

روان‌شناسی

۱- وقتی شخصی دارای دو شناخت هم‌زمان و در تضاد باشد، کدام گزینه درست است؟

- ۱) این فرد دچار عدم ادراک کارایی است.
- ۲) این فرد دارای ناهماهنگی شناختی است.
- ۳) این فرد دچار عدم درک ادراک است.
- ۴) این فرد دچار درماندگی آموخته شده است.

۲- کدام گزینه در رابطه با تعریف سبک زندگی درست است؟

- ۱) مجموعه الگوهای شناختی که معمولاً در زندگی روزمره از آن‌ها استفاده می‌کنیم.
- ۲) مجموعه الگوهای رفتاری که معمولاً در زندگی روزمره از آن‌ها استفاده می‌کنیم.
- ۳) مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که معمولاً در زندگی روزمره از آن‌ها استفاده می‌کنیم.
- ۴) مجموعه الگوهای رفتاری و ارتباطی که معمولاً در زندگی روزمره از آن‌ها استفاده می‌کنیم.

۳- کدام یک مقابله ناسازگارانه نیست؟

- ۱) در انتظار معجزه بودن
- ۲) انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل
- ۳) فعالیت بدنی و ورزش کردن
- ۴) منفعل بودن

۴- دانش‌آموزی که ترس رد شدن در رشته دلخواه خود را در دانشگاه دارد؛ به‌طور کلی از قبولی ناامید می‌شود، درس خواندن را رها می‌کند و

بیشتر از قبل می‌خواهد، دچار کدام نوع مقابله ناسازگارانه است؟

- ۱) منفعل بودن
- ۲) استفاده از داروهای شیمیایی، دخانیات و سایر موارد مشابه
- ۳) در انتظار معجزه بودن
- ۴) انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل

۵- کدام گزینه نادرست است؟

- ۱) فشار روانی از نوع ارتباط شخص با محیط است.
- ۲) مقابله به معنای تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و یا به حداقل رساندن و تحمل آن است.
- ۳) فشار روانی عبارت است از نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط فعلی زندگی
- ۴) مقابله‌ها را می‌توان به دو دسته سازگارانه و ناسازگارانه تقسیم کرد.

۶- در رابطه با روان‌شناسی سلامت کدام گزینه نادرست است؟

- ۱) شاخه‌ای از روان‌شناسی است که از یافته‌های این علم برای درمان بیماری‌های جسمی و روانی بهره می‌برد.
- ۲) در دو سر پیوستار سلامت و بیماری، مرگ و سلامت قرار دارد.
- ۳) در روان‌شناسی سلامت متغیرهای روان‌شناختی در دو نقش بررسی می‌شوند.
- ۴) فرد در هر نقطه از پیوستار قرار داشته باشد نه تنها باید بتواند جایگاه خود را حفظ کند بلکه باید تلاش کند به نقطه بالاتر که به سلامت کامل نزدیک‌تر است برسد.

۷- کدام یک مثال درماندگی آموخته شده است؟

- ۱) من آدم بدشانسی هستم.
- ۲) مینا برای این‌که مادرش برای او لپ تاپ بخرد خوب درس می‌خواند.
- ۳) این معلم با من دشمنی دارد، او به من نمره بد داد.
- ۴) درس بخوانید یا نخوانید، معلم به شما نمره قبولی نخواهد داد.

۸- گزینه نادرست کدام است؟

- ۱) عوامل فردی همچون احساس ناتوانی، ناامیدی، بی‌ارزشی و ... باعث شکل‌گیری باورهای غلط می‌شود.
- ۲) نظام باورهای هر فرد و جامعه، موتور محرکه قوی جهت دستیابی به هدف‌های فردی و جمعی است.
- ۳) اعتقاد قوی به چیزی که شناخت داریم نظام باورهای ما را شکل می‌دهد.
- ۴) باورها و نظام ارزشی فرد، از مهم‌ترین عوامل انگیزه است.

۹- هنگام بروز ناهماهنگی فرد می‌تواند

- ۱) هدف و نگرش خود را تغییر دهد.
- ۲) رفتار و انگیزه خود را تغییر دهد.
- ۳) رفتار و نگرش خود را تغییر دهد.
- ۴) ادراک هدف خود را تغییر دهد.

۱۰- کدام گزینه نادرست است؟

- ۱) هدف هر چیزی است که انسان سعی دارد به آن بولد و فکر می‌کند برای او مؤثر و مفید است.
- ۲) در ادراک کنترل و کارایی سعی می‌کنیم با انجام رفتارهای گوناگون محیط را در کنترل خود بگیریم.
- ۳) در درماندگی آموخته شده فرد اعتقاد دارد که رویدادها در کنترل او نیستند.
- ۴) انتخاب هدف علاوه بر ایجاد توانمندی باعث انسجام در رفتار می‌شود.

۱۱- کدام یک روش سازگارانه کوتاه مدت برای مقابله با استرس است؟

(۱) تمرین آرامسازی خود (۲) تلقین برخی جملات (۳) تفریح و سرگرمی (۴) ورزش‌های هوازی

۱۲- در روان‌شناسی سلامت، متغیرهای روان شناختی در چند نقش بررسی می‌شوند، گزینه درست را انتخاب کنید؟

(۱) در دو نقش عامل ایجاد بیماری‌های جسمانی و پیامدهای عدم مداوای بیماری‌های جسمانی

(۲) در دو نقش عامل ایجاد بیماری‌های روحی و پیامدهای بیماری‌های روحی

(۳) در سه نقش عامل ایجاد بیماری‌های جسمانی و پیامدهای بیماری‌های جسمانی و مداوای این بیماری‌ها

(۴) در دو نقش عامل ایجاد بیماری‌های جسمانی و پیامدهای بیماری‌های جسمانی

۱۳- عبارت «شهر ما خانه ماست» مثالی از کدام عامل نگرشی است؟

(۱) هدفمندی (۲) باورها و نظام ارزشی فرد (۳) ادراک کنترل (۴) اراده

۱۴- شخصی با خودرویی با توان موتور متوسط می‌خواهد مسافت ۲۰۰۰ کیلومتر را در ۶ ساعت طی کند. شخص مذکور در این کار شکست می‌خورد،

شکست او مربوط به کدام گزینه است؟

(۱) عاملی که در اختیار فرد نیست. (۲) عاملی که ممکن است در اختیار فرد نباشد.

(۳) عاملی که درونی است. (۴) عاملی که ممکن است درونی یا بیرونی باشد.

۱۵- افرادی که از این نوع مقابله استفاده می‌کنند، از راهنمایی و هدایت دیگران استفاده می‌کنند و به روش‌های انتخاب شده حل مسئله فکر می‌کنند؟

(۱) مقابله‌های سازگارانه (۲) مشورت و راهنمایی گرفتن (۳) مقابله‌های ناسازگارانه (۴) استفاده از مهارت حل مسئله