمی‌کند.

ب) به معنای تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و یا به حداقل رساندن و تحمل آن است.

- ۱) الف) منفعل بودن ب) مقابله
- ۲) الف) در انتظار معجزه بودن ب) مقابله
- ۳) الف) منفعل بودن ب) مقابله‌های ناسازگارانه
- ۴) الف) در انتظار معجزه بودن ب) مقابله‌های ناسازگارانه

۴- هر یک از دو مثال زیر مربوط به کدام گزینه است؟

الف) احمد بازیکن تیم والیبال است و در مسابقات زیادی بازی کرده است. اما هفته گذشته، به دلیل بازی ضعیف، تعویض شد او از تعویض خود عصبانی شد و با خشم لباس ورزشی خود را در آورد و پرت کرد.

ب) فرید امسال در کنکور در رشته مورد علاقه خود قبول نشده است، او تصمیم می‌گیرد با برنامه‌ریزی دقیق درس بخواند و سال آینده دوباره در کنکور شرکت کند.

- ۱) الف) انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل ب) مشورت و راهنمایی گرفتن
- ۲) الف) استفاده از روش‌های سازگارانه بلند مدت ب) مشورت و راهنمایی گرفتن
- ۳) الف) انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل ب) استفاده از مهارت حل مسئله
- ۴) الف) استفاده از روش‌های سازگارانه بلندمدت ب) استفاده از مهارت حل مسئله

۵- جاهای خالی زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) در راه تأثیر مذهب بر سلامت تحقیقات نشان داده است افراد مذهبی، در مقایسه با دیگر افراد، سبک زندگی سالم‌تری دارند و از رفتارهای پرخطر جنسی، مصرف سیگار و تغذیه ناسالم اجتناب می‌کنند.

ب) اگر دروازه‌بان فوتبال، زمانی که توپ به سمت او حرکت می‌کند، کاملاً هشیارانه عمل کند، یعنی توجه متمرکز در او شکل بگیرد و کوچک‌ترین حرکت‌ها در نظر بگیرد، با مواجه است.

- ۱) الف) غیر مستقیم ب) فشار روانی منفی
- ۲) الف) مستقیم ب) فشار روانی مثبت
- ۳) الف) غیر مستقیم ب) فشار روانی مثبت
- ۴) الف) مستقیم ب) فشار روانی منفی

۶- در کدام گزینه سبک زندگی صحیح‌تر تعریف شده است؟

- ۱) مجموعه عوامل شناختی که شما معمولاً در زندگی روزمره از آن‌ها استفاده می‌کنید.
- ۲) مجموعه الگوهای رفتاری، شناختی، اجتماعی که شما معمولاً در زندگی روزمره در مناسبت‌های خاص از آن‌ها استفاده می‌کنید.
- ۳) مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد.
- ۴) مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی، که شما معمولاً در زندگی روزمره از آن‌ها استفاده می‌کنید.

۷- گزینه نادرست را انتخاب کنید.

- ۱) فشار روانی عبارت است از نیاز برای سازگار شدن با شرایط زندگی
- ۲) یکی از پیامدهای ناخوشایند فشار روانی از دست دادن تمرکز است.
- ۳) حفظ سلامتی و ارتقای آن که از اهداف روان‌شناسی سلامت است به این مفهوم است که فرد در هر نقطه از پیوستار سلامت و بیماری باید تلاش کند تا به نقطه بالاتر و به سلامت کامل نزدیک‌تر شود.
- ۴) زمانی که شما نتوانید حتی برای شناسایی منبع فشار تمرکز کنید و از مشاوران برای حل این مسائل کمک بگیرید یکی از انواع مقابله‌های سازگارانه را انجام داده‌اید.

۸- چند عبارت از عبارتهای زیر نادرست است؟

- (الف) درماندگی آموخته شده مربوط به افرادی است که پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار نمی‌دانند.
(ب) وقتی یادگیرندگان، شکست را به چیزی نسبت می‌دهند که نمی‌توانند آن را کنترل کنند، انگیزه‌ای برای جبران آن نخواهد داشت.
(ج) ادراک کنترل و کارایی باید با شواهد محیطی هماهنگی داشته باشد.
(د) انتخاب هدف و حرکت در مسیر دستیابی به هدف باعث می‌شود فرد تحت تأثیر موانع زودگذر قرار نگیرد.

(۱) ۲ (۲) ۳ (۳) ۱ (۴) ۴

۹- عبارت غلط را مشخص کنید.

- (۱) باورها و نظام ارزشی افراد، ناهماهنگی شناختی، ادراک کنترل و ادراک کارایی از عوامل انگیزشی محسوب می‌شوند.
(۲) اگر شخصی بگوید من اشعار مثنوی را پس از یکبار خواندن حفظ می‌شوم ولی بعد از سه بار خواندن هم نتواند حفظ کند دچار ناهماهنگی شناختی است.
(۳) در انگیزه بیرونی، عامل خارجی فرد را به انجام دادن کاری خاص برمی‌انگیزد.
(۴) در انگیزه بیرونی رفتارها، ماندگاری کمتری نسبت به انگیزه درونی دارند.

۱۰- در رابطه با ناهماهنگی شناختی و باورها و نظام ارزشی فرد کدام گزینه صحیح‌تر است؟

- (۱) فرد هنگام بروز ناهماهنگی می‌تواند با تغییر رفتار خود و تغییر نگرش خود هماهنگی بین این دو را ایجاد کند.
(۲) نظام باورهای هر فرد و جامعه، برای دستیابی به هدف مهم است.
(۳) مثال فالکون‌ها و جنگ تحمیلی به ما خاطرنشان کرد که حتی با وجود توانایی انجام کاری باز ممکن است نتوانیم آن کار را انجام دهیم.
(۴) دو شناخت هم‌زمان که گاهی با یکدیگر در تضاد است فرد را به سمت ناهماهنگی شناختی سوق می‌دهد.

۱۱- گزینه درست را انتخاب کنید.

- (۱) تغذیه، ورزش و عدم فشارهای روانی سه موردی است که روان‌شناسان سلامت در سبک زندگی افراد آن‌ها را مهم می‌شمارند.
(۲) تصور کنید مهران که برای شرکت در مسابقه شطرنج خود را آماده کرده بود دچار ترس می‌شود و از برنده شدن ناامید شده و روز مسابقه حاضر نمی‌شود. این حالت منفعل بودن او را که نمونه‌ای از مقابله‌های سازگارانه است نشان می‌دهد.
(۳) مذهب و ارتباط با خداوند در ایجاد آرامش روانی و استفاده از انواع مقابله‌های سازگارانه و ناسازگارانه در مقابله با فشار روانی تأثیر دارد.
(۴) مقابله‌هایی که در آن به منظور کاهش فشار روانی، فرد به رفتارهای مخرب و مضر روی می‌آورد و معمولاً از موقعیت اجتناب می‌کند یا آن را انکار می‌کند مقابله‌های ناسازگارانه نام دارند.

۱۲- کدام یک از گزینه‌های زیر از روش‌های سازگارانه در کوتاه مدت است که برای مقابله با استرس مفید است؟

(۱) تفریح و سرگرمی (۲) ترک موقعیت (۳) ورزش‌های هوازی (۴) نوشتن خاطرات

۱۳- فشار روانی مثبت

- (۱) باعث ارتقای واکنش‌های رفتاری و پردازش‌های شناختی می‌شود.
(۲) دارای پیامدهای مطلوب و سازنده است و به همین دلیل بیشتر از فشار روانی منفی مورد توجه است.
(۳) تنها نوع فشار روانی است که از نوع ارتباط شخص با محیط است.
(۴) روبه‌رو شدن با تغییر در زندگی است.
۱۴- مادر پرستو از او می‌خواهد که در درس ریاضی به برادر کوچک‌ترش کمک کند. پرستو دانش و مهارت لازم در انجام این کار را دارد و می‌تواند به برادرش برای قبولی کمک کند. این عبارت مربوط به است.

(۱) اراده (۲) ادراک کارایی (۳) ادراک کنترل (۴) هدفمندی

۱۵- مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت ما است چه نام دارد؟

(۱) انگیزه و نگرش (۲) نگرش (۳) باورها و نظام ارزشی افراد (۴) اسناد