

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: بهداشت روانی

رشته تحصیلی/کد درس: علوم اجتماعی (مددکاری اجتماعی) ۱۲۲۲۱۷۲

۱- واکنشهای تند و عصبان گرابی نوجوانان نشانه چیست؟

- ۰۱ بی‌اعتنایی به عقاید دیگران
- ۰۲ بیماری روانی
- ۰۳ رفتارهایی برای رسیدن به استقلال و هویت
- ۰۴ عدم رشد و بلوغ اجتماعی

۲- کدام مکتب اساس روان پزشکی است؟

- ۰۱ زیست گرابی
- ۰۲ رفتارگرایی
- ۰۳ بوم شناسی
- ۰۴ انسان گرابی

۳- اهداف پیشگیری ثانویه کدام است؟

- ۰۱ بیماریابی، درمان عوارض بیماری و مقابله کردن با شرایط آسیب زا
- ۰۲ کاستن از گسترش عوارض جنبی در حاشیه یک اختلال یا بیماری روانی
- ۰۳ کاستن از علائم اختلال، محدود کردن ادامه آن و رساندن به میزان حداقل شیوع
- ۰۴ افزایش سرعت تشخیص و پیشگیری کامل

۴- تفاوت من برتر و وجدان اخلاقی در چیست؟

- ۰۱ وجدان اخلاقی مجازات می‌کند ولی من برتر مجازات نمی‌کند
- ۰۲ وجدان اخلاقی از دستورات والدین در کودکی شکل می‌گیرد ولی من برتر خود به خود تشکیل می‌شود.
- ۰۳ وجدان اخلاقی در ناخودآگاه فرد و من برتر در شعور آگاه فعالیت می‌کند
- ۰۴ وجدان اخلاقی در شعور آگاه انسان فعالیت می‌کند ولی من برتر در روان ناخودآگاه

۵- نتیجه استفاده افراطی از مکانیسم واپس رانی کدام است؟

- ۰۱ یک زندگی خوب توأم با سازگاری و تطابق با محیط
- ۰۲ راه رفتن در خواب، فراموشی بیمارگونه، فلج هیستریک و اسکیزوفرنیا
- ۰۳ اجتناب پیاپی از تنبیه اجتماعی و احساس گناه
- ۰۴ عقب ماندگی خیالی، احساس حقارت و پرخوری عصبی

۶- مکانیسم همانندسازی برای رشد کدام یک از موارد زیر اهمیت دارد؟

- ۰۱ ارزشها و افکار جدید
- ۰۲ نهاد و من برتر
- ۰۳ من و من برتر
- ۰۴ نهاد و من

۷- ضرب المثل «روباه دستش به انگور نمی‌رسد می‌گوید ترش است» مبین کدام مکانیسم دفاعی است؟

- ۰۱ واپس رانی
- ۰۲ جابه جایی
- ۰۳ دلیل تراشی
- ۰۴ همانندسازی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بهداشت روانی

رشته تحصیلی/گد درس: علوم اجتماعی (مددکاری اجتماعی) ۱۲۲۲۱۷۲

۸- در کدام مکانیسم دفاعی، شخص هرگز از موضوع هدف اصلی خود صرف نظر نخواهد کرد؟

۱. عکس العمل سازی      ۲. برون فکنی      ۳. انکار      ۴. جابه جایی

۹- فردی که بیش از حد از مکانیسم واپس روی (برگشت) استفاده می کند، چگونه شخصیتی دارد؟

۱. پرخاشگر      ۲. درونگرا      ۳. برونگرا      ۴. مستبد

۱۰- تاجری که پس از ورشکستگی دست به خودکشی می زند، از کدام مکانیسم دفاعی به طور افراطی استفاده می کند؟

۱. واپس روی      ۲. جبران      ۳. درون فکنی      ۴. فرافکنی

۱۱- این نوع والایش، در کسانی که زندگی خود را وقف تعلیم و تربیت و یا خدمت به کودکان می کنند، دیده می شود؟

۱. والایش لذت دهانی مربوط به دوران کودکی      ۲. والایش لذتهای مرحله مقعدی

۳. والایش انگیزه مادری و کشش جنسی      ۴. والایش کنجکاوی

۱۲- کدام مکانیسم دفاعی مهمترین نقش را در هیستری بازی می کند؟

۱. فرافکنی      ۲. انکار      ۳. تعقل      ۴. تبدیل

۱۳- منابع ناکامی به کدام دسته تقسیم می شوند؟

۱. منابع روانی و جسمانی      ۲. منابع بیرونی و منابع درونی

۳. منابع فرهنگی و اقتصادی      ۴. منابع طبیعی و غیرطبیعی

۱۴- «مهارت به تأخیر انداختن خشنودیها» جزئی از کدام مفهوم است؟

۱. شناخت سود و زیان واقعیت      ۲. خوداتکایی پرخاشگری

۳. توجیه واپس روی به دوران کودکی      ۴. گذشت در برابر ناکامی

۱۵- تعارض عقلی که به آن «دوسوگرایی» می گویند، در اثر کدام عامل به وجود می آید؟

۱. مداخله احساسی عاطفی      ۲. گرایش عاطفی چندگانه

۳. فشار عقلی شدید      ۴. تعاملات درونی نا خواسته

۱۶- بیهور و نیمن (۱۹۷۸) در مدل خود بر کدام یک از انواع استرس پرداخته اند؟

۱. ناحیه ای      ۲. موقتی      ۳. فیزیولوژیک      ۴. پاتولوژیک

۱۷- کدام هورمون به بدن اجازه می دهند مدتهای طولانی در مرحله مقاومت با محرک تنش را مقابله کنند؟

۱. کورتیزول      ۲. استیل کولین      ۳. تسترون      ۴. پاراسمپاتیک

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بهداشت روانی

رشته تحصیلی/گد درس: علوم اجتماعی (مددکاری اجتماعی) ۱۲۲۲۱۷۲

۱۸- به عقیده متخصصان بهداشت روانی کدامیک از جایگاه های زیر از مطمئن ترین ابزار مبارزه با فشار روانی است؟

۰۱. مهار سالم      ۰۲. مهار وابسته      ۰۳. مهار درونی      ۰۴. مهار بیرونی

۱۹- اگر نمره LCU که معرف میزان تغییر در زندگیست برای بیماری بالاتر از ۳۰۰ باشد، نشانگر کدام مرحله از نشانگان سازگاری کلی (GAS) می باشد؟

۰۱. واکنش آگاهی از خطر      ۰۲. مرحله مقاومت      ۰۳. مرحله فرسودگی      ۰۴. مرحله شکوفا شدن

۲۰- مفهوم فشار روانی به کدام گزینه نزدیک است؟

۰۱. احساسات مشترک افراد در زمانه مواجهه با یک عامل تهدیدآمیز خارجی  
۰۲. نکته‌ای در دنیای اطراف که هیجان، توجه و تحرک ما را به سوی خود جلب می‌کند.  
۰۳. پاسخهای مشترکی که افراد به یک محرک مشخص محیطی می‌دهند و منجر به یک احساس فشار مشترک می‌شود.  
۰۴. پاسخهای عاطفی، ذهنی و فیزیکی به عوامل آزارنده و تهدیدهای زندگی که از فردی به فرد دیگر متفاوت هستند.

۲۱- کاهش فشار روانی با کدامیک از موارد زیر امکان پذیر است؟

۰۱. کنترل تنفس و تمرکز ذهنی      ۰۲. سرکوب و در خود انداختن  
۰۳. انکار و تغییر جهت      ۰۴. پرخاشگری و مقاومت

۲۲- کدام نوع افکار ما را در یک وضعیت خلقی قرار می دهند که احساس اضطراب ایجاد می گردد؟

۰۱. افکار گریز      ۰۲. افکار ناشی از تعبیر نادرست احساسهای بدنی  
۰۳. افکار پیش بینی      ۰۴. افکار ناتوانی در مقابله

۲۳- کدامیک از موارد زیر پیش از رویارویی و تجربه کامل موقعیت ترسناک، روی می دهد؟

۰۱. جبران      ۰۲. اجتناب      ۰۳. بی اعتمادی      ۰۴. آرمیدگی

۲۴- برای یادگیری روش پرت کردن حواس چه کارهایی به فرد کمک می کند؟

۰۱. خوابیدن و تماشای تلویزیون  
۰۲. تمرکز روی کاری که در پیش رو دارند - شرکت در یک مهمانی شاد  
۰۳. نشستن در یک اتاق خلوت - فکر کردن به مسائل شاد  
۰۴. تصمیم بر عدم تفکر درباره حس ناخوشایند - مشغول کردن حواس به مسائل دیگر

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بهداشت روانی

رشته تحصیلی/گد درس: علوم اجتماعی (مددکاری اجتماعی) ۱۲۲۲۱۷۲

۲۵- نمونه‌هایی از تکالیفی که در شیوه دونالد مایکن بام برای مهار اضطراب بکار می‌رود را نام ببرید؟

۱. تمرکز محیطی در شرایط استرس آور - تغییر درجه - مواجهه با شرایط و موقعیت های سخت
۲. مدارا با موقعیت مشکل - عملکرد مناسب در هنگام مشکل - فراگیری مهارت در موقعیت سخت
۳. اجتناب از مشکل - کنترل احساس منفی در موقعیت مشکل ساز - آرامش روانی
۴. آمادگی برای موقعیت مشکل - مدارا با موقعیت مشکل - تحسین کردن در پی موفقیت در مدارا

۲۶- شیوه های واقعه فعال کننده، باورهای منطقی - غیرمنطقی، پیامدها، منازعه و ارزشیابی مجدد در کدام درمان بکار می آیند؟

۱. درمان عقلی - عاطفی آلبرت آلیس
۲. درمان خودآموزی مایکن بام
۳. درمان شناختی آثرون بک
۴. روشهای آرمیدگی

۲۷- در موقعیت‌های تهدید که کودک با غریبه‌ای مواجه می‌شود، به کدام مورد دلبستگی محکم‌تری نشان می‌دهد؟

۱. اسباب بازی
۲. شیشه شیر
۳. پدر
۴. مادر

۲۸- اهمیت شیردهی در اسلام به چه صورتی بیان شده است؟

۱. برای مادر حق شیر اختیاری و به مصورت دوره ای در نظر گرفته شده است
۲. ضمن داشتن دستورات خاص به صورت پاداش آزاد کردن ۸۰ بنده در نظر گرفته شده است
۳. برای مادر حق شیر در نظر گرفته شده و ثواب شیردهی فراوان ذکر شده است
۴. با شرایطی خاص مجاز و طبق قوانین تکوینی وظیفه لاینکف تمامی مادران در نظر گرفته شده است

۲۹- در کدام خانواده پیروی از روش عقلانی مبنا و ملاک کار را تشکیل می‌دهد؟

۱. سهل گیر
۲. دموکراتیک
۳. استبدادی
۴. انتقالی

۳۰- چه کودکانی به عقب ماندگی عاطفی دچار شده و یا در حالت کودکی باقی می‌مانند؟

۱. کودکانی که مورد توجه بیش از حد مادر قرار بگیرند.
۲. کودکانی که در شرایط نه متکی و نه مستقل بار آیند.
۳. کودکانی که در سالهای اول زندگی از محبت یک والد محروم شده اند.
۴. کودکانی که یک والد سخت گیر و والد دیگر سهل گیر است.