

روان‌شناسی

۱- عوامل شکل دهنده نگرش تحت تأثیر چیست؟

- (۱) نیازها - باورها - ارزش‌ها
(۲) نظام شناختی فرد - نیازها - ارزش‌ها
(۳) نیازها - رفتارها - نظام شناختی فرد
(۴) باورها - ارزش‌ها - نظام شناختی فرد

۲- ما همواره دوست داریم همه چیز مطابق نظر و تحت اختیار ما باشد و با انجام دادن رفتارهای گوناگون سعی می‌کنیم محیط را در کنترل خود بگیریم و پیامدهای ناگوار را از خود دور کنیم. این عبارت به چه چیزی اشاره دارد؟

- (۱) هماهنگی محیط (۲) ادراک کنترل (۳) اسناد (۴) اراده

۳- در کدام گزینه به ترتیب ویژگی‌های «دشواری تکلیف» و «تلاش» از عوامل اسناد به درستی بیان شده است؟

- (۱) ناپایدار و قابل کنترل - پایدار و بیرونی
(۲) بیرونی و غیر قابل کنترل - قابل کنترل و درونی
(۳) پایدار و غیر قابل کنترل - بیرونی و پایدار
(۴) درونی و ناپایدار - قابل کنترل و ناپایدار

۴- در کدام یک از مقابله‌های ناسازگارانه فرد از لحاظ هیجانی به شدت تحریک می‌شود؟

- (۱) رفتار منفعلانه (۲) رفتار تکانشی (۳) در انتظار معجزه بودن (۴) استفاده از داروهای شیمیایی

۵- نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی نشانگر کدام مفهوم روانشناختی است؟

- (۱) انگیزه (۲) اراده (۳) مقابله (۴) فشار روانی

۶- در کدام مورد افراد معمولاً از شکست دلسرد می‌شوند و برای جبران آن انگیزه کمی دارند؟

- (۱) علت شکست غیر قابل کنترل و پایدار باشد.
(۲) شکست را به عوامل درونی ناپایدار نسبت دهد.

(۳) در زمینه شکست دچار ناهماهنگی شناختی شده باشد.
(۴) موقعیتی که باور دارند بین رفتار و پیامد آن ارتباط وجود دارد.

۷- فرد بزرگسالی که از چاقی مفرط رنج می‌برد روش‌های مختلف را برای کاهش وزن امتحان کرده است ولی در همه آن‌ها شکست خورده است و در نهایت به این باور رسیده است که هیچ کاری برای کاهش وزن او ساخته نیست. این مثال بیانگر کدام مفهوم است؟

- (۱) اسناد پایدار (۲) مقابله ناکارآمد (۳) ناهماهنگی شناختی (۴) درماندگی آموخته شده

۸- دانش‌آموزی را در نظر بگیرید که قرار است در کنکور سراسری شرکت کند. این دانش‌آموز وقتی در خانه تست می‌زند نمره بالایی کسب می‌کند در حالیکه نمره‌های آزمایشی وی به علت استرس ضعیف است. کدام عبارت درست است؟

(۱) می‌تواند از آرام بخش ضعیف قبل از آزمون استفاده کند به عنوان مقابله سازگارانه

(۲) شناسایی روش‌های کنترل استرس در آزمون به عنوان مقابله سازگارانه

(۳) کمک گرفتن از مشاور برای شناسایی روش کنترل استرس به عنوان مقابله ناسازگارانه

(۴) منبع استرس را به عنوان یک متغیر فراهم در نظر بگیرید به عنوان مقابله سازگارانه

۹- کدام عبارت در مورد روش‌های مقابله درست‌تر است؟

(۱) ورزشکاری که برای فراموشی احساس ضعف در شوت‌زنی و استرس خود از شوخ طبعی استفاده می‌کند.

(۲) ورزشکاری که برای فراموشی احساس ضعف در شوت‌زنی و استرس خود از تمرین آرام‌سازی استفاده می‌کند.

(۳) کسی که روزانه با موقعیت‌های استرس‌زای زیادی روبه‌رو است و برای حفظ سلامتی خود روزانه فعالیت بدنی می‌کند.

(۴) کسی که روزانه با موقعیت‌های استرس‌زای زیادی روبه‌رو است و برای حفظ سلامتی خود روزانه دارو مصرف می‌کند.

۱۰- کدام علامت عنصر «رفتاری» در فشار روانی محسوب می‌شود؟

- (۱) نداشتن تمرکز (۲) درد معده (۳) ترس (۴) فرار

۱۱- کدام گزینه جزء اثرات مستقیم مذهب بر سلامت روانی محسوب می‌شود؟

(۱) افزایش احساسات حمایت اجتماعی

(۲) دوری از رفتار پر خطر جنسی

(۳) داشتن سبک تغذیه سالم

(۴) اجتناب از مصرف سیگار و الکل

۱۲- روشی که نمی‌توان منبع مشکل را کوتاه مدت از بین ببرد کدام روش مقابله‌ای کارآمدتر است؟

(۱) استفاده از مهارت حل مسئله

(۲) مشورت و راهنمایی گرفتن

(۳) استفاده از حس شوخ طبعی

(۴) فعالیت بدنی و ورزش کردن

۱۳- به ترتیب پیامد کدام عوامل نگرش «فرار نگرش» تحت تأثیر موانع زود گذر» و «انسجام در رفتار» است؟

- (۱) اراده - هدفمندی (۲) اراده - هماهنگی (۳) هدفمندی - هماهنگی شناختی (۴) هدفمندی - هدفمندی

۱۴- هنگام حرکت با سرعت زیاد در یک جاده پر پیچ خم کوهستانی زمانی که در کنار راننده نشسته‌اید از زمانی که خودمان رانندگی می‌کنیم احساس ترس و نگرانی بیشتری داریم. این موضوع مربوط به کدام عامل است؟

- (۱) ادراک کارایی (۲) ادراک کنترل (۳) هماهنگی شناختی (۴) هدفمندی

۱۵- شکیبا در سنین کودکی دچار بیماری پوستی شد و روی صورتش لکه‌های قرمزی پیدا شد. او به تدریج پرخاشگر شد و همکلاسی‌هایش را می‌زد تا دوستان صمیمی را از دست داد. وضعیت شکیبا نشان دهنده کدام عبارت است؟

(۱) بیماری با سلامت دو جنبه جداگانه هستند

(۲) از سلامت کامل تا مرگ یک پیوستار وجود دارد.

(۳) جسم و روان ارتباط متقابل و تنگاتنگ دارند.

(۴) متغیرهای روانشناختی عامل ایجاد بیماری جسمانی است.

روسی