



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: مقدمات روانشناسی سلامت

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

۱- کدامیک از موارد زیر جزء انتقادهای انگل به رویکرد زیستی-طبی است؟

۱. تنها متغیرهای زیستی تعیین کننده آسیب پذیری، شدت و شروع بیماری هستند.
۲. بیماران هیچ تأثیری از روش هایی که برای مطالعه آنها به کار می رود؛ نمی پذیرند.
۳. روابط بیمار-پزشک بر نتایج درمانی تأثیر می گذارد.
۴. ایفای نقش بیماری به معنای وجود تغییرات زیستی است.

۲- قومیت و فشارهای وارده برای تغییر رفتار جزء کدامیک از جنبه های الگوی زیستی-روانی-اجتماعی سلامت محسوب می شوند؟

۱. زیستی      ۲. اجتماعی      ۳. روانی      ۴. روانی-اجتماعی

۳- از نقطه نظر الگوی زیستی-روانی-اجتماعی؛ بین ذهن و بدن چه رابطه ای وجود دارد؟

۱. ذهن و بدن دو چیز مستقل نبوده و با هم تعامل متقابل دارند.
۲. ذهن و بدن مستقل از هم هستند ولی روی هم تأثیر می گذارند.
۳. ذهن و بدن مستقل از هم هستند و رابطه ای با یکدیگر ندارند.
۴. با تغییر فیزیکی بدن، بیماری ذهن درمان می شود.

۴- در کدام الگو با استفاده از روش های تحلیل رفتار و تکنیک هایی مانند رفتار درمانی و تغییر رفتار به درمان مشکلاتی نظیر فشار خون اساسی، اعتیاد و چاقی اقدام می شود؟

۱. پزشکی روان تنی      ۲. پزشکی رفتاری      ۳. سلامت رفتاری      ۴. روان شناسی پزشکی

۵- در کدامیک از نظریه های رفتار سالم، همه رفتارهای مربوط به سلامتی فرد به عنوان نتیجه ترکیب متغیرهای چندگانه آسیب پذیری و نگرش ها در نظر گرفته می شوند؟

۱. پاتوژن های رفتاری      ۲. ایمونوژن های رفتاری      ۳. مدل های مرحله ای      ۴. مدل های پیوستاری

۶- وقتی فردی می گوید "می دانم که چاقی به سلامتی ام آسیب می رساند" کدام یک از موارد زیر در او ایجاد شده است؟

۱. وخامت      ۲. انگیزش سلامتی      ۳. کنترل ادراک شده      ۴. آسیب پذیری

۷- در کدام مرحله از مدل مراحل تغییر، فرد خود را برای تغییر رفتار متعهد می کند و تغییرات کوچک در رفتار مشکل آفرین را شروع می کند؟

۱. آمادگی      ۲. اندیشه      ۳. پیش اندیشه      ۴. عمل



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: مقدمات روانشناسی سلامت

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

۸- میزان باور فرد درباره توانایی اقدام به رفتاری خاص مثل کنترل رفتاری ادراک شده: چه نام دارد؟

۱. خودکارآمدی ۲. طرح عمل ۳. رفتار مدبرانه ۴. باور سلامتی

۹- کدامیک از موارد زیر، از ویژگی های موقعیت استرس زا محسوب می شود؟

۱. فعال بودن رویداد ۲. عوامل شخصی ۳. جدید بودن رویداد ۴. عوامل بیرونی

۱۰- در کدام مورد زیر از دیدگاه لازاروس، فرد به منظور کاهش یا حذف پیامدهای ناخوشایند یک مشکل، سعی می کند بر عوامل آن تسلط یابد و یا کاری در جهت تغییر آن انجام دهد؟

۱. مقابله مسأله محور ۲. مقابله هیجان محور ۳. ارزیابی اولیه ۴. ارزیابی ثانویه

۱۱- در کدام مرحله از استرس، با افزایش فعالیت، ازدیاد حجم قسمت قشری غدد فوق کلیوی، کاهش سریع تیموس و سایر اعضای لنفاوی مشاهده می شود؟

۱. مرحله هشدار ۲. مرحله مقاومت ۳. مرحله فرسودگی ۴. مرحله تصمیم گیری

۱۲- قرض دادن پول یا کمک به تعمیر اتومبیل فردی دیگر جزء کدامیک از حمایت های اجتماعی محسوب می شود؟

۱. شبکه ای ۲. ابزاری ۳. ارزشی ۴. اطلاعاتی

۱۳- کدامیک از سلول های زیر بواسطه حمایت اجتماعی افزایش می یابند و توانایی مقابله با سرطان را در فرد بالا می برند؟

۱. NK ۲. همه سلول های ایمنی

۳. سلول های پیش سرطانی ۴. سلول های تهاجمی

۱۴- کدام مورد زیر به مثابه یک سپر عمل می کند و هنگام استرس فرد را از اثرات منفی آن محافظت می کند؟

۱. مقاومت ۲. ارزیابی اولیه ۳. فعالیت سیستم ایمنی ۴. حمایت اجتماعی

۱۵- "انتظار کلی فرد از نتایج یک رویداد که در درون یا فراسوی فهم شخصی وی وجود دارد" تعریف کدام مورد زیر است؟

۱. منبع کنترل ۲. حمایت اجتماعی ۳. مقابله ۴. سازگاری

۱۶- در کدام مورد زیر فرد احساس می کند که سلامتی نتیجه اعمال خودش (رعایت بهداشت و تبعیت از رژیم غذایی سالم) است؟

۱. منبع کنترل سلامت بیرونی ۲. منبع کنترل سلامت درونی

۳. مهارت مقابله ای مسأله محور ۴. سازگاری



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: مقدمات روانشناسی سلامت

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

۱۷- در کدام یک از انواع کنترل؛ فرد به صورت عملی؛ اقداماتی را به منظور کاهش اثرات منفی یک موقعیت استرس زا نظیر انجام جراحی یا آندوسکوپی انجام می دهد؟

۱. کنترل اطلاعاتی
۲. کنترل بر تصمیم گیری ها
۳. کنترل رفتاری
۴. کنترل شناختی

۱۸- کدامیک از ویژگی های افراد دارای تیپ A باعث می شود که آنها در برابر دیر کردها بی صبر و طاقت شده و همیشه برنامه های فشرده داشته و هم زمان روی بیش از یک کار متمرکز شوند؟

۱. خصومت
۲. عصبانیت
۳. فوریت زمانی
۴. رقابت

۱۹- تغییر سطوح کدام یک از هورمون های زیر باعث تغییرات فرسایش قلب و عروق افراد دارای تیپ A می شوند؟

۱. اپی نفرین و نوراپی نفرین
۲. تیروکسین
۳. پرولاکتین
۴. رنین

۲۰- "کنترل، تعهد و چالش" از مؤلفه های کدامیک از موارد زیر هستند؟

۱. حس انسجام
۲. سخت رویی
۳. منع کنترل
۴. مهارت های مقابله ای

۲۱- بر اساس تحقیقات کورنیا و همکاران (۲۰۰۲) کدامیک از ویژگی های شخصیتی زیر در افراد مبتلا به سرطان، باعث پیش بینی افزایش احتمال رعایت برنامه های ورزشی می شود؟

۱. دلپذیری
۲. گشودگی به تجربه
۳. نوروزگرایی
۴. برونگرایی

۲۲- "نو هراسی" چیست؟

۱. ترس از حضور در موقعیت های اجتماعی
۲. ترس از مکان های بسته
۳. ترس و اجتناب از مواد غذایی جدید
۴. ترس از نمایش بدن

۲۳- کدام یک از موارد زیر تأثیرات زیان بخشی روی رفتار غذا خوردن کودکان دارد؟

۱. ترغیب فرزندان به خوردن
۲. کنترل پنهان
۳. پیامدهای فیزیولوژیکی
۴. کنترل والدینی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: مقدمات روانشناسی سلامت

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

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

۲۴- اینکه به واسطه رفتار عدم بازداری، فرد بتواند خلق منفی خود را با خلق موقتی که بواسطه غذا خوردن ایجاد شده، پنهان کند به کدام فرضیه زیر دلالت دارد؟

۱. فرایندهای عجیب و غریب کنترل ذهنی
۲. فرضیه پنهان کردن
۳. نظریه فرار
۴. فروپاشی انگیزشی

۲۵- در کدام دسته از انواع ورزش، فرد به مصرف اکسیژن بسیار زیاد در دوره طولانی احتیاج دارد و ضربان قلب باید بین ۲۰-۱۵ دقیقه در سطح بالایی افزایش یابد؟

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

۲۶- تجربه علائم جسمی در غیاب آسیب شناسی فیزیکی زیربنای آن را چه می گویند؟

۱. جسمانی کردن
۲. شناخت بد از بیماری
۳. استرس بیماری
۴. نوروزگرایی در بیماری

۲۷- در کدام الگوی ارتباطی پزشک- بیمار؛ هم پزشک و هم بیمار عمدتاً به زبان عامیانه صحبت می کنند و مشاوره روی مشکلات روان شناختی متمرکز است که باعث ایجاد احساس همدلی می شود؟

۱. الگوی کاملاً پزشکی
۲. الگوی عامیانه با وقفه
۳. الگوی عامیانه دو طرفه
۴. الگوی کاملاً پزشکی

۲۸- بیماری های قلبی، فشارخون، سرطان و دیابت جزء کدام یک از بیماری ها محسوب می شوند؟

۱. بیماری های حاد
۲. بیماری های مزمن
۳. بیماری های سنین بالا
۴. بیماری های رفتاری

۲۹- "بهت زدگی، رفتار غیرارادی و احساس گسیختگی از موقعیت" جزء کدامیک از مراحل واکنش اولیه بیمار به تشخیص محسوب می شود؟

۱. مرحله شوک
۲. مرحله مواجهه
۳. مرحله عقب نشینی
۴. مرحله تسلیم

۳۰- بازخوردها، قواعد، انتظارات یا مفروضه های غیرصریح، جزء کدام یک از باورهای شناختی در الگوی شناختی بک طبقه بندی می شوند؟

۱. باورهای خودکار
۲. باورهای هسته ای سازش یافته
۳. باورهای هسته ای نارسا کنش ور
۴. باورهای واسطه ای