

روان‌شناسی

۱- به ترتیب منبع انگیزه در هر یک از عبارات زیر کدام است؟

- الهام در امور منزل به مادرش کمک می‌کند تا او را به مسافرت ببرد.

- پرستاری از سالمندان به خاطر انسان دوستی

- درس خواندن برای کسب شغل مناسب

(۱) درونی - بیرونی - درونی (۲) بیرونی - درونی - بیرونی (۳) درونی - درونی - بیرونی (۴) بیرونی - بیرونی - درونی

۲- کدام عبارت زیر در خصوص نگرش درست است؟

(۱) پس از شکل‌گیری تابع اصل ناهم‌هنگی شناختی هستند.

(۲) در برابر تغییر مقاومت می‌کنند.

(۲) در دوران دبستان امکان بیشترین تغییر را دارند.

(۴) هر نگرش دارای ۴ عنصر است.

۳- فردی که بگوید چه اعتراض کنم چه نکنم حقم خورده می‌شود، با کدام موقعیت زیر مواجه است؟

(۱) ادراک کارایی کاذب (۲) ناهم‌هنگی شناختی

(۴) درماندگی آموخته شده

(۳) هدف نادرست

۴- انگیزه جبران شکست در کدام گزینه زیر بیشتر است؟

(۱) بسیاری از کشورهای منطقه نمی‌گذارند ما پیشرفت کنیم.

(۲) کشور ما دارای ذخایر طبیعی محدود است.

(۳) شب‌نم خود را به همت می‌برم بر آسمان در کمین جذبه خورشید تابان نیستم.

(۴) دیگران چشم دیدن موفقیت مرا ندارند.

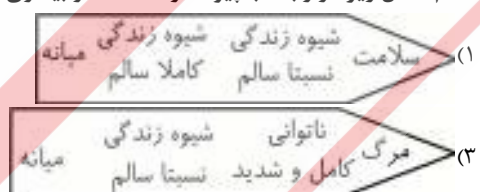
۵- عاملی که ما را به حرکت وا می‌دارد و به سوی رفتار معین سوق می‌دهد چه نام دارد؟

(۱) نگرش (۲) انگیزه

(۴) باور

(۳) ادراک کنترل

۶- کدام شکل زیر در رابطه با پیوستار سلامت در بیماری صحیح است؟



۷- رژیم غذایی سالم باید حاوی چه موادی باشد؟

(۱) کربوهیدرات کم و چربی زیاد (۲) کربوهیدرات زیاد و چربی زیاد (۳) کربوهیدرات کم و چربی کم (۴) کربوهیدرات زیاد و چربی کم

۸- نقش عامل روان شناختی در کدام گزینه با بقیه متفاوت است؟

(۱) استرس فراوان آقای محبی موجب بیماری فشار خون او شده است.

(۲) زخم معده خانم صالحی در اثر افسردگی او به وجود آمده است.

(۳) سرطان آقای رضایی محصول تعارض‌های شدید او در زندگی است.

(۴) سر دردهای شدید خانم مرادی او را با ناکامی مواجه کرده است.

۹- کدام گزینه در رابطه با انواع فشار روانی صحیح است؟

(۱) در فشار روانی منفی در نهایت فرد قادر به رسیدن به هدف است.

(۲) در فشار روانی مثبت، فرد ممکن است دچار درماندگی و ناامیدی شود.

(۳) فشار روانی مثبت، با ارتقای واکنش‌های رفتاری همراه است.

(۴) در فشار روانی منفی، فرد با رسیدن به هدف، فشار روانی‌اش از بین می‌رود.

۱۰- کدام مقابله زیر با بقیه متفاوت است؟

(۱) مشورت و راهنمایی گرفتن (۲) استفاده از حس شوخ طبعی

(۴) فعالیت بدنی و ورزش

(۳) منفعل بودن

۱۱- به ترتیب «حواس پرتی»، «سردرد»، «فرباد زدن» و «نگرانی» به کدام علائم فشار روانی مربوط می‌شوند؟

(۱) شناختی - جسمانی - رفتاری - هیجانی

(۲) هیجانی - هیجانی - هیجانی - شناختی

(۴) هیجانی - رفتاری - شناختی - جسمانی

۱۲- اگر فردی بدون تلاش منتظر باشد تا در قرعه‌کشی فروشگاه‌ها مبلغ زیادی پول برنده شود از کدام شیوه مقابله استفاده کرده است؟

(۴) استفاده از دارو

(۳) در انتظار معجزه بودن

(۲) رفتار تکانشی

(۱) منفعل بودن

۱۳- در کدام گزینه تمام روش‌های مقابله با فشار روانی سازگارانه بلند مدت هستند؟

(۱) تلقین برخی جملات - گفتن عبارت ایستا! - شمردن اعداد - ترک موقعیت

(۲) نوشتن خاطرات - ترک موقعیت - به خاطر آوردن رویداد خوشایند - ورزش هوازی

(۳) تنفس عمیق - تغذیه مناسب - حمایت اجتماعی - خواندن یک بیت

(۴) ورزش هوازی - نوشتن خاطرات - حمایت اجتماعی - تغذیه مناسب

۱۴- هر یک از عبارات زیر به ترتیب به کدام تأثیر مذهب بر سلامت اشاره دارد؟

- شرکت در مراسم اربعین

- دوری از مصرف سیگار

(۱) راه غیرمستقیم - راه غیرمستقیم

(۲) راه مستقیم - راه مستقیم

(۳) راه غیرمستقیم - راه مستقیم

(۴) راه مستقیم - راه غیرمستقیم

۱۵- اولین پرسشی که فرد در برابر فشار روانی از خود می‌پرسد، چیست؟

(۱) آیا می‌توانم کاری برای تغییر موقعیت انجام دهم؟

(۲) چگونه می‌توانم فشار روانی را حذف کنم؟

(۳) از کدام روش مقابله استفاده کنم؟

(۴) آیا خطری مرا تهدید می‌کند؟

دوری