

عنوان درس: روانشناسی سلامت

۱(۱۰۱۰) در دوره حاضر الگوی بیماری‌ها به کدام سمت و سو تغییر یافته است؟

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| ۱(۱۰۱۰) بیماری‌های عفونی | ۲(۱۰۱۰) بیماری‌های میکروبی |
| ۳(۱۰۱۰) بیماری‌های مزمن | ۴(۱۰۱۰) بیماری‌های واگیر |

۲(۱۰۱۰) استفاده از روش دارونما جزء کدام شیوه‌های پژوهش در روانشناسی سلامت است؟

- | | | | |
|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|
| ۱(۱۰۱۰) آزمایشی | ۲(۱۰۱۰) طولی | ۳(۱۰۱۰) مقطعی | ۴(۱۰۱۰) علی-مقایسه‌ای |
|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|

۳(۱۰۱۰) کدام حوزه مشابه روان‌شناسی سلامت، با استفاده از تکنیک‌های رفتاردرمانی در درمان مشکلاتی چون چاقی و اعتیاد موفق بوده است؟

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| ۱(۱۰۱۰) سلامت رفتاری | ۲(۱۰۱۰) طب روانی‌تنی |
| ۳(۱۰۱۰) روان‌شناسی پزشکی | ۴(۱۰۱۰) پزشکی رفتاری |

۴(۱۰۱۰) مراجعه به پزشک در زمره کدام نوع از طبقه‌بندی رفتار از نظر کاسل و کوب قرار دارد؟

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| ۱(۱۰۱۰) رفتار سلامتی | ۲(۱۰۱۰) رفتار بیماری |
| ۳(۱۰۱۰) رفتار نقش بیماری | ۴(۱۰۱۰) رفتار پاتوژن |

۵(۱۰۱۰) کدام یک از نظریه‌های رفتار سالم زیر، جزء مدل‌های پیوستاری محسوب نمی‌شود؟

- | | | | |
|---------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|
| ۱(۱۰۱۰) باور سلامتی | ۲(۱۰۱۰) حفظ انگیزش | ۳(۱۰۱۰) رفتار مدبرانه | ۴(۱۰۱۰) ماورای نظریه |
|---------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|

۶(۱۰۱۰) در نظریه مدل مراحل تغییر، ظهور احساس تعارض و دوگانگی به کدام مرحله تعلق دارد؟

- | | | | |
|--------------------|----------------|----------------|-------------|
| ۱(۱۰۱۰) پیش‌اندیشه | ۲(۱۰۱۰) اندیشه | ۳(۱۰۱۰) آمادگی | ۴(۱۰۱۰) عمل |
|--------------------|----------------|----------------|-------------|

۷(۱۰۱۰) "نشانگان عمومی انطباق" از چه کسی است؟

- | | | | |
|----------------|-----------------|---------------|--------------|
| ۱(۱۰۱۰) سلیگمن | ۲(۱۰۱۰) لازاروس | ۳(۱۰۱۰) فلکمن | ۴(۱۰۱۰) سلیه |
|----------------|-----------------|---------------|--------------|

۸(۱۰۱۰) گزینه غلط درباره منابع مهم مقابله در فرد، از نظر لازاروس کدام است؟

- | | | | |
|----------------|--------------------|---------------------|----------------|
| ۱(۱۰۱۰) سلامتی | ۲(۱۰۱۰) عقیده مثبت | ۳(۱۰۱۰) میزان انرژی | ۴(۱۰۱۰) بیماری |
|----------------|--------------------|---------------------|----------------|

۹(۱۰۱۰) کدام گزینه، نشانگر مسیر دومی است که از طریق آن، استرس به بیماری منجر می‌شود؟

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| ۱(۱۰۱۰) وجود پلاکت افزایش در خون | ۲(۱۰۱۰) افزایش قند خون |
| ۳(۱۰۱۰) افزایش فشار خون | ۴(۱۰۱۰) خواب نامنظم |

۱۰) (۱۰۱۰) به نظر ساراسون و همکارانش، مؤلفه اساسی حمایت اجتماعی چیست؟

۱) (۱۰۱۰) کمیت روابط ۲) (۱۰۱۰) ذهنی ۳) (۱۰۱۰) اجتماعی ۴) (۱۰۱۰) تعداد دوستان

۱۱) (۱۰۱۰) وقتی به فردی احترام می‌گذاریم و او را تشویق می‌کنیم از چه نوع حمایت اجتماعی استفاده کرده‌ایم؟

۱) (۱۰۱۰) ارزشی ۲) (۱۰۱۰) عاطفی ۳) (۱۰۱۰) ابزاری ۴) (۱۰۱۰) اطلاعاتی

۱۲) (۱۰۱۰) خرده مقیاس غلط در پرسشنامه چند بعدی منبع کنترل سلامتی والستونو همکاران، کدام است؟

۱) (۱۰۱۰) درونی بودن ۲) (۱۰۱۰) عزت نفس ۳) (۱۰۱۰) دیگران قدرتمند ۴) (۱۰۱۰) شانس

۱۳) (۱۰۱۰) توانایی استفاده از فرایندها یا راهکارهای فکری برای تعدیل استرس، چه نوع کنترلی است؟

۱) (۱۰۱۰) اجتماعی ۲) (۱۰۱۰) شناختی ۳) (۱۰۱۰) اطلاعاتی ۴) (۱۰۱۰) رفتاری

۱۴) (۱۰۱۰) مفهوم "منبع کنترل" در واقع یک خصیصه است.

۱) (۱۰۱۰) ماهیتی ۲) (۱۰۱۰) شخصیتی ۳) (۱۰۱۰) سرشتی ۴) (۱۰۱۰) موقعیتی

۱۵) (۱۰۱۰) مهمترین مؤلفه مربوط با بیماری، از میان عوامل سه‌گانه تیپ شخصیتی A کدام است؟

۱) (۱۰۱۰) خصومت و عصبانیت ۲) (۱۰۱۰) رقابت‌طلبی

۳) (۱۰۱۰) احساس فوریت زمانی ۴) (۱۰۱۰) کمال‌گرایی

۱۶) (۱۰۱۰) کدامیک از موارد زیر از مؤلفه‌های سخت رویی نمی‌باشد؟

۱) (۱۰۱۰) جاه‌طلبی ۲) (۱۰۱۰) کنترل ۳) (۱۰۱۰) تعهد ۴) (۱۰۱۰) چالش

۱۷) (۱۰۱۰) کدام تیپ شخصیت، آمادگی بیشتری برای ابتلا به سرطان دارد؟

۱) (۱۰۱۰) A ۲) (۱۰۱۰) B ۳) (۱۰۱۰) C ۴) (۱۰۱۰) D

۱۸) (۱۰۱۰) کدام الگوی پرخوری، بیانگر یکپارچگی رویکردهای شناختی و فیزیولوژیکی در جذب (مصرف) غذا است؟

۱) (۱۰۱۰) نگرانی درباره وزن ۲) (۱۰۱۰) انگیزشی ۳) (۱۰۱۰) مرز پرخوری ۴) (۱۰۱۰) تحول رفتار خوردن

۱۹) (۱۰۱۰) این ورزش به معنای کسب انرژی کوتاه و شدید بدون افزایش مقدار اکسیژن است؟

۱) (۱۰۱۰) هوازی ۲) (۱۰۱۰) ایزوتونیک ۳) (۱۰۱۰) بی‌هوازی ۴) (۱۰۱۰) ایزومتریک

۲۰ (۱۰۱۰) گزینه غلط درباره عوامل ثابت مؤثر بر ادراک نشانه‌های جسمانی در بیماران کدام است؟

۱ (۱۰۱۰) خودآگاهی

۲ (۱۰۱۰) نوروزگرایی

۳ (۱۰۱۰) توجه

۴ (۱۰۱۰) عاطفه منفی

۲۱ (۱۰۱۰) کدام یک از گزینه‌های زیر مربوط به عوامل موقتی مؤثر بر ادراک حالات بدنی است؟

۱ (۱۰۱۰) خودآگاهی

۲ (۱۰۱۰) جسمانی‌سازی

۳ (۱۰۱۰) انتظارات

۴ (۱۰۱۰) نوروزگرایی

۲۲ (۱۰۱۰) نرخ ابتلای کدام نوع سرطان در دو جنس برابر گزارش شده است؟

۱ (۱۰۱۰) ریه

۲ (۱۰۱۰) پوست

۳ (۱۰۱۰) معده

۴ (۱۰۱۰) گوارش

۲۳ (۱۰۱۰) احساس گناه و یأس و نومیدی، در کدام مرحله از واکنش بیماران به سرطان دیده می‌شود؟

۱ (۱۰۱۰) شوک

۲ (۱۰۱۰) مواجهه

۳ (۱۰۱۰) عقب‌نشینی

۴ (۱۰۱۰) تسلیم

۲۴ (۱۰۱۰) سومین علت مرگ و میر در ایران، کدام گزینه است؟

۱ (۱۰۱۰) بیماری قلبی - عروقی

۲ (۱۰۱۰) تصادف

۳ (۱۰۱۰) دیابت

۴ (۱۰۱۰) سرطان

۲۵ (۱۰۱۰) کدام روش درمانی برای کمک به بیماران به منظور کسب آگاهی از ریشه‌های احساسات و مشکلات به کار می‌رود؟

۱ (۱۰۱۰) عقلانی - عاطفی الیس

۲ (۱۰۱۰) شناختی بک

۳ (۱۰۱۰) بینش درمانی

۴ (۱۰۱۰) خانواده درمانی

۲۶ (۱۰۱۰) از نظر روانشناسان شناختی، سطحی‌ترین لایه شناخت به کدام مورد اختصاص دارد؟

۱ (۱۰۱۰) افکار خودکار

۲ (۱۰۱۰) باورهای واسطه‌ای

۳ (۱۰۱۰) باورهای هسته‌ای

۴ (۱۰۱۰) طرحواره‌های شناختی

۲۷ (۱۰۱۰) در درمان بیماری‌های مزمن تأکید روانشناسان خود بر کدام متغیر روان‌شناختی است؟

۱ (۱۰۱۰) اختیار

۲ (۱۰۱۰) خوش‌بینی

۳ (۱۰۱۰) اراده

۴ (۱۰۱۰) همدلی

۲۸ (۱۰۱۰) "بیماری که معتقد است سربار دیگران است و بیماری وی بدترین پیش‌آگهی را دارد" در کدام بعد از شناخت‌ها با مشکل روبرو است؟

۱ (۱۰۱۰) افکار اتوماتیک

۲ (۱۰۱۰) باورهای واسطه‌ای

۳ (۱۰۱۰) باورهای هسته‌ای

۴ (۱۰۱۰) خطاهای شناختی

۲۹ (۱۰۱۰) چه کسی نظریه یادگیری اجتماعی را ارائه کرده است؟

۱ (۱۰۱۰) بندورا

۲ (۱۰۱۰) اوجزن

۳ (۱۰۱۰) وینشتاین

۴ (۱۰۱۰) اوگدن

۳۰ (۱۰۱۰) کدام نوع کنترل سودمندی بیشتری برای سلامتی فرد دارد؟

۱ (۱۰۱۰) تصمیم‌گیری

۲ (۱۰۱۰) شناختی

۳ (۱۰۱۰) اطلاعاتی

۴ (۱۰۱۰) اجتماعی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	الف
3	د
4	ب
5	د
6	ب
7	د
8	د
9	د
10	ب
11	الف
12	ب
13	ب
14	ب
15	الف
16	الف
17	ج
18	ج
19	ج
20	ج
21	ج
22	د
23	ب
24	د
25	ج
26	الف
27	د
28	ب
29	الف
30	ب

۱- برای بررسی این موضوع که آیا ویژگی‌های روانشناختی افراد با بیماری خاصی مرتبط هستند، از چه روش تحقیقی استفاده می‌شود؟

- ۱. شبه آزمایشی
- ۲. دارونما
- ۳. گذشته‌نگر
- ۴. علی-مقایسه‌ای

۲- کدام گزینه از معایب تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت است؟

- ۱. در نظر گرفتن سلامت و بیماری به صورت پیوستاری
- ۲. توجه به نسبی بودن سلامت
- ۳. آرمانی بودن سلامت
- ۴. عدم تأکید بر چند بعدی بودن سلامت

۳- کدام حیطه مرتبط با روانشناسی سلامت، معتقد به سهم ناهشیار عوامل روانشناختی در ایجاد بیماری است؟

- ۱. روانشناسی پزشکی
- ۲. پزشکی روان‌تنی
- ۳. روان پزشکی
- ۴. پزشکی رفتاری

۴- کدام گزینه درباره تفاوت دو مدل زیستی-طبی و زیستی-روانی - اجتماعی صحیح است؟

- ۱. در مدل دوم افراد یا سالم هستند یا بیمار.
- ۲. براساس مدل دوم بیمار، قربانی عوامل فیزیکی است.
- ۳. طبق مدل اول نه تنها تغییر فیزیکی بلکه تغییر رفتار و باورها باعث بهبود بیماری می‌شود.
- ۴. براساس مدل دوم عوامل روانشناختی، علت بیماری هستند.

۵- سوق دادن افراد به سیگار کشیدن و ورزش نکردن نشانگر کدام مسیر تأثیرعوامل روانشناختی بر سلامت فرد است؟

- ۱. تغییرات فیزیولوژیک
- ۲. آسیب به بافت
- ۳. رفتاری
- ۴. مستقیم

۶- نقش عوامل روانشناختی در کدام بیماری‌ها اهمیت بیشتری دارد؟

- ۱. عفونی
- ۲. حاد
- ۳. روانی
- ۴. مزمن

۷- کدام گزینه دلیل تغییر الگوی مرگ و میر در عصر حاضر است؟

۱. فشار روانی
۲. مشکلات تغذیه‌ای
۳. بیماری‌های عفونی
۴. گسترش واکسیناسیون

۸- مسواک زدن در کدام دسته تقسیم‌بندی رفتار قرار می‌گیرد؟

۱. رفتار مشکل‌ساز
۲. پاتوژن رفتاری
۳. رفتار نقش بیماری
۴. رفتار حافظ سلامت

۹- در کدام مدل رفتاری، خودکارآمدی نادیده گرفته می‌شود؟

۱. رفتار مدبرانه
۲. باور سلامتی
۳. یادگیری اجتماعی
۴. حفظ انگیزش

۱۰- باورهای افراد مهم در زندگی فرد درباره یک رفتار خاص، توسط بازنمایی می‌شود.

۱. هنجار ذهنی
۲. سرنخ‌های عمل
۳. ارزیابی مقابله‌ای
۴. نگرش به رفتار

۱۱- خودکارآمدی چیست؟

۱. توانایی واقعی فرد برای انجام یک رفتار خاص
۲. باور ذهنی فرد درباره توانایی کنترل وقایع زندگی
۳. باور فرد درباره توانایی دست زدن به رفتاری

۴. آمادگی فرد برای انجام رفتاری خاص

۱۲- در کدام مرحله مدل مراحل تغییر، فرد متعهد به تغییر رفتار می‌شود؟

۱. اندیشه
۲. عمل
۳. آمادگی
۴. تداوم

۱۳- طبق کدام نظریه اعمال افراد توسط قصد (نیات) آنها شکل می‌گیرد؟

۱. رفتار مدبرانه
۲. یادگیری اجتماعی
۳. فرایند پذیرش احتیاطی
۴. باور سلامتی

۱۴- هورمون استروئیدی استرس که از قشر غده فوق کلیه ترشح می‌شود، چه نام دارد؟

۱. اپی نفرین
۲. ACTH
۳. CRF
۴. کورتیزول

۱۵- استرس با تأثیر مستقیم بر کدام دستگاه بدن، فرد را بیمار می‌سازد؟

۱. گوارش
۲. تنفس
۳. ایمنی
۴. عصب سمپاتیک

۱۶- کدام یک از انواع کنترل برای کاهش استرس ناشی از موقعیت‌های منفی، سودمندتر است؟

۱. رفتاری
۲. تصمیم‌گیری
۳. اطلاعاتی
۴. شناختی

۱۷- هنگامی که بعد از آموزش، به بیمار اجازه داده می‌شود تا خودش لوله‌های آندوسکوپی را به دهان گذاشته و درون معده خود فرو برد، از چه نوع کنترلی استفاده می‌شود؟

۱. اطلاعاتی
۲. رفتاری
۳. شناختی
۴. تصمیم‌گیری

۱۸- تحقیقات نشان داده است که حمایت اجتماعی با تکثیر کدام سلول‌ها، توانایی مقابله با سرطان را افزایش می‌دهد؟

۱. NK
۲. نورون‌ها
۳. پلازما
۴. B

۱۹- در کدام نوع حمایت فرد را تشویق می‌کنیم و با نظرات و احساسات او موافقت می‌کنیم؟

۱. عاطفی
۲. ارزشی
۳. ابزاری
۴. شبکه‌ای

۲۰- به نظر کوهن و ویلز دو راه محافظتی حمایت اجتماعی کدامند؟

۱. تأثیر مستقیم و تعدیل پاسخ
۲. ارزیابی اولیه و ثانویه
۳. فرضیه سپر و تأثیر مستقیم
۴. ارزیابی شناختی و تعدیل واکنش

۲۱- کدام مرحله از مراحل انطباق عمومی سلیه، مرحله تکان یا ضربه می‌باشد؟

۱. هشدار
۲. مقاومت
۳. فرسودگی
۴. تعاملی

۲۲- اگر کسی تصور کند که بیماری که به آن مبتلا شده همیشگی است از چه نوع اسنادی استفاده کرده است؟

۱. اختصاصی
۲. درونی
۳. بیرونی
۴. پایدار

۲۳- کدام یک از گزینه‌های زیر از مؤلفه‌های تیپ شخصیتی A می‌باشد؟

۱. رقابت‌جویی
۲. شکیبایی
۳. صبوری
۴. عدم خصومت

۲۴- افراد واجد این ویژگی شخصیتی، اجتماعی هستند، داوطلب می‌شوند و تلاش می‌کنند به دیگران کمک کنند؟

۱. گشودگی نسبت به تجربه
۲. وجدان‌گرایی
۳. دلپذیری
۴. برون‌گرایی

۲۵- تحقیقات دیویس بر روی نوباوگان و افراد خردسال در مورد رژیم غذایی منجر به طرح کدام نظریه گردید؟

۱. نوهراسی
۲. عقل بدن
۳. خودمدیریتی
۴. پاداش

۲۶- یکپارچگی رویکردهای شناختی و فیزیولوژیکی در جذب (مصرف) غذا چه نامیده می‌شود؟

۱. نظریه رفتار هدفمند
۲. رژیم غذایی
۳. الگوی عمل مستدل
۴. الگوی مرز پرخوری

۲۷- مطابق تحقیقات کدام دسته از افراد زیر نارضایت‌مندی بدنی بیشتری نشان می‌دهند؟

۱. افراد لاغر
۲. افرادی که تحت رژیم غذایی خاصی نمی‌باشند.
۳. افراد مذکر
۴. افراد مبتلا به اختلال خوردن

۲۸- کدام گزینه درباره عوامل پایدار مؤثر بر ادراک حالات بدنی، غلط می‌باشد؟

۱. خودآگاهی
۲. عاطفه منفی
۳. جسمانی کردن
۴. عوامل اجتماعی

۲۹- کدام الگو در مشاوره‌های مشکلات جسمی مزمن به کار می‌رود و عمدتاً مشکل‌زا می‌باشد؟

۱. عامیانه دو طرفه
۲. عامیانه با وقفه
۳. بی‌توجهی به زبان عامیانه
۴. کاملاً پزشکی

۳۰- قدیمی‌ترین نوع مکالمه درمانی چیست؟

۱. روان‌تحلیل‌گری
۲. هنر درمانی
۳. خانواده درمانی
۴. رفتار درمانی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	ج
3	ب
4	د
5	ج
6	د
7	الف
8	د
9	ب
10	الف
11	ج
12	ج
13	الف
14	د
15	ج
16	د
17	ب
18	الف
19	ب
20	د
21	الف
22	د
23	الف
24	ج
25	ب
26	د
27	د
28	د
29	ج
30	الف

۱- مطابق با تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت روانی، وجود حالت کامل بودن جسمی و روانی و اجتماعی بر کدام جنبه از سلامت تأکید دارد؟

۱. ایجابی ۲. سلبی ۳. نبود بیماری ۴. صحت کامل

۲- گزینه غلط درباره عوامل روانی سلامت و بیماری، کدام است؟

۱. شناخت‌ها ۲. فشارها برای تغییر رفتار
۳. هیجانات ۴. رفتارها

۳- کدام شاخه پزشکی بر اساس روش‌های تحلیل رفتار، به درمان مشکلاتی مثل فشار خون اساسی می‌پردازد؟

۱. روانشناسی پزشکی ۲. روانشناسی رفتاری ۳. روانپزشکی ۴. پزشکی رفتاری

۴- "هر نوع رفتاری که به منظور جستجوی علاج بیماری انجام می‌شود"، توصیف کدام گزینه است؟

۱. رفتار سلامتی ۲. رفتار نقش بیماری ۳. رفتار نقش سلامتی ۴. رفتار بیماری

۵- عادات آسیب‌زا مثل سیگار کشیدن، در روانشناسی سلامت چه نامیده می‌شوند؟

۱. پاتوژن‌های رفتاری ۲. ایمونوژن‌های رفتاری ۳. رفتار بیماری ۴. حافظ سلامتی

۶- آمادگی برای انجام رفتار سلامتی، به کدام متغیر اشاره دارد؟

۱. سرنخ‌های عمل ۲. انگیزش سلامتی ۳. سودمندی‌ها ۴. هزینه

۷- در نظریه انگیزشی راجرز، کدام مؤلفه باعث ارزیابی سازگاران می‌شود؟

۱. وخامت و خودکارآمدی ۲. آسیب‌پذیری و ترس
۳. مؤثر بودن پاسخ و خودکارآمدی ۴. ترس و مؤثر بودن پاسخ

۸- کدام مورد باورهای افراد مهم در زندگی فرد را درباره یک رفتار بازنمایی می‌کند؟

۱. نگرش به رفتار ۲. رفتار مدبرانه ۳. ادراک رفتار ۴. هنجارذهنی

۹- چه کسی به پدر مطالعه استرس معروف است؟

۱. هانس سلیه ۲. آلبرت بندورا ۳. مائاراتزو ۴. جورج انگل

۱۰- اگر محرک محیطی جنبه اضطرابی کمتری داشته باشد، کدام هورمون کفایت می‌کند؟

۱. اپی نفرین (E) ۲. نوراپی نفرین (NE) ۳. کاتکول آمین ۴. آدرنالین

۱۱- در گزارش‌های خوشایند کدام مورد زیراتفاق می‌افتد؟

۱. کاهش IgA ۲. غلظت IgG ۳. افزایش IgA ۴. افزایش IgM

۱۲- کدام یک از گزینه‌های زیر، درمورد عوامل آسم از دیدگاه باس، غلط است؟

۱. آلرژی ۲. عفونت تنفسی ۳. برانگیختگی روانی ۴. حمله هراس

۱۳- در کدام رویکرد برای نکتۀ تاکید می‌شود که در صورت نیاز به کمک، فرد تا چه حد می‌تواند روی کمک دیگران حساب کند؟

۱. رویکرد عملکردی ۲. رویکرد ساختاری ۳. رویکرد اجتماعی ۴. رویکرد شناختی

۱۴- پزشکی که درباره جراحی بیمار با اوصحبت کرده و او را از حالت ابهام خارج می‌کند، از کدام حمایت استفاده می‌کند؟

۱. ارزشی ۲. اطلاعاتی ۳. ابزاری ۴. عاطفی

۱۵- "درجه‌ای که فرد احساس می‌کند اعمال یا عوامل بیرون از خود مسئول حالت سلامتی او هستند"، توصیف کدام گزینه است؟

۱. درونی بودن ۲. شانس ۳. منبع کنترل سلامتی ۴. ادراک سلامتی

۱۶- ادراک کنترل پایین با کاهش تعداد کدام سلول‌ها به ویژه در استرس حاد همراه است؟

۱. سلولهای عصبی ۲. نورونها ۳. سلولهای NK ۴. سلولهای T

۱۷- در الگوی رفتاری کدام تیپ شخصیتی سطح رقابت پایین دارد؟

۱. تیپ B ۲. تیپ A ۳. تیپ C ۴. تیپ D

۱۸- این احساس که فرد می‌تواند به شکل عمیقی به فعالیت‌های زندگی خود بپردازد، بیانگر کدام مؤلفه سخت‌رویی است؟

۱. کنترل ۲. چالش ۳. تعهد ۴. جهت‌گیری سلامتی‌زا

۱۹- تجربه علایم جسمی در غیاب پاتولوژی فیزیکی زیربنای آن، مربوط به کدام گزینه است؟

۱. جسمانی کردن ۲. نوروزگرایی ۳. عاطفه منفی ۴. استرس

۲۰- در کدام گروه سنی در باره انتقال بیماری در کلینیک، نگرانی بیشتری وجود دارد؟

۱. کودکان ۲. نوجوانان ۳. بزرگسالان ۴. سالمندان

۲۱- در ایران کدام نوع سرطان در مردان بیشتر شایع است؟

۱. دستگاه گوارش ۲. پوست ۳. ریه ۴. مری

۲۲- سومین علت مرگ و میر در ایران چه چیزی است؟

۱. بیماری قلبی - عروقی ۲. تصادف ۳. دیابت ۴. سرطان

۲۳- کدام روش درمانی برای کمک به بیماران به منظور کسب آگاهی از ریشه‌های احساسات و مشکلات به کار می‌رود؟

۱. درمان عقلانی عاطفی الیس ۲. رفتاردرمانی شناختی بک
۳. بینش درمانی ۴. درمان مبتنی بر تداعی

۲۴- در درمانگری شناختی رفتاری، تغییر رفتار به واسطه تغییر در چه چیزی به دست می‌آید؟

۱. شناخت‌ها ۲. انتظارات ۳. ارتباطات با دیگران ۴. هیجانات

۲۵- گزینه غلط درباره عوامل ثابت مؤثر بر ادراک حالات بدنی، کدام است؟

۱. خودآگاهی ۲. نوروزگرایی ۳. توجه ۴. عاطفه منفی

۲۶- واژه استرس در ابتدا بیشتر، چه معنایی را در برداشته است؟

۱. روانشناختی ۲. اجتماعی ۳. فیزیولوژیکی ۴. محیطی

۲۷- کدام ورزش با کسب انرژی کوتاه و شدید بدون افزایش مقدار اکسیژن همراه است؟

۱. هوازی ۲. ایزوتونیک ۳. بی‌هوازی ۴. ایزومتریک

۲۸- کدام مهارت زیر از طرف هالپرن در ادامه مهارت‌های مقابله‌ای لازاروس، ارائه شده است؟

۱. مقابله غیرسازنده
۲. مقابله سازنده
۳. مقابله مسئله محور
۴. مقابله هیجان محور

۲۹- فرایند تلاش بیمار برای مقایسه خود با افراد بدتر از خویش چه نام دارد؟

۱. جستجوی معنا
۲. جستجوی تسلط
۳. خود ارتقای
۴. انطباق شناختی

۳۰- نظریه "عقل بدن" بر کدام مورد تأکید دارد؟

۱. ترجیح های غذایی ذاتی
۲. تحول ترجیح غذایی
۳. یادگیری ترجیحات غذایی
۴. بهبود ترجیحات غذایی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	ب
3	د
4	د
5	الف
6	ب
7	ج
8	د
9	الف
10	ب
11	ج
12	د
13	الف
14	ب
15	ج
16	د
17	الف
18	ج
19	الف
20	ب
21	ج
22	د
23	ج
24	الف
25	ج
26	ج
27	ج
28	الف
29	ج
30	الف

۱- در روانشناسی سلامت مهمترین مسئله بشریت چیست؟

۱. محبت
۲. استرس
۳. بیماری
۴. مرگ و زندگی

۲- چه کسی سهم عمده ای در ارائه مدل زیستی- روانی - اجتماعی داشت؟

۱. کوهن
۲. انگل
۳. ماتاراتزو
۴. اوگدن

۳- سوق دادن افراد به سوی سیگار کشیدن و ورزش نکردن نشانگر کدام مسیر تأثیر عوامل روانشناختی بر سلامت فرد است؟

۱. مسیر مستقیم
۲. مسیر آسیب به بافت
۳. مسیر تغییرات فیزیولوژیک
۴. مسیر رفتاری

۴- تفاوت رشته های روانشناسی سلامت با طب رفتاری و روانشناسی پزشکی چیست؟

۱. تأکید بر سهم عوامل روانشناختی در ایجاد بیماری ها
۲. تخصصی بودن روانشناسی سلامت
۳. پیشگیری و درمان بیماری های جسمی و روانی
۴. بین رشته ای نبودن رشته طب رفتاری

۵- برای بررسی این موضوع که آیا ویژگی های روانشناختی افراد با بیماری خاصی مرتبط هستند از چه روش تحقیقی استفاده می شود؟

۱. دارونما
۲. شبه آزمایشی
۳. علی - مقایسه ای
۴. گذشته نگر

۶- کدام گزینه در باره تفاوت دو مدل زیستی - طبی و زیستی - روانی - اجتماعی صحیح است؟

۱. در مدل دوم افراد یا سالم هستند یا بیمار.
۲. براساس مدل دوم بیمار قربانی عوامل فیزیکی است.
۳. طبق مدل اول نه تنها تغییر فیزیکی بلکه تغییر رفتار و باورها باعث بهبود بیماری می شود.
۴. براساس مدل دوم عوامل روانشناختی، علت بیماری هستند.

۷- نقش عوامل روانشناختی در کدام بیماری ها اهمیت بیشتری دارد؟

۱. مزمن
۲. عفونی
۳. روانی
۴. حاد

۸- طبق کدام نظریه اعمال افراد توسط قصد (نیات) آنها شکل می گیرد؟

۱. باور سلامتی
۲. رفتار مدبرانه
۳. فرایند پذیرش احتیاطی
۴. نظریه یادگیری

۹- خودکارآمدی چیست؟

۱. باور ذهنی فرد درباره توانایی کنترل وقایع
۲. توانایی واقعی فرد برای انجام یک رفتار خاص
۳. تصور فرد درباره تواناییهایش
۴. آمادگی فرد برای انجام رفتاری خاص

۱۰- در کدام مرحله مدل مراحل تغییر فرد متعهد به تغییر رفتار می شود؟

۱. اندیشه
۲. عمل
۳. آمادگی
۴. تداوم

۱۱- استرس با تاثیر مستقیم بر کدام دستگاه بدن فرد را بیمار می سازد؟

۱. عصب سمپاتیک
۲. ایمنی
۳. تنفسی
۴. گوارش

۱۲- یکی از مهمترین واسطه های استرس و بیماری در روانشناسی سلامت چیست؟

۱. خودپنداره ادراک شده
۲. تغییرات فیزیولوژیک
۳. حمایت اجتماعی
۴. واکنش دستگاه سمپاتیک

۱۳- کدام یک از انواع کنترل برای کاهش استرس ناشی از موقعیت های منفی سودمندتر است؟

۱. رفتاری
۲. شناختی
۳. تصمیم گیری
۴. اطلاعاتی

۱۴- کدام گزینه در مورد منبع کنترل صحیح است؟

۱. افرادی که منبع کنترل درونی دارند معمولاً کمتر عصبی و بی اعتماد هستند.
۲. افرادی با منبع کنترل بیرونی خود را مسئول سرنوشت خود می دانند.
۳. افرادی با منبع کنترل بیرونی برای افزایش دانش و مهارت های خود تلاش می کنند.
۴. افرادی که منبع کنترل درونی دارند رفتارهای پرخطر بیشتری از خود نشان می دهند.

۱۵- مؤلفه چهارمی که برخی دانشمندان به الگوی زیستی- روانی - اجتماعی اضافه می کنند، چیست؟

۱. فرهنگی
۲. معنوی
۳. روحی
۴. عاطفی

۱۶- کدام گزینه بیانگر تأثیر غیر مستقیم استرس بر سلامتی فرد است؟

۱. ترشح کورتیزول
۲. واکنش پذیری قلبی و عروقی
۳. بی نظمی در خواب
۴. افزایش فشار خون

۱۷- نقش روابط پزشک بیمار در فرایند تشخیص و درمان بیماری در کدام حوزه مورد مطالعه قرار می گیرد؟

۱. طب روانشناختی
۲. پزشکی روان تنی
۳. پزشکی رفتاری
۴. روانشناسی پزشکی

۱۸- تجربه تهوع در پاسخ به نور، بو و مزه ای که همراه با شیمی درمانی بوده در بیماران سرطانی ناشی از چیست؟

۱. شرطی شدن عامل
۲. شرطی شدن کلاسیک
۳. یادگیری اجتماعی
۴. شرطی شدن ثانویه

۱۹- کدام مرحله از مراحل سلیه مرحله تکان یا ضربه می باشد؟

۱. هشدار
۲. مقاومت
۳. فرسودگی
۴. تعاملی

۲۰- در کدام نوع حمایت فرد را تشویق می کنیم و با نظرات و احساسات او موافقت می کنیم؟

۱. عاطفی
۲. ارزشی
۳. ابزاری
۴. اطلاعاتی

۲۱- افراد واجد این ویژگی شخصیتی اجتماعی هستند داوطلب می شوند و تلاش می کنند به دیگران کمک کنند؟

۱. گشودگی نسبت به تجربه
۲. وجدان گرایی
۳. دلبذیری
۴. برون گرایی

۲۲- طبق تحقیقات ردفورد ویلیامز (1989)، مهمترین عامل تیپ شخصیتی که منجر به بیماریهای قلبی و مرگ و میر می شود کدام است؟

۱. عصبانیت و خصومت
۲. وسواس و فوریتهای زمانی
۳. مبارزه و رقابت جویی
۴. جاه طلبی و کمال گرایی

۲۳- با توجه به نظریه اسناد کدام افراد نسبت به زندگی رویکردی بدبینانه دارند؟

۱. افرادی که رویدادهای مثبت را دائمی می دانند.
۲. افرادی که رویدادهای مثبت را کلی می دانند.
۳. افرادی که رویدادهای منفی را موقتی و اختصاصی می دانند.
۴. افرادی که رویدادهای منفی را درونی می دانند.

۲۴- طبق دیدگاه باس (۱۹۹۰) گزینه غلط در بروز آسم کدام است؟

۱. آلرژی
۲. برانگیختگی روانی مثل استرس
۳. عفونت تنفسی
۴. تولید کم IGA بزاقی

۲۵- کدام عامل شخصیتی پیش بین کننده رفتار خود مراقبتی در بهداشت دهان و دندان است؟

۱. نوروزگرایی
۲. دلیپذیری
۳. وجدان گرایی
۴. برون گرایی

۲۶- کدام مورد استرس مزمن است؟

۱. آمپول زدن
۲. گم کردن کلید منزل
۳. بیکاری
۴. سخنرانی در جمع

۲۷- بین نارضایت مندی بدنی و طبقه اجتماعی چه رابطه ای وجود دارد؟

۱. زنان طبقه بالا خواهان لاغرتر بودن هستند.
۲. زنان طبقه پایین خواهان لاغرتر بودن هستند.
۳. هیچ ارتباط معنی داری وجود ندارد.
۴. زنان طبقه پایین خواهان چاق تر شدن هستند.

۲۸- دوی سرعت جزء کدامیک از انواع ورزش می باشد؟

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

۲۹- کدام یک از الگوهای زیر هیچ تأثیری بر ترجیح های غذایی کودکان ندارند؟

۱. کودک بزرگتر
۲. قهرمان افسانه ای
۳. دوست
۴. بزرگسال ناشناس

۳۰- کدام گزینه بیانگر یک باور واسطه ای می باشد؟

۱. چون افراد از خودشان مراقبت نمی کنند، بیمار می شوند

۳. آن درد به این معناست که من دارم بدتر می شوم.

۲. امروز قادر نخواهم بود که از رختخواب بیرون بیایم.

۴. آنها از دیدن ظاهر من اذیت شدند.

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	ب
3	د
4	ب
5	د
6	د
7	الف
8	ب
9	ج
10	ج
11	ب
12	ج
13	ب
14	الف
15	ب
16	ج
17	د
18	ب
19	الف
20	ب
21	ج
22	الف
23	د
24	د
25	د
26	ج
27	الف
28	د
29	د
30	الف

۱- چه کسی به عنوان پدر مطالعه استرس معروف است؟

۱. لازاروس ۲. براون و کمپل ۳. کمنی ۴. سلیه

۲- بر اساس کدام مؤلفه تیپ A، افراد به انتقاد کردن از خود و سرزنش خویشان تمایل دارند؟

۱. عصبانیت و خصومت ۲. فوریت های زمانی ۳. رقابت ۴. فوریت مکانی

۳- براساس کدام مورد، باورهای سلامتی می تواند به تغییر رفتارهای ناسالم منتهی شود؟

۱. ارزیابی نقش رفتار در سبب شناسی بیماری ۲. پیش بینی رفتارهای ناسالم مثل سیگار کشیدن

۳. ارزیابی تعامل بین روان شناسی و فیزیولوژی ۴. درک نقش روان شناسی در تجربه بیماری

۴- کدام عامل شخصیتی، پیش بینی کننده مهمی است که مادران چگونه درباره فرزندانشان با متخصصان اطفال ارتباط برقرار می کنند؟

۱. دلپذیری ۲. گشودگی به تجربه ۳. وجدان گرایی ۴. برون گرایی

۵- کدام گزینه به قوی ترین عامل پیش بینی کننده سلامت در زندگی، اشاره دارد؟

۱. حمایت اجتماعی ۲. عدم وجود استرس ۳. عزت نفس ۴. واکنش در برابر استرس

۶- بر اساس کدام حیطه، عوامل روان شناختی نه تنها پیامد بیماری هستند بلکه به شیوه ناهشیار در ایجاد بیماری سهیم هستند؟

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

۷- مفهوم سخت رویی توسط چه کسی مطرح شد؟

۱. لندکوئست ۲. آیزنک ۳. آنتونووسکی ۴. کوباسا

۸- در کدامیک از اهداف روان شناسی سلامت، موضوعاتی همچون سیگار کشیدن، استفاده از کمربند ایمنی و غذاهای چرب و شیرین بررسی می شود؟

۱. ارتقاء و حفظ سلامت ۲. پیشگیری و درمان بیماری ها

۳. تشخیص، سبب شناسی و ردیابی ۴. بهبود نظام مراقبت و سیاست بهداشتی

۹- با توجه به کدام دلایل نارضایتی، مادرانی که نسبت به بدن خودشان نارضایتی بدنی دارند باعث می شوند که در دخترانشان هم نارضایتی ایجاد شود؟

۱. قومیت
۲. نقش رسانه ها
۳. طبقه اجتماع
۴. خانواده

۱۰- نظریه حفظ انگیزش توسط چه کسی یا کسانی مطرح شد؟

۱. آجرن و مدن
۲. ماتاراتزو
۳. راجرز
۴. دیکلمننه و پروچاسکا

۱۱- " فرضیه پنهان کردن " در کدام الگوی تغییرات شناختی پرخوری، مطرح می شود؟

۱. مهار و پرخوری
۲. نقش کنترل
۳. تغییر خلق
۴. نقش انکار

۱۲- در کدام گام از مدل مراحل تغییر، فرد از تغییر و حتی مشکل رفتاری آگاه نیست و طرحی برای تغییر ندارد؟

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

۱۳- در کدام مورد به بچه گفته می شود که اگر خوب رفتار کنی، می توانی یک بیسکویت بخوری؟

۱. غذا به عنوان یک پاداش
۲. غذا و کنترل (مهار)
۳. غذا و پیامد فیزیولوژیکی
۴. پاداش دهی رفتار غذا خوردن

۱۴- با توجه به کدام متغیر مدل سلامتی، فرد به خود می گوید که اگر سیگار نکشم هزینه هایم کاهش می یابد؟

۱. انگیزش سلامتی
۲. هزینه
۳. وخامت
۴. منافع یا سودمندی

۱۵- در مدل زیستی طبی بین آسیب به بافت و نشانه ها چه رابطه ای برقرار است؟

۱. خطی
۲. تعاملی
۳. تبادلی
۴. همبستگی

۱۶- مدل لازاروس و فولکمن در ارزیابی شناختی استرس، بیشتر چه نوع مدلی است؟

۱. ذهنی
۲. روان شناختی
۳. تبادلی
۴. تعاملی

۱۷- با توجه به نظریه بحران موس، کدام مورد باعث جدا شدن از دوستان و حتی خانواده می شود؟

۱. تغییر در نقش
۲. تغییر در حمایت اجتماعی
۳. تغییر در جا و محل
۴. تغییر در هویت

۱۸- کدام استرس ناگهانی و یکدفعه شروع می شود و مدت کمی دوام دارد؟

۱. وقایع عمده زندگی
۲. استرس های حاد
۳. استرس طبیعی و آزمایشگاهی
۴. وقایع روزانه

۱۹- نظریه انطباق شناختی توسط چه کسی مطرح شد؟

۱. فرانکلین شانتس
۲. شلی تیلور
۳. موس و شافر
۴. تایلر و همکاران

۲۰- کدام نوع کنترل به معنای توانایی استفاده از فرایندها یا راهکارهای فکری برای تعدیل استرس است؟

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

۲۱- کدام ورزش برای تقویت گروهی ماهیچه ها مفید است؟

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

۲۲- کدام نوع از حمایت شامل کمک های مستقیم به دیگران است؟

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

۲۳- تجربه اضطراب، افسردگی و یا انکار شدید مربوط به کدامیک از انواع مشکلات ناسازگاری است؟

۱. اجتماعی
۲. هیجانی
۳. جسمی
۴. تمکین

۲۴- ساراسون چه اصطلاحی را برای حمایت اجتماعی ترجیح می دهد؟

۱. روانی
۲. ذهنی
۳. ادراک شده
۴. درک شده

۲۵- کدام ویژگی، جنبه ای کلی از پریشانی ذهنی است؟

۱. خودآگاهی
۲. نوروزگرایی
۳. عاطفه منفی
۴. جسمانی کردن

۲۶- کدام مورد به توصیف تأثیر مشاهده رفتار سایر افراد بر روی رفتار خود فرد می پردازد؟

۱. نوهراسی
۲. مواجه شدن
۳. یادگیری مبتنی بر تداعی
۴. یادگیری اجتماعی

۲۷- غرقه سازی مربوط به کدام روش روان درمانی است؟

۱. رفتار درمانی ۲. روان تحلیل گری ۳. شناخت درمانگری ۴. گروه درمانی

۲۸- مدل باور سلامتی توسط متخصصان کدام رشته مطرح شد؟

۱. علوم تربیتی ۲. پزشکی ۳. علوم اجتماعی ۴. روان شناسی

۲۹- در کدام الگوی ارتباطی بین بیمار و پزشک، مشاوره کارکرد مناسبی ندارد؟

۱. کاملاً پزشکی ۲. عامیانه دو طرفه
۳. چشم پوشی از زبان عامیانه ۴. عامیانه با وقفه

۳۰- وقتی فردی در برنامه کاهش وزن فردی خود را شکست خورده و بی اراده ای می داند که در هیچ کاری موفق نیست، از کدام مفهوم کنترل و اسناد استفاده کرده است؟

۱. کلی - اختصاصی ۲. درونی - بیرونی ۳. پایدار - درونی ۴. پایدار - ناپایدار

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	ج
3	ب
4	ب
5	الف
6	الف
7	د
8	الف
9	د
10	ج
11	ج
12	الف
13	الف
14	د
15	الف
16	ج
17	ب
18	ب
19	د
20	ب
21	ب
22	د
23	ب
24	ج
25	ج
26	د
27	الف
28	ج
29	د
30	الف

۱- نقش عوامل روانشناختی در کدام بیماری ها اهمیت بیشتری دارد؟

۱. حاد ۲. مزمن ۳. عفونی ۴. روانی

۲- کدام حیطه مرتبط با روانشناسی سلامت معتقد به سهم ناهشیار عوامل روانشناختی در ایجاد بیماری است؟

۱. پزشکی رفتاری ۲. پزشکی روان تنی ۳. روان پزشکی ۴. روانشناسی پزشکی

۳- تفاوت رشته های روانشناسی سلامت با طب رفتاری و روانشناسی پزشکی چیست؟

۱. تخصصی بودن روانشناسی سلامت ۲. پیشگیری و درمان بیماری های جسمی و روانی
۳. بین رشته ای بودن هر سه رشته ۴. تأکید بر سهم عوامل روانشناختی در ایجاد بیماری ها

۴- کدام گزینه در باره تفاوت دو مدل زیستی-طبی و زیستی-روانی-اجتماعی صحیح است؟

۱. براساس مدل دوم عوامل روانشناختی، علت بیماری هستند.
۲. در مدل دوم افراد یا سالم هستند یا بیمار.
۳. براساس مدل دوم بیمار قربانی عوامل فیزیکی است.
۴. طبق مدل اول نه تنها تغییر فیزیکی بلکه تغییر رفتار و باورها باعث بهبود بیماری می شود.

۵- سوق دادن افراد به سوی سیگار کشیدن و ورزش نکردن نشانگر کدام مسیر تأثیرعوامل روانشناختی بر سلامت فرد است؟

۱. مسیر مستقیم ۲. مسیر تغییرات فیزیولوژیک
۳. رفتاری ۴. مسیر آسیب به بافت

۶- برای بررسی این موضوع که آیا ویژگیهای روانشناختی افراد با بیماری خاصی مرتبط هستند از چه روش تحقیقی استفاده می شود؟

۱. شبه آزمایشی ۲. گذشته نگر ۳. دارونما ۴. علی-مقایسه ای

۷- مسواک زدن در کدام دسته تقسیم بندی رفتار قرار می گیرد؟

۱. رفتار حافظ سلامت ۲. رفتار نقش بیماری ۳. رفتار مشکل ساز ۴. پاتوژن رفتاری

۸- در کدام مدل رفتاری، خودکارآمدی نادیده گرفته می شود؟

۱. حفظ انگیزش ۲. یادگیری اجتماعی ۳. باور سلامتی ۴. رفتار مدبرانه

۹- در کدام مرحله مدل مراحل تغییر فرد متعهد به تغییر رفتار می شود؟

۱. اندیشه ۲. عمل ۳. آمادگی ۴. تداوم

۱۰- خودکارآمدی چیست؟

۱. باور ذهنی فرد درباره توانایی کنترل وقایع
۲. تصور فرد درباره توانایی هایش
۳. توانایی واقعی فرد برای انجام یک رفتار خاص
۴. آمادگی فرد برای انجام رفتاری خاص

۱۱- هرمون استروئیدی استرس که از قشر غده فوق کلیه ترشح می شود چه نام دارد؟

۱. CRF ۲. کورتیزول ۳. ACTH ۴. اپی نفرین

۱۲- استرس با تأثیر مستقیم بر کدام دستگاه بدن، فرد را بیمار می سازد؟

۱. ایمنی ۲. گوارش ۳. تنفسی ۴. قلبی- عروقی

۱۳- کدام یک از انواع کنترل برای کاهش استرس ناشی از موقعیت های منفی سودمندتر است؟

۱. رفتاری ۲. شناختی ۳. اطلاعاتی ۴. تصمیم گیری

۱۴- یکی از مهمترین واسطه های استرس و بیماری چیست؟

۱. حمایت اجتماعی ۲. خودپنداره ادراک شده
۳. تغییرات فیزیولوژیک ۴. واکنش دستگاه سمپاتیک

۱۵- توضیحات استاد درباره امتحان میانترم چه نوع حمایتی است؟

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

۱۶- کدام گزینه در مورد منبع کنترل صحیح است؟

۱. افرادی که منبع کنترل درونی دارند معمولاً از راهبرد حل مسأله بهره می گیرند.
۲. افرادی با منبع کنترل بیرونی خود را مسئول سرنوشت خود می دانند.
۳. افرادی با منبع کنترل بیرونی برای افزایش دانش و مهارت های خود تلاش می کنند.
۴. افرادی که منبع کنترل درونی دارند رفتارهای پرخطر بیشتری از خود نشان می دهند.

۱۷- انصراف توجه چه نوع کنترلی محسوب می شود؟

۱. اطلاعاتی ۲. شناختی ۳. رفتاری ۴. تصمیم گیری

۱۸- طبق فرضیه تأثیر مستقیم حمایت اجتماعی کدام جمله صحیح است؟

۱. افراد دارای حمایت اجتماعی بالا، استرس را خیلی منفی ارزیابی نمی کنند.
۲. احساس ذهنی ناشی از حمایت دیگران باعث می شود تا افراد واکنش شدیدی به استرس نشان ندهند.
۳. افراد دارای حمایت اجتماعی بالاتر، استرس کمتری را تجربه می کنند.
۴. صرف نظر از وجود یا عدم وجود استرس، حمایت اجتماعی برای سلامتی فرد مفید است.

۱۹- کسی که قرار است سیگار کشیدن را ترک کند، می گوید اگر سیگار را متوقف کنم عصبانی و تحریک پذیر می شوم. این مسأله ناشی از کدام متغیر مدل باور سلامتی است؟

۱. هزینه ۲. سرنخ های عمل ۳. آسیب پذیری ۴. شدت

۲۰- کدام مرحله نشانگان انطباق سلیه، مرحله تکان یا ضربه می باشد؟

۱. هشدار ۲. مقاومت ۳. فرسودگی ۴. تعاملی

۲۱- به نظر کوهن و ویلز دو راه محافظت حمایت اجتماعی کدامند؟

۱. ارزیابی اولیه و ثانویه ۲. تأثیر مستقیم و تعدیل پاسخ
۳. فرضیه سپر و تأثیر مستقیم ۴. ارزیابی شناختی و تعدیل واکنش استرس

۲۲- اگر کسی تصور کند که بیماری که به آن مبتلا شده همیشگی است از کدام نوع اسناد استفاده کرده است؟

۱. اختصاصی ۲. درونی ۳. بیرونی ۴. پایدار

۲۳- یکی از مهمترین ویژگی های شخصیتی که مورد توجه روانشناسان سلامت قرار گرفته، کدام است؟

۱. سخت رویی ۲. تاب آوری ۳. انسجام ۴. خوش بینی

۲۴- الگوهای رفتاری که به صورت عادت درآمده اند، چه نام دارد؟

۱. کیفیت زندگی ۲. غذا خوردن ۳. سبک زندگی ۴. ورزش کردن

۲۵- کدام گزینه فرضیه پنهان کردن را توضیح می دهد؟

۱. سرکوب کردن افکار
۲. پرخوری، پیامد انگیزشی سطح پایین خودآگاهی
۳. پرخوری، پاسخ به خلق منفی
۴. پرخوری، به مثابه عود

۲۶- وزنه برداری جزء کدامیک از انواع ورزش می باشد؟

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

۲۷- نظریه " عقل بدن " بر کدام مورد تأکید دارد؟

۱. ترجیح های غذایی ذاتی
۲. یادگیری ترجیحات غذایی
۳. تحول ترجیح غذایی
۴. بهبود ترجیحات غذایی

۲۸- از دیدگاه باس (۱۹۹۰) چه عاملی باعث بروز آسم می گردد؟

۱. آلرژی
۲. عفونت تنفسی
۳. برانگیختگی روانی مثل استرس
۴. هر سه مورد

۲۹- گزینه اشتباه درباره عوامل پایدار مؤثر بر ادراک حالات بدنی کدام است؟

۱. خودآگاهی
۲. عاطفه منفی
۳. جسمانی کردن
۴. انتظارات

۳۰- در کدام مرحله واکنش اولیه به یک بیماری مزمن، فرد احساس گناه، یاس و ناامیدی دارد؟

۱. شوک
۲. مواجهه
۳. عقب نشینی
۴. عود مکرر

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	ب
3	الف
4	الف
5	ج
6	ب
7	الف
8	ج
9	ج
10	ب
11	ب
12	الف
13	ب
14	الف
15	ب
16	الف
17	ب
18	د
19	الف
20	الف
21	د
22	د
23	الف
24	ج
25	ج
26	الف
27	الف
28	د
29	د
30	ب

۱- بر اساس مدل زیستی- روانی- اجتماعی چه رابطه ای بین ذهن و بدن برقرار است؟

۱. هر دو مستقل هستند و رابطه ای با یکدیگر ندارند
۲. رابطه پیوستاری با یکدیگر ندارند
۳. دو چیز مستقل نیستند بلکه با هم تعامل دارند
۴. کیفیات متمایز از یکدیگرند

۲- در تعریف ماتاراتزو کدام مشخصه سبب شناسی و ردیابی علل بیماری ها است؟

۱. راه حل هایی برای ارتقاء و حفظ سلامتی ارائه می کند
۲. برای پیشگیری و درمان بیماری ها راه حل های روان شناختی ارائه می کند
۳. عوامل روانشناختی بعنوان عوامل علی شناخته می شوند
۴. سیاست هایی را به منظور بهبود خدمات مراکز درمانی ارائه می کند

۳- کدام مورد ملغمه ای از عناصر رشته های علوم رفتاری است که بر حفظ سلامتی، پیشگیری از بیماری و درمان تمرکز دارد؟

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

۴- در کدام مدل نظریه های رفتار سالم رفتارهای مربوط به سلامتی نتیجه ترکیب متغیرهای چندگانه چون آسیب پذیری و نگرش ها در نظر گرفته می شود؟

۱. پیوستاری
۲. مرحله ای
۳. طبقه ای
۴. کلی

۵- نظریه حفظ انگیزش که با اضافه کردن عوامل جدیدی به مدل باور سلامتی گسترش یافته است، از کیست؟

۱. مازلو
۲. راجرز
۳. بندورا
۴. وینشتاین

۶- در کدام مورد تغییر فرایندی پیچیده است و افراد این تغییرات را بتدریج و نه ضرورتاً در در یک توالی خطی انجام می دهند؟

۱. مدل مراحل تغییر
۲. مدل باور سلامتی
۳. نظریه حفظ انگیزش
۴. نظریه رفتار مدبرانه

۷- در کدام مرحله از مدل فرایند پذیرش احتیاطی، فرد به باور خطر می رسد؟

۱. مرحله عدم آگاهی
۲. مرحله آگاهی
۳. مرحله تصمیم سازی
۴. مرحله ضروری عمل

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

۱. خود پنداره
۲. خود آگاهی
۳. خود باوری
۴. خود کار آمدی

۹- چه کسی استرس را به هر نوع شرایط طبیعی یا ذهنی که توسط ارگانیسم بصورت تهدید واقعی یا ذهنی قلمداد شود، می داند؟

۱. لازاروس و فلکمن ۲. سلیه ۳. آدر و کوهن ۴. کنون

۱۰- نظریه لازاروس جزء کدامیک از نظریه های ارزیابی استرس است؟

۱. رفتاری ۲. زیستی ۳. شناختی ۴. روانکاوی

۱۱- در کدام روش فرد به منظور کاهش یا حذف پیامدهای ناخوشایند یک مشکل سعی می کند بر عوامل آن تسلط یابد؟

۱. مقابله هیجان محور ۲. مقابله رفتار محور ۳. مقابله مساله محور ۴. مقابله شناخت محور

۱۲- در کدام مرحله از نشانگان انطباق عمومی سلیه پس از تاثیر درازمدت، عوامل استرس زا دوباره ظاهر می شوند؟

۱. هشدار ۲. مقاومت ۳. فرسودگی ۴. بازگشت

۱۳- فردی که در امتحان دشوار شرکت می کند اما نمی تواند به سوالات پاسخ دهد و دلیل آن را به شرایط بیرونی نسبت می دهد از چه نوع مقابله ای استفاده می کند؟

۱. مساله محور ۲. هیجان محور ۳. غیر سازنده ۴. سازنده

۱۴- در مدل ارتباط متغیرهای مختلف از جمله استرس با بیماری کدام متغیر به پاسخ های هیجانی رفتاری و پاسخ های نوروآندوکرینی منتهی می شود؟

۱. عامل استرس ۲. تغییر و ارزیابی ۳. پاسخ های ایمنی ۴. پیامدهای بهداشتی

۱۵- مراقبت، عزت، تسلی و کمکی که سایر افراد یا گروه ها به فرد ارزانی می دارند چه نام دارد؟

۱. نفوذ اجتماعی ۲. تاثیر اجتماعی ۳. حمایت اجتماعی ۴. ارزیابی اجتماعی

۱۶- وقتی به فردی احترام می گذاریم او را تشویق می کنیم و با نظرات و احساسات او موافقت می کنیم به چه حمایتی دست زده ایم؟

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

۱۷- بر اساس کدام فرضیه حمایت اجتماعی در هنگام استرس فرد را از اثرات منفی محافظت می کند؟

۱. تاثیر مستقیم ۲. تاثیر غیر مستقیم ۳. سپر مانند ۴. حمایت زیاد

۱۸- راهی است برای پیدا کردن علت ذهنی رویدادها.

۱. تاب آوری

۲. امید به زندگی

۳. منبع کنترل

۴. سلامت روانی

۱۹- کدام دسته از افراد استرسورها را تعریف می کنند و در راهبردهای مقابله ای درگیر می شوند که در تعدیل یا رفع مشکل تمرکز دارند؟

۱. با کنترل پایدار

۲. با کنترل ناپایدار

۳. با کنترل درونی

۴. با کنترل بیرونی

۲۰- کدام نوع کنترل به معنای توانایی استفاده از فرایندها یا راهکارهای فکری برای تعدیل استرس است؟

۱. اطلاعاتی

۲. شناختی

۳. رفتاری

۴. تصمیم گیری

۲۱- افراد دارای کدام تیپ شخصیتی واکنش شدیدتر و افراطی تری به محرک ها و استرسورها نشان می دهند؟

۱. D

۲. C

۳. B

۴. A

۲۲- حس انسجام توسط چه کسی و چگونه آغاز شد؟

۱. آنتونووسکی- سازگاری زنان با یائسگی

۲. کوباسا- سازگاری زنان با یائسگی

۳. آنتونووسکی- تفسیر از روانشناسی وجودی

۴. کوباسا- تفسیر از روانشناسی وجودی

۲۳- ویژگی هایی مثل اعتماد به دیگران و تلاش در جهت کمک به دیگران از مشخصه های کدام بُعد پنج عامل بزرگ شخصیت است؟

۱. وجدان گرایی

۲. گشودگی

۳. برون گرایی

۴. دلیپذیری

۲۴- کدام نوع یادگیری به تاثیر عوامل اجتماعی بر رفتار اشاره دارد؟

۱. یادگیری اجتماعی

۲. یادگیری مبتنی بر تداعی

۳. یادگیری مشاهده ای

۴. یادگیری مواجهه ای

۲۵- شایعترین علت نارضایتمندی بدنی چیست؟

۱. قومیت

۲. خانواده

۳. طبقه اجتماعی

۴. رسانه

۲۶- کدام مورد از عوامل ثابت موثر بر ادراک حالات بدنی نیست؟

۱. خود آگاهی

۲. برون گرایی

۳. جسمانی کردن

۴. عاطفه منفی

۲۷- ادراکات درباره اثرات اجتماعی بیماری بر زندگی فرد جزء کدامیک از جنبه های مختلف شناخت درباره بیماری است؟

۱. ماهیت
۲. علت
۳. پیامد
۴. معالجه پذیری

۲۸- تحلیل منطقی، تدارک ذهنی و انکار شناختی جزء کدام فرایند در مدل موس و شافر است؟

۱. ارزیابی شناختی
۲. تکالیف انطباقی
۳. مهارت های مقابله ای
۴. انطباق شناختی

۲۹- استفاده از راهبردهای اجتناب و انکار در چه مرحله ای از نقطه نظر شانتس اتفاق می افتد؟

۱. عقب نشینی
۲. مواجهه
۳. شوک
۴. ابهام

۳۰- تجربه اضطراب، افسردگی یا انکار شدید جزء کدام یک از انواع مشکلات سازگاری است؟

۱. تمکین
۲. خود انگاری
۳. اجتماعی
۴. هیجانی

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	ج
2	ج
3	الف
4	الف
5	ب
6	الف
7	ج
8	د
9	ب
10	ب
11	ب
12	ب
13	ج
14	ج
15	ب
16	ج
17	ب
18	ب
19	ب
20	ج
21	د
22	الف
23	د
24	ج
25	د
26	ج
27	ب
28	ب
29	الف
30	د

است؟

۱. سکتة مغزی ۲. بیماریهای قلبی ۳. سرطان ۴. دیابت

۲- موضوعاتی از قبیل سیگار کشیدن، استفاده از کمر بند ایمنی و مصرف نوشابه های گازدار جزء کدام مشخصه و هدف روانشناسی سلامت از دیدگاه ماتاراتزو هستند؟

۱. علل بیماری ۲. نظام مراقبت و سیاست بهداشتی

۳. ارتقاء و حفظ سلامت ۴. پیشگیری و درمان بیماریها

۳- در کدام حیطه مرتبط با روانشناسی سلامت روابط پزشک- بیمار و نقش این روابط بر فرایند تشخیص و درمان بیماری مورد بررسی قرار می گیرد؟

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

۴- از لحاظ روش تحقیق روانشناسی مشابه روانشناسی است با این تفاوت که از روش استفاده می کند؟

۱. دارو نما ۲. گذشته نگر ۳. آینده نگر ۴. ژنتیک

۵- هدف متخصصان کدام مدل این بوده که چرا مردم در پیشگیری از بیماری ناموفق هستند؟

۱. نظریه حفظ انگیزش ۲. مدل باور سلامتی ۳. مدل های مرحله ای ۴. مدل مراحل تغییر

۶- در کدام زیر مرحله از مدل مرحله ای فرد در این مرحله از تغییر و حتی مشکل رفتاری آگاه نیست و بنابراین طرحی برای تغییر ندارد؟

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

۷- میزان باور فرد درباره توانایی دست زدن به رفتاری خاص مثل کنترل رفتاری ادراک شده تعریف کدام مفهوم است؟

۱. خودکارآمدی ۲. عزت نفس ۳. خودآگاهی ۴. همدلی

۸- امروزه کدام اختلال یکی از مهمترین موضوعات و مفاهیم روانشناختی که کارکرد فرد را در قلمرو اجتماعی، روانشناختی و جسمانی یا فیزیولوژیک را دچار اختلال می کند؟

۱. اضطراب ۲. افسردگی ۳. ترس ۴. استرس

۹- کدام وضعیت در ارزیابی اولیه برای فرد در نظر گرفته نمی شود؟

۱. تهدید ۲. ترس ۳. ضرر ۴. چالش

۱۰- ترافیک، آلودگی صوتی و آلودگی هوا در کدام دسته از انواع استرس قرار می گیرند؟

۱. استرس حاد ۲. وقایع عمده زندگی ۳. استرس محیطی ۴. وقایع روزانه

۱۱- در کدام مرحله از مراحل سلیه اگر عوامل استرس زا پابرجا بماند مقاومت نسبت به محرکها بر اساس هورمونهای کورتکسی افزایش می یابد؟

۱. فرسودگی ۲. مقاومت ۳. هشدار ۴. درمان

۱۲- مدل لازاروس و فولکمن بیشتر چه نوع مدلی است؟

۱. تعاملی ۲. تبادلی ۳. روانشناختی ۴. ذهنی

۱۳- کدام نوع حمایت شامل کمک های دیگران است؟

۱. ابزاری ۲. عاطفی ۳. اطلاعاتی ۴. ارزشی

۱۴- افزایش حمایت اجتماعی با کاهش کدام هورمون مرتبط است؟

۱. اپی نفرین ۲. نوراپی نفرین ۳. کورتیزول ۴. هورمون رشد

۱۵- پرسشنامه چند بعدی منبع کنترل سلامتی توسط چه کسی ساخته شد؟

۱. روتر ۲. نورمن ۳. فوکوها را ۴. والتسون و دی ولیس

۱۶- خانمی که درگیر فرایند زایمان است حق انتخاب های گوناگون دارد این فرد از کدام نوع کنترل استفاده میکند؟

۱. کنترل بر تصمیم گیری ها ۲. کنترل شناختی

۳. کنترل اطلاعاتی ۴. کنترل رفتاری

۱۷- فردی که در برنامه ورزشی کاهش وزن شکست خورده است ممکن است خود را آدم بی اراده ی بداند که در هیچ کاری

موفق نیست که در این صورت اضطراب او بیشتر می شود. اسناد این فرد از کدام نوع است؟

۱. درونی-بیرونی ۲. پایدار-ناپایدار ۳. کلی-اختصاصی ۴. پایدار-کلی

۱۸- در کدام نوع از مؤلفه های تیپ A افراد به انتقاد کردن از خود و سرزنش خویش تمایل دارند و علیرغم تلاش ها از توفیق شان احساس خشنودی نمی کنند؟

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

۱۹- کدام ویژگی شخصیتی دارای سه مؤلفه تعهد، کنترل و چالش است؟

۱. شوخ طبعی ۲. انگیزه ۳. اعتماد به نفس ۴. سخت رویی

۲۰- افراد واجد کدام ویژگی اجتماعی هستند، به دیگران اعتماد می کنند و او طلب می شوند و تلاش می کنند تا به دیگران کمک کرده و با آنها همدلی کنند؟

۱. گشودگی به تجربه ۲. دلبذیری ۳. وجدان گرایی ۴. برون گرایی

۲۱- از میان پنج عامل شخصیت کدامیک ارتباط منفی بیشتری با سلامت دارد؟

۱. نورزگرایی ۲. برون گرایی ۳. توافق طلبی ۴. هشیار بودن

۲۲- طبق نتایج تحقیقات حداقل بعد از چند بار مواجه شدن لازم است تا تغییری معنادار در ترجیح های غذایی شروع شود؟

۱. ۲ تا ۳ بار ۲. ۱۰ تا ۲۰ بار ۳. بیش از ۱۰ بار ۴. ۸ تا ۱۰ بار

۲۳- شایع ترین باور احتمالاً عبارت است از اینکه نارضایت مندی بدنی پاسخی به بازنمایی از زنان لاغر است این مسئله در کدام دسته از دلایل نارضایت مندی بدنی قرار دارد؟

۱. نقش رسانه های جمعی ۲. قومیت ۳. خانواده ۴. طبقه اجتماعی

۲۴- کدام نوع ورزش به معنای کسب انرژی کوتاه و شدید بدون افزایش مقدار اکسیژن است؟

۱. ایزوکنتیک ۲. ایزومتریک ۳. هوازی ۴. بی هوازی

۲۵- کدام یک از عوامل زیر در دسته عوامل پایدار مؤثر بر ادراک حالات بدنی نیست؟

۱. خودآگاهی ۲. عاطفه مثبت ۳. عاطفه منفی ۴. جسمانی کردن

۲۶- به ویژه در مشاوره های مشکلات جسمی مزمن کدام الگو ارتباطی بین رزشک و بیمار اتفاق می افتد؟

۱. الگوی عامیانه با وقفه ۲. الگوی کاملاً پزشکی ۳. چشم پوشی از زبان عامیانه ۴. الگوی عامیانه دو طرفه

۲۷- کدام گروه درباره انتقال بیماری در کلینیک نگرانی بیشتری دارند؟

۱. کودکان ۲. نوجوانان ۳. سالمندان ۴. زنان

۲۸- کدام بیماری از مهمترین عوامل مرگ و میر در جهان است و بر اثر تنگی و انسداد عروق بوجود می آید؟

۱. سرطان ۲. دیابت ۳. سکته مغزی ۴. بیماری قلبی عروقی

۲۹- در کدام مرحله ی واکنش های بیماران فرد احساس میکند تفکرش از هم گسیخته و احساس گناه یاس و نومیدی دارد؟

۱. مواجهه ۲. عقب نشینی ۳. شوک ۴. درمان

۳۰- در کدام نوع درمان تصحیح الگوی ناسازگاری تفکر که موجب احساسات و رفتار مشکل دار می شود انجام می شود؟

۱. رفتار درمانی ۲. روان تحلیلی ۳. هنر درمانی ۴. شناخت درمانی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	ج
3	الف
4	الف
5	ب
6	ج
7	الف
8	د
9	ب
10	ج
11	ب
12	ب
13	الف
14	ج
15	د
16	الف
17	ج
18	ب
19	د
20	ب
21	الف
22	د
23	الف
24	د
25	ب
26	الف
27	الف
28	د
29	الف
30	د

۱- محققان و متخصصان سلامت به کدام وجه سلامت بیشتر توجه کرده اند؟

۱. جسمی ۲. روانی ۳. سلبی ۴. ایجابی

۲- مدل طبی - زیستی توسط کدام گروه مورد انتقاد قرار گرفته است؟

۱. پزشکان ۲. روان شناسان ۳. روان پزشکان ۴. روان شناسان سلامت

۳- براساس این رویکرد با استفاده از آموزش تغییر رفتار و سبک زندگی برای حفظ سلامت فرد و پیشگیری از بیماری تلاش می شود؟

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

۴- مصرف دارو و استراحت به کدام نوع رفتار مربوط است؟

۱. نقش بیماری ۲. رفتار سلامتی ۳. رفتار بیماری ۴. سلامتی

۵- براساس این مدل احتمال اینکه افراد پیشگیری را به خوبی انجام دهند تابعی از متغیرهای مختلف است؟

۱. پیوستاری ۲. باور سلامتی ۳. رفتار مدبرانه ۴. مدل مراحل تغییر

۶- به میزان باور فرد درباره توانایی دست زدن به رفتاری خاص اتلاق می شود؟

۱. کنترل رفتاری ۲. سرمشق سازی ۳. خودکارآمدی ۴. یادگیری اجتماعی

۷- به پدر مطالعه استرس معروف است؟

۱. هانس سلیه ۲. والتر کنون ۳. لازاروس ۴. کمنی

۸- بیکاری و نداشتن مسکن جزو کدام نوع استرس می باشند؟

۱. وقایع عمده زندگی ۲. روزانه ۳. محیطی ۴. خانوادگی

۹- استرس از چند مسیر می تواند به بیماری جسمی منتهی شود؟

۱. 3 ۲. 4 ۳. 2 ۴. 5

۱۰- مؤلفه اساسی حمایت اجتماعی کدام است؟

۱. رفتاری ۲. ذهنی ۳. اجتماعی ۴. همدلی

۱۱- وقتی مادری به فرزندش می گوید: من به تو افتخار می کنم، کدام نوع حمایت را نشان داده است؟

۱. عاطفی ۲. وسیله ای ۳. ارزشی ۴. شبکه ای

۱۲- حمایت اجتماعی بالا به واسطه کدام متغیرها بر دستگاه ایمنی بدن اثر می گذارد؟

۱. اجتماعی ۲. روان شناختی ۳. روان تنی ۴. پزشکی

۱۳- در منبع کنترل چند منبع برای پدیده ها در نظر گرفته می شود؟

۱. 3 ۲. 4 ۳. 2 ۴. 1

۱۴- کارور و همکاران چه نوع رابطه ای بین مقابله فعالانه و منبع کنترل درونی نشان دادند؟

۱. مستقیم ۲. غیرمستقیم ۳. منفی ۴. مثبت

۱۵- کدام نوع کنترل سودمندی بیشتری برای سلامتی فرد دارد؟

۱. رفتاری ۲. شناختی ۳. اطلاعاتی ۴. تصمیم گیری

۱۶- کدام دسته از افراد بیشتر احتمال دارد الگوی رفتاری تیپ A را نشان دهند؟

۱. مردان ۲. جوانان ۳. زنان ۴. پیرها

۱۷- ویژگی شخصیتی سخت روی متاثر از کدام مکتب روان شناسی بوده است؟

۱. گشتالت ۲. وجودی ۳. سلامت ۴. رفتارگرایی

۱۸- از میان عوامل پنجگانه شخصیت کدامیک ارتباط منفی بیشتری با سلامتی دارد؟

۱. توافق گرایی ۲. برون گرایی ۳. نوروزگرایی ۴. گشودگی

۱۹- کدام رژیم غذایی موجب ضعف سلامتی می شود؟

۱. میوه جات ۲. سبزیجات ۳. چربی های اشباع ۴. سبوس جو

۲۰- برای تغییر معنادار در ترجیح های غذایی حداقل چند بار مواجه شدن با آن لازم است؟

۱. 8 ۲. 9 ۳. 5 ۴. 6

۲۱- کدام رویکرد پرخوری را به عنوان پیامد «تغییر انگیزشی سطوح پایین خود - آگاهی» توصیف کرده است؟

۱. تغییر خلق ۲. فرار ۳. نقش انکار ۴. نقش کنترل

۲۲- در این رویکرد، از تفاوت های فردی اشخاص در تعبیر و تفسیر احساسات بدنی صرف نظر شده است؟

۱. زیستی - طبی ۲. روان تنی ۳. الگوی پزشکی ۴. تعامل پزشک - بیمار

۲۳- بازی کردن نقش بیمار در کدام افراد بیشتر است؟

۱. دختران ۲. زنان ۳. مردان ۴. کودکان

۲۴- در کدام الگوی ارتباطی بین پزشک و بیمار، مشاوره کاربرد مناسبی ندارد؟

۱. الگوی کاملاً پزشکی ۲. الگوی عامیانه دوطرفه
۳. چشم پوشی از زبان عامیانه ۴. الگوی عامیانه باوقفه

۲۵- کدام بیماری ها دلیل عمده مرگ و میر و از کارافتادگی انسان های امروزی به شمار می روند؟

۱. مزمن ۲. حاد ۳. قلبی - عروقی ۴. روانی

۲۶- در آمریکا این بیماری ششمین علت مرگ و میر محسوب می شود؟

۱. سرطان ۲. فشار خون ۳. دیابت ۴. چربی خون

۲۷- تیلور معتقد است که در مراحل مختلف بیماری این نوع خطا در بیماران ایجاد می شود؟

۱. منطقی ۲. شناختی ۳. رفتاری ۴. هیجانی

۲۸- در مداخلات روان شناختی اصول و یافته های کدام شاخه روان شناسی کاربرد ویژه دارد؟

۱. اجتماعی ۲. سلامت ۳. بالینی ۴. فرهنگی

۲۹- این شیوه برای مسائلی بهترین کاربرد را دارند که روان زاد هستند؟

۱. شیوه های مبتنی بر مهارت های مقابله ای ۲. شیوه های حل مسأله
۳. شیوه های بازسازی شناختی ۴. شیوه های مبتنی بر بینش

۳۰- روشی است برای کمک به بیماران به منظور کسب آگاهی از ریشه های احساسات و مشکلات است؟

۱. رفتار درمانی ۲. هنر درمانی ۳. بینش درمانی ۴. روان تحلیل گری

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	ب
3	ج
4	الف
5	ب
6	ج
7	الف
8	الف
9	ج
10	ب
11	ج
12	ب
13	ج
14	د
15	ب
16	الف
17	ب
18	ج
19	ج
20	الف
21	ب
22	الف
23	ب
24	د
25	الف، ب، ج، د
26	ج
27	ب
28	ج
29	الف، ب، ج، د
30	ج

۱- کدام نوع کنترل با افزایش مصرف غذا در کودکان مرتبط است؟

- | | | | |
|---------|----------|----------|----------|
| ۱. زیاد | ۲. متوسط | ۳. پنهان | ۴. آشکار |
|---------|----------|----------|----------|

۲- طبق نظریه سیستم ها وسیع ترین نظام کدام است؟

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

۳. کدام یک از موارد زیر جزء عوامل ثابت موثر بر ادراک بدنی نیست؟

- | | | | |
|-------------|---------------|---------------|--------------|
| ۱. خودآگاهی | ۲. نوروزگرایی | ۳. عاطفه منفی | ۴. برونگرایی |
|-------------|---------------|---------------|--------------|

۴- بخش روانشناسی سلامت در چه سالی و در کدام انجمن تاسیس شد؟

- | | | | |
|----------------|----------------|--------------|--------------|
| ۱. ۱۹۸۷-آمریکا | ۲. ۱۹۷۸-آمریکا | ۳. ۱۹۷۸-لندن | ۴. ۱۹۸۷-لندن |
|----------------|----------------|--------------|--------------|

۵- کدام یک از بیماری های زیر جزء اختلالات متابولیک است؟

- | | | | |
|----------|----------|----------------------|----------|
| ۱. ام.اس | ۲. سرطان | ۳. بیماری قلبی-عروقی | ۴. سرطان |
|----------|----------|----------------------|----------|

۶- در نظریه موس جستجوی معنا در محدوده کدام نوع مقابله قرار می گیرد؟

- | | | | |
|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| ۱. مساله مدار | ۲. هیجان مدار | ۳. اجتناب مدار | ۴. ارزیابی مدار |
|---------------|---------------|----------------|-----------------|

۷- جزء کشنده و مهلک تیپ شخصیتی A کدام است؟

- | | | | |
|----------------|----------|---------------|----------------|
| ۱. فوریت زمانی | ۲. خصومت | ۳. رقابت طلبی | ۴. عجله و شتاب |
|----------------|----------|---------------|----------------|

۸- مراحل تغییر به ترتیب عبارتند از:

۱. پیش اندیشه-اندیشه-تدارک-تداوم-عمل
- ۲- پیش اندیشه-تدارک-اندیشه-تداوم-عمل
۳. پیش اندیشه-اندیشه-تدارک-عمل-تداوم
۴. پیش اندیشه-تدارک-اندیشه-عمل-تداوم

۹- به عادات آسیب زای سلامتی چه می گویند؟

۱. ایمنوژن های رفتاری
۲. افزایشده سلامتی
۳. پاتوژن های رفتاری
۴. کاهشده سلامتی

۱۰- پژوهشگران از کدام نظریه برای تبیین بولیمیا (پرخوری عصبی) استفاده کرده اند؟

۱. انکار
۲. کنترل
۳. فرار
۴. پرخوری به مثابه عود

۱۱- رژیم غذایی سالم در کدام دسته تقسیم بندی قرار می گیرد؟

۱. رفتار بیماری
۲. رفتار سلامتی
۳. رفتار نقش بیماری
۴. پاتوژن رفتاری

۱۲- عبارت ((تلاش برای نخوردن به طور متناقض احتمال پرخوری را افزایش می دهد)) به کدام دلیل پرخوری اشاره می کند؟

۱. الگوی مرز پرخوری
۲. تحلیل علی پرخوری
۳. تغییرات شناختی
۴. نظریه قرار

۱۳- رایج ترین نوع درمان روان شناختی بر چه جنبه ای تاکید دارد؟

۱. رفتاری
۲. عقلی-عاطفی
۳. شناختی
۴. شناختی-رفتاری

۱۴- الگوی زیستی-طبی از لحاظ فلسفی ریشه در افکار چه کسی دارد؟

۱. بقراط
۲. دکارت
۳. جالینوس
۴. پاستور

۱۵- کدام یک از الگوهای ارتباطی بین پزشک و بیمار، بیماران به زبان عامیانه سخن می گویند اما به هنگام استفاده از زبان پزشکی ساکت می شوند؟

۱. الگوی کاملاً پزشکی ۲. الگوی عامیانه با وقفه ۳. الگوی عامیانه دو طرفه ۴. چشم پوشی از زبان عامیانه

۱۶- سرنخ های به متغیرهای چه مدلی اضافه شده است؟

۱. رفتاری ۲. حفظ انگیزش ۳. پیوستاری ۴. رفتار مدبرانه

۱۷- در این نوع ورزش بدن حرکت نمی کند اما ماهیچه ها روی یکدیگر با وسیله ثابتی فشار داده می شوند تا تقویت شوند؟

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

۱۸- ساراسون چه اصطلاحی را برای حمایت اجتماعی ترجیح می دهد؟

۱. روانی ۲. ذهنی ۳. درک شده ۴. حمایت اجتماعی ادراک شده

۱۹- عبارت ((افرادی که برای من مهم هستند در صورت از دست دادن وزن مرا می پذیرند و من به پذیرش آنها نیازمندم)) به کدام باور زیر مربوط است؟

۱. کنترل رفتاری ادراک شده ۲. نگرش به رفتار ۳. هنجار ذهنی ۴. پیش اندیشه

۲۰- از جمله مشکلات تعریف WHO از سلامت چی می باشد؟

۱. آرمانی بودن ۲. جسمی بودن ۳. ذهنی بودن ۴. عینی بودن

۲۱- در ارزیابی اولیه احتمال خطر یا پیش بینی چه نام دارد؟

۱. ضرر ۲. چالش ۳. ترس ۴. تهدید

۲۲- الگوهای رفتاری که به صورت عادت درآمده اند چه نام دارد؟

۱. کیفیت زندگی ۲. غذاخوردن ۳. ورزش کردن ۴. سبک زندگی

۲۳- کدام جمله درست است؟

۱. مردان بیماری های مزمن بیشتری را تجربه می کنند
۲. مردان بیشتر از زنان به پزشک مراجعه می کنند
۳. زنان بیشتر از مردان نارضایتی بدنی را گزارش می کنند
۴. زندگی مردان استرس زاتر از زنانی است که زندگیشان به بیماری منتهی می شود

۲۴- فقدان احساس کنترل در واقعه استرس زا باعث ایجاد کدام پیامد می شود؟

۱. درماندگی آموخته شده ۲. اضطراب ۳. افسردگی ۴. ترس آموخته شده

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	ج
3	د
4	د
5	د
6	د
7	د
8	ج
9	ج
10	ج
11	د
12	د
13	غلط
14	د
15	د
16	ج
17	غلط
18	د
19	ج
20	غلط
21	ج
22	د
23	ج
24	غلط

۱- کدام شیوه ورزشی برای تقویت گروهی از ماهیچه ها مفید است؟

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

۲- بیکاری از مهمترین منابع این نوع استرس است؟

۱. مزمن ۲. حاد ۳. محیطی ۴. روزانه

۳- در نظریه تی بک مستحکم ترین سطح باورها کدام هست؟

۱. هسته ای ۲. واسطه ای ۳. تصاویر ذهنی ۴. خودکار

۴- شایع ترین عامل مرگ و میر در جهان کدام گزینه است؟

۱. سرطان ۲. سکته ۳. بیماری های قلبی و عروقی ۴. دیابت

۵- کدام نوع کنترل به کنار آمدن موثرتر و سازگاری و بهبود فرد کمک می کند؟

۱. شناختی ۲. رفتاری ۳. اطلاعاتی ۴. تصمیم گیری

۶- کاربرد اصول و یافته های روانشناسی در یک موقعیت خاص چه نام دارد؟

۱. حمایت اجتماعی ۲. مداخله روانشناختی ۳. روان درمانی ۴. مددکاری

۷- کدام ویژگی جنبه ای از پریشانی ذهنی است؟

۱. خودآگاهی ۲. نوروزگرایی ۳. عاطفه منفی ۴. جسمانی کردن

۸- قدیمی ترین نوع مکالمه درمانگری کدام است؟

۱. هنردرمانی ۲. روان تحلیل گری ۳. تخلیه هیجانی ۴. خانواده درمانی

۹- طبق تحقیقات انجام شده کدام گروه بیشتر به پزشک مراجعه می کنند؟

۱. مردان ۲. کودکان ۳. نوجوانان ۴. زنان

۱۰- شرطی شدن کلاسیک جزء مولفه های کدامیک از نظریه های رفتار سالم می باشد؟

۱. باور سلامتی ۲. نظریه یادگیری ۳. رفتار مدبرانه ۴. فرآیند پذیرش اجتماعی

۱۱- روش دارونما با کدامیک از روش های تحقیقی مطابقت دارد؟

۱. آزمایشی ۲. علی و مقایسه ای ۳. همبستگی ۴. آزمونی

۱۲- کدام یک از الگوهای زیر هیچ تاثیری بر روی ترجیح های غذایی کودکان ندارند؟

۱. کودک بزرگتر ۲. دوست ۳. قهرمان افسانه ای ۴. بزرگسال ناشناس

۱۳- چه کسی به پدر مطالعه استرس معروف است؟

۱. لازاروس ۲. هانس سلیه ۳. جیمز لانگه ۴. آدرو کوهن

۱۴- کدام یک از گزینه های زیر بیانگر معایب تعریف سلامت توسط سازمان بهداشت جهانی است؟

۱. تاکید بر جنبه روانی ۲. آرمانی بودن ۳. تاکید بر جنبه جسمی سلامت ۴. سلامت به عنوان یک مفهوم نسبی

۱۵- کدام گزینه به معنای آمادگی برای انجام رفتار سلامتی است؟

۱. کنترل اعمال شده ۲. سرخ های عمل ۳. منافع یا سودمندی ۴. انگیزش سلامتی

۱۶- کدام مولفه رفتاری تیپ شخصیتی A مهمتر است؟

۱. رقابت ۲. خصومت و عصبانیت ۳. فوریت های زمانی ۴. احساس کنترل

۱۷- ناتوانی در پذیرش تصویر جسمی تغییر یافته به کدام یک از مشکلات سازگاری اشاره دارد؟

۱. جسمی ۲. خودانگاری ۳. اجتماعی ۴. هیجانی

۱۸- نظریه حفظ انگیزش توسط چه فرد یا افرادی مطرح شد؟

۱. اجزن و مدن ۲. ماتراتزو ۳. راجرز ۴. دیکلمنته و پروجاسکا

۱۹- در کدام الگو پرخوری منعکس کننده تصمیم گیری فعال معرفی شده است؟

۱. مرز ۲. فراز ۳. مهار ۴. جایگزین

۲۰- کدام گروه از بیماران مشکلات تعاملی بیشتری با پزشک دارند؟

۱. کودکان ۲. زنان ۳. مردان ۴. سالخوردگان

پاسخ صحیح	شماره سوال
-----------	------------

غلط	1
غلط	2
غلط	3
خ	4
خ	5
خ	6
خ	7
خ	8
خ	9
خ	10
غلط	11
خ	12
خ	13
خ	14
خ	15
خ	16
خ	17
خ	18
خ	19
غلط	20

۱- مهمترین مساله بشریت چیست؟

۱. محیط زیست ۲. آب ۳. سلامت ۴. درمان

۲- در طیف سلامت- بیماری کدام عامل تعیین کننده است؟

۱. روانشناس ۲. شیوه زندگی ۳. خانواده ۴. امکانات درمانی

۳- طبق الگوی زیستی- روانی- اجتماعی و نظریه سیستم ها، شیوه زندگی در کدام نظام مطرح است؟

۱. زیستی ۲. روانشناختی ۳. اکولوژی ۴. اجتماعی

۴- کدام شخصیت در ایجاد و گسترش روانشناسی سلامت سهم بیشتری داشته است؟

۱. بایر ۲. ماتاراتزو ۳. اوگدن ۴. شوارتز

۵- طبق مطالعات روانشناسان سلامت چه چیز باعث سلامت یا بیماری می شود؟

۱. رفتار ۲. شناخت ۳. هیجان ۴. اجتماع

۶- مصرف دارو جزء کدام دسته از رفتارهای تقسیم بندی رفتاری کاسل و کوب است؟

۱. رفتار سلامتی ۲. رفتار بیماری ۳. رفتار نقش بیماری ۴. رفتار آسیب رسان

۷- آمادگی برای انجام رفتار سلامتی جزء کدام گزینه است؟

۱. انگیزش سلامتی ۲. سرنخ های عمل ۳. کنترل ادراک شده ۴. انگیزش هیجانی

۸- بالابودن شانس فرد برای ابتلا به یک بیماری در کدام مولفه نظریه حفظ انگیزش می گنجد؟

۱. وخامت ۲. آسیب پذیری ۳. خودکارآمدی ۴. ترس

۹- در کدام نظریه بر قصه ها و نیات رفتاری به عنوان پیامد ترکیب چندین باور تاکید می شود؟

۱. رفتار مدبرانه ۲. حفظ انگیزش ۳. باور سلامتی ۴. رفتار سلامتی

۱۰- طبق مدل مراحل تغییر، فرد بررسی تغییر را در چه مرحله ای شروع می کند؟

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

۱۱- فردی که به باور خطر رسیده باشد در کدام مرحله مدل فرایند پذیرش احتیاطی است؟

۱. آگاهی از مشکل ۲. تصمیم سازی ۳. ناآگاهی از مشکل ۴. انجام عمل ضروری

۱۲- پاسخ به مواردی با منبع نامشخص، مبهم و معمولاً ناخودآگاه چه نامیده می شود؟

۱. ترس ۲. اضطراب ۳. استرس ۴. هراس

۱۳- کدام مورد در ارزیابی ثانویه فرد مطرح است؟

۱. ضرر ۲. تهدید ۳. چالش ۴. پاسخ های مقابله ای

۱۴- بیکاری از مهمترین منابع این نوع استرس است؟

۱. مزمن ۲. حاد ۳. محیطی ۴. روزانه

۱۵- به باور هلمز و راهه اطلاع از کدام نوع استرس سلامت آینده فرد را پیش بینی پذیر می کند؟

۱. وقایع روزانه ۲. وقایع عمده زندگی
۳. استرس های محیطی ۴. استرس های خانوادگی

۱۶- در کدام رویکرد سنجش حمایت اجتماعی به برتری شبکه روابط اجتماعی واقعی فرد پرداخته می شود؟

۱. ساخت گرایی ۲. عملکردی ۳. اراده گرایی ۴. شناخت گرایی

۱۷- افزایش حمایت اجتماعی، کاهش در ترشح کدام هورمون را در پی دارد؟

۱. اپی نفرین ۲. نوراپی نفرین ۳. تیروئید ۴. کورتیزول

۱۸- مفهوم منبع کنترل بعنوان یک متغیر موثر بر سلامت در راستای کدام نظریه است؟

۱. عقلانی-عاطفی ۲. شناختی ۳. یادگیری اجتماعی ۴. رفتاری-شناختی

۱۹- کدام جزء منبع کنترل سلامتی، در تصمیمات، اعمال شخصی و وضعیت سلامتی فرد را تعیین کننده است؟

۱. شانس ۲. درونی بودن ۳. دیگران قدرتمند ۴. سرسختی

۲۰- طبق نظریه اسناد، تبیین و اسناد فرد افسرده چگونه است؟

۱. کلی، بیرونی و ناپایدار ۲. کلی، درونی و پایدار
۳. اختصاصی، درونی و ناپایدار ۴. اختصاصی، بیرونی و پایدار

۲۱- کدام نوع کنترل به کنار آمدن موثرتر و سازگاری و بهبودی بعدی فرد کمک می کند؟

۱. شناختی ۲. رفتاری ۳. اطلاعاتی ۴. تصمیم گیری

۲۲- کدام مولفه رفتاری تیپ شخصیتی A مهمتر است؟

۱. رقابت ۲. خصومت و عصبانیت ۳. فوریت های زمانی ۴. احساس کنترل

۲۳- کدام یک از عوامل 5 گانه شخصیت، ارتباط منفی تری با سلامت دارد؟

۱. وجدان گرایی ۲. نوروزگرایی ۳. توافق گرایی ۴. گشودگی به تجربه

۲۴- درباره رفتار غذا خوردن کدام رویکرد بر اهمیت یادگیری و تجربه تاکید دارد؟

۱. تحولی ۲. شناختی ۳. رفتاری ۴. انگیزشی

۲۵- کدام مولفه، الگوهای شناختی را برای پیش بینی رفتار اجتماعی با شکست مواجه ساخته اند؟

۱. بازخوردها ۲. هنجارهای اجتماعی ۳. رفتار هدفمند ۴. کنترل رفتاری ادراک شده

۲۶- در کدام الگو، پرخوری منعکس کننده تصمیم گیری فعال معرفی شده است؟

۱. مرز ۲. فرار ۳. مهار ۴. جایگزین

۲۷- افراد دارای نمره بالا در کدام ویژگی، تجارب بیشتری از علائم بدنی در قیاس با دیگران گزارش می کنند؟

۱. نوروزگرا ۲. خودآگاه ۳. عاطفه منفی ۴. جسمانی کردن

۲۸- کدام گروه از بیماران مشکلات تعاملی بیشتری با پزشک دارند؟

۱. کودکان ۲. زنان ۳. مردان ۴. سالخوردگان

۲۹- اولین عامل مرگ و میر در کشور کدام است؟

۱. بیماری قلبی- عروقی ۲. سرطان ۳. تصادفات ۴. دیابت

۳۰- ناتوانی در پذیرش تصویر جسمی تغییر یافته به کدام یک از انواع مشکلات سازگاری اشاره دارد؟

۱. جسمی ۲. خودانگاری ۳. اجتماعی ۴. هیجانی

۱- "ورزش" در کدام جزء الگوی زیستی-روانی-اجتماعی جای می گیرد؟

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

۲- طبق نظریه ی سیستم ها، کدام نظام در سلامت ما گستره ی وسیع تری دارد؟

۱. روانشناختی ۲. اجتماعی ۳. زیستی ۴. اکولوژیکی

۳- در طیف سلامت- بیماری عامل تعیین کننده کدام است؟

۱. روانشناس ۲. شیوه زندگی ۳. خانواده ۴. امکانات درمانی

۴- "فرهنگ" ذیل کدام نظام نظریه سیستم ها مطرح است؟

۱. زیستی ۲. روانشناختی ۳. اکولوژی ۴. اجتماعی

۵- کدام یک از مدل های پیوستاری رفتار سلامت نیست؟

۱. حفظ انگیزش ۲. باور سلامتی ۳. رفتار مدبرانه ۴. یادگیری اجتماعی

۶- روانشناسان سلامت بر حسب تحقیقات علمی چه عاملی را سبب سلامت یا بیماری می دانند؟

۱. رفتار ۲. شناخت ۳. هیجان ۴. اجتماع

۷- آمادگی برای انجام رفتار سلامتی جزء کدام گزینه است؟

۱. انگیزش سلامتی ۲. سرنخ های عمل ۳. کنترل ادراک شده ۴. انگیزش هیجانی

۸- بالابودن شانس فرد برای ابتلا به یک بیماری در کدام مولفه نظریه حفظ انگیزش می گنجد؟

۱. وخامت ۲. آسیب پذیری ۳. خودکارآمدی ۴. ترس

۹- در کدام نظریه بر قصه ها و نیات رفتاری به عنوان پیامد ترکیب چندین باور تاکید می شود؟

۱. رفتار مدبرانه ۲. حفظ انگیزش ۳. باور سلامتی ۴. رفتار سلامتی

۱۰- "شروع بررسی تغییر" در چه مرحله ای از مدل مراحل تغییر، مطرح می شود؟

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

۱۱- "فردی که به باور خطر رسیده" در کدام مرحله مدل فرایند پذیرش احتیاطی است؟

۱. آگاهی از مشکل ۲. تصمیم سازی ۳. ناآگاهی از مشکل ۴. انجام عمل ضروری

۱۲- در تبیین رفتار سلامتی، کدام گزینه به مدل ماورای نظریه شهرت دارد؟

۱. یادگیری اجتماعی ۲. باور سلامتی ۳. حفظ انگیزش ۴. مراحل تغییر

۱۳- رابطه بین چه متغیرهایی، کلیدی ترین موضوع مورد مطالعه در استقرار روانشناسی سلامت است؟

۱. استرس-ناکامی ۲. هیجان-اضطراب ۳. استرس-بیماری ۴. استرس-سلامت

۱۴- کدام مورد به ارزیابی ثانویه فرد در مدل لازاروس اشاره دارد؟

۱. ضرر ۲. چالش ۳. تهدید ۴. پاسخ های مقابله ای

۱۵- به باور هلمز و راهه اطلاع از کدام نوع استرس سلامت آینده فرد را پیش بینی پذیر می کند؟

۱. وقایع روزانه ۲. وقایع عمده زندگی ۳. استرس های محیطی ۴. استرس های خانوادگی

۱۶- "توضیحات استاد درس مقدمات روانشناسی سلامت در مورد نحوه برگزاری کلاس و آزمون درس"، به کدام نوع حمایت اجتماعی اشاره دارد؟

۱. عاطفی ۲. ارزشی ۳. اطلاعاتی ۴. ابزاری

۱۷- افزایش حمایت اجتماعی، کاهش در ترشح کدام هورمون را در پی دارد؟

۱. اپی نفرین ۲. نوراپی نفرین ۳. کورتیزول ۴. تیروئید

۱۸- کدام خصیصه از ویژگی های افراد با منبع کنترل درونی است؟

۱. هدف مداری ۲. عصبی تر بودن ۳. بی اعتمادی ۴. تحریک پذیری

۱۹- کدام جزء منبع کنترل سلامتی، در تصمیمات، اعمال شخصی و وضعیت سلامتی فرد نقش تعیین کننده دارد؟

۱. شانس ۲. درونی بودن ۳. دیگران قدرتمند ۴. سرسختی

۲۰- کدام نوع کنترل، در کنار آمدن موثرتر، سازگاری و بهبودی بعدی فرد کمک می کند؟

۱. شناختی ۲. رفتاری ۳. اطلاعاتی ۴. تصمیم گیری

۲۱- همه ی مولفه ها "جز مولفه ی"، درباره سخت رویی درست است؟

۱. کنترل ۲. تعهد ۳. حمایت ۴. چالش

۲۲- کدام مولفه رفتاری تیپ شخصیتی A^۸ مهمتر است؟

۱. رقابت
۲. خصومت و عصبانیت
۳. فوریت های زمانی
۴. احساس کنترل

۲۳- کدام عامل 5 گانه شخصیت، ارتباط منفی تری با سلامت دارد؟

۱. وجدان گرایی
۲. نوروژگرایی
۳. توافق گرایی
۴. گشودگی به تجربه

۲۴- کدام رویکرد بر اهمیت یادگیری و تجربه در رفتار غذا خوردن تاکید دارد؟

۱. تحولی
۲. شناختی
۳. رفتاری
۴. انگیزشی

۲۵- کدام مولفه، الگوهای شناختی را برای پیش بینی رفتار اجتماعی با شکست مواجه ساخته اند؟

۱. بازخوردها
۲. هنجارهای اجتماعی
۳. رفتار هدفمند
۴. کنترل رفتاری ادراک شده

۲۶- در کدام الگو، پرخوری منعکس کننده تصمیم گیری فعال معرفی شده است؟

۱. مرز
۲. فرار
۳. مهار
۴. جایگزین

۲۷- افراد دارای نمره بالا در کدام ویژگی، تجارب بیشتری از علائم بدنی در قیاس با دیگران گزارش می کنند؟

۱. نوروژگرا
۲. خودآگاه
۳. عاطفه منفی
۴. جسمانی کردن

۲۸- کدام گروه از بیماران مشکلات تعاملی بیشتری با پزشک دارند؟

۱. کودکان
۲. زنان
۳. مردان
۴. سالخوردگان

۲۹- اولین عامل مرگ و میر در کشور ایران کدام است؟

۱. بیماری قلبی- عروقی
۲. سرطان
۳. تصادفات و سوانح
۴. دیابت

۳۰- ناتوانی در پذیرش تصویر جسمی تغییر یافته به کدام یک از انواع مشکلات سازگاری اشاره دارد؟

۱. جسمی
۲. خودانگاری
۳. اجتماعی
۴. هیجانی

باسمہ صحیح	نمبر درجہ سواء
ب	۱
د	۲
ب	۳
د	۴
د	۵
الف	۶
الف	۷
ب	۸
الف	۹
ب	۱۰
ب	۱۱
د	۱۲
ج	۱۳
د	۱۴
ب	۱۵
ج	۱۶
ج	۱۷
الف	۱۸
ب	۱۹
ج	۲۰
ج	۲۱
ب	۲۲
ب	۲۳
الف	۲۴
ب	۲۵
د	۲۶
ج	۲۷
الف	۲۸
الف	۲۹
ب	۳۰

۱- در کدامیک از اهداف روان شناسی سلامت، موضوعاتی همچون سیگار کشیدن، استفاده از کمر بند ایمنی و غذاهای چرب و شیرین بررسی می شود؟

۱. ارتقاء و حفظ سلامت
۲. پیشگیری و درمان بیماری ها
۳. تشخیص، سبب شناسی و ردیابی
۴. بهبود نظام مراقبت و سیاست بهداشتی

۲- براساس کدام مورد، باورهای سلامتی می تواند به تغییر رفتارهای ناسالم منتهی شود؟

۱. ارزیابی نقش رفتار در سبب شناسی بیماری
۲. پیش بینی رفتارهای ناسالم مثل سیگار کشیدن
۳. ارزیابی تعامل بین روان شناسی و فیزیولوژی
۴. درک نقش روان شناسی در تجربه بیماری

۳- بر اساس کدام حیطه، عوامل روان شناختی نه تنها پیامد بیماری هستند بلکه به شیوه ناهشیار در ایجاد بیماری سهیم هستند؟

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

۴- مدل باور سلامتی توسط متخصصان کدام رشته مطرح شد؟

۱. علوم تربیتی
۲. پزشکی
۳. علوم اجتماعی
۴. روان شناسی

۵- با توجه به کدام متغیر مدل سلامتی، فرد به خود می گوید که اگر سیگار نکشم هزینه هایم کاهش می یابد؟

۱. انگیزش سلامتی
۲. هزینه
۳. وخامت
۴. منافع یا سودمندی

۶- نظریه حفظ انگیزش توسط چه کسی یا کسانی مطرح شد؟

۱. آجرن و مدن
۲. مائاراتزو
۳. راجرز
۴. دیکلمننه و پروچاسکا

۷- در کدام گام از مدل مراحل تغییر، فرد از تغییر و حتی مشکل رفتاری آگاه نیست و طرحی برای تغییر ندارد؟

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

۸- چه کسی به عنوان پدر مطالعه استرس معروف است؟

۱. لازاروس
۲. براون و کمپل
۳. کمنی
۴. سلیه

۹- کدام استرس ناگهانی و یکدفعه شروع می شود و مدت کمی دوام دارد؟

۱. وقایع عمده زندگی
۲. استرس های حاد
۳. استرس طبیعی و آزمایشگاهی
۴. وقایع روزانه

۱۰- مدل لازاروس و فولکمن در ارزیابی شناختی استرس، بیشتر چه نوع مدلی است؟

۱. ذهنی ۲. روان شناختی ۳. تبادلی ۴. تعاملی

۱۱- کدام نوع از حمایت شامل کمک های مستقیم به دیگران است؟

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

۱۲- کدام گزینه به قوی ترین عامل پیش بینی کننده سلامت در زندگی، اشاره دارد؟

۱. حمایت اجتماعی ۲. عدم وجود استرس ۳. عزت نفس ۴. واکنش در برابر استرس

۱۳- ساراسون چه اصطلاحی را برای حمایت اجتماعی ترجیح می دهد؟

۱. روانی ۲. ذهنی ۳. ادراک شده ۴. درک شده

۱۴- کدام نوع کنترل به معنای توانایی استفاده از فرایندها یا راهکارهای فکری برای تعدیل استرس است؟

۱. کنترل اطلاعات ۲. کنترل شناختی

۳. کنترل بر تصمیم گیری ها ۴. کنترل رفتاری

۱۵- وقتی فردی در برنامه کاهش وزن فردی خود را شکست خورده و بی اراده ای می داند که در هیچ کاری موفق نیست، از

کدام مفهوم کنترل و اسناد استفاده کرده است؟

۱. کلی - اختصاصی ۲. درونی - بیرونی ۳. پایدار - درونی ۴. پایدار - ناپایدار

۱۶- بر اساس کدام مؤلفه تیپ A، افراد به انتقاد کردن از خود و سرزنش خویشان تمایل دارند؟

۱. عصبانیت و خصومت ۲. فوریت های زمانی ۳. رقابت ۴. فوریت مکانی

۱۷- مفهوم سخت رویی توسط چه کسی مطرح شد؟

۱. لندکوئست ۲. آیزنک ۳. آنتونووسکی ۴. کوباسا

۱۸- کدام عامل شخصیتی، پیش بینی کننده مهمی است که مادران چگونه درباره فرزندانشان با متخصصان اطفال ارتباط برقرار

می کنند؟

۱. دلیپذیری ۲. گشودگی به تجربه ۳. وجدان گرایی ۴. برون گرایی

۱۹- کدام مورد به توصیف تأثیر مشاهده رفتار سایر افراد بر روی رفتار خود فرد می پردازد؟

۱. نوهراسی
۲. مواجه شدن
۳. یادگیری مبتنی بر تداعی
۴. یادگیری اجتماعی

۲۰- در کدام مورد به بچه گفته می شود که اگر خوب رفتار کنی، می توانی یک بیسکویت بخوری؟

۱. غذا به عنوان یک پاداش
۲. غذا و کنترل (مهار)
۳. غذا و پیامد فیزیولوژیکی
۴. پاداش دهی رفتار غذا خوردن

۲۱- با توجه به کدام دلایل نارضایتی، مادرانی که نسبت به بدن خودشان نارضایتی بدنی دارند باعث می شوند که در دخترانشان هم نارضایتی ایجاد شود؟

۱. قومیت
۲. نقش رسانه ها
۳. طبقه اجتماع
۴. خانواده

۲۲- " فرضیه پنهان کردن " در کدام الگوی تغییرات شناختی پرخوری، مطرح می شود؟

۱. مهار و پرخوری
۲. نقش کنترل
۳. تغییر خلق
۴. نقش انکار

۲۳- کدام ورزش برای تقویت گروهی ماهیچه ها مفید است؟

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

۲۴- کدام ویژگی، جنبه ای کلی از پریشانی ذهنی است؟

۱. خودآگاهی
۲. نوروزگرایی
۳. عاطفه منفی
۴. جسمانی کردن

۲۵- در کدام الگوی ارتباطی بین بیمار و پزشک، مشاوره کارکرد مناسبی ندارد؟

۱. کاملاً پزشکی
۲. عامیانه دو طرفه
۳. چشم پوشی از زبان عامیانه
۴. عامیانه با وقفه

۲۶- در مدل زیستی طبی بین آسیب به بافت و نشانه ها چه رابطه ای برقرار است؟

۱. خطی
۲. تعاملی
۳. تبادلی
۴. همبستگی

۲۷- با توجه به نظریه بحران موس، کدام مورد باعث جدا شدن از دوستان و حتی خانواده می شود؟

۱. تغییر در نقش
۲. تغییر در حمایت اجتماعی
۳. تغییر در جا و محل
۴. تغییر در هویت

۲۸- نظریه انطباق شناختی توسط چه کسی مطرح شد؟

۱. فرانکلین شانتس

۲. شلی تیلور

۳. موس و شافر

۴. تایلر و همکاران

۲۹- تجربه اضطراب، افسردگی و یا انکار شدید مربوط به کدامیک از انواع مشکلات ناسازگاری است؟

۱. اجتماعی

۲. هیجانی

۳. جسمی

۴. تمکین

۳۰- غرقه سازی مربوط به کدام روش روان درمانی است؟

۱. رفتار درمانی

۲. روان تحلیل گری

۳. شناخت درمانگری

۴. گروه درمانی

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	الف
۲	ب
۳	الف
۴	ج
۵	د
۶	ج
۷	الف
۸	د
۹	ب
۱۰	ج
۱۱	د
۱۲	الف
۱۳	ج
۱۴	ب
۱۵	الف
۱۶	ج
۱۷	د
۱۸	ب
۱۹	د
۲۰	الف
۲۱	د
۲۲	ج
۲۳	ب
۲۴	ج
۲۵	د
۲۶	الف
۲۷	ب
۲۸	د
۲۹	ب
۳۰	الف