

نام نوس: مهارت‌های زندگی  
رله تجميع: طرح تجميع، کليه بخشهای اعلاميه انساني  
کالون: ۹۱۷۲۹۵

تعداد سؤالات: ۳۰ تکميل --- نظريه ---  
زمان نشان: ۲۵ دقيقه نظريه  
تعداد کل صفحات: ۲

۱. پسخوراند زباني .....  
الف. روش کاهش استرس مبتني بر يوگا است.  
ب. روشي است که بر اساس شرطي شدن عامل بر فرايندهای غيرارادي، کنترل ارادي مي‌نمايد.  
ج. به صورت گسترده‌ای برای تغيير افکار و باورهای استرس‌زا به کار ميرود.  
د. تکنیکی است که با آن مي‌توان ترسها و اضطرابها را مثل ترس از دندانپزشک از خود دور نمود.
۲. سرمشق‌سازي یکی از تکنیکهای .....  
الف. مراقبه  
ب. بازسازي شناختي  
ج. مدیریت فشار رواني  
د. خودآموزي
۳. کدام گزینه در مورد مدیریت زمان صحيح است؟  
الف. داراي سه مرحله است. تعيين اهداف - تعيين فهرستي از ابزارها - تعيين مسير دستيابي به هدف  
ب. از شيوه‌های کنترل استرس است.  
ج. داراي سه مرحله - تعيين اهداف - مفهوم‌سازي - اجرا و پيگيري  
د. داراي چهار مرحله - منابع زمان - منابع استرس - اولويت بين استرس طرحي برای مدیریت استرس در زمان
۴. کدام گزینه درخصوص مفروضات اساسي و مراحل مدیریت زمان صحيح است؟  
الف. داراي فعاليتيهاي از جمله برنامه‌ريزي، سازماندهي، هدايت و تکميل  
ب. زمان فرايندي پويا، غيرقابل ذخيره کردن و خطي و ساده است.  
ج. علم، هنر، تجربه و مهارت است.  
د. ترغيب روحيه و ايجاد جو رواني سالم در مدیریت است.
۵. کدام گزینه صحيح است؟  
الف. داشتن تفکر مثبت يا organizing از ضروريات مدیریت زمان است.  
ب. زمانهای برزخي از تکنیکهای طوفان فکري مي‌باشد.  
ج. همه موارد.
۶. اهداف کلی هر انسان شامل هدفهای ..... است.  
الف. شغلي، سازماني، شخصي، اعتقادي  
ج. شغلي، خانوادگي، اجتماعي، شخصي  
د. کوتاه ميان و بلندمدت
۷. کدام گزینه در خصوص زمانهای برزخي صحيح است؟  
الف. زمانهای اتلاف وقت و مرده ميان فعاليتها  
ج. زمان به کار گرفته شده برای اتمام فعاليتها  
د. تعهد داشتن نسبت به اهداف سازماندهي
۸. کدام گزینه در مورد موانع فرا راه آموزشي سواد رسانه‌ای غلط است؟  
الف. نخبه‌باوري، ماهيت برنامه‌سازي  
ب. پيچيدگي زبان رسانه‌ها، سطوح معني، چاسازي عام  
ج. اعتبار رسانه‌ها، راهبردهای عاطفي  
د. هيچکدام

نام نوس: مهارت‌های زندگی  
رله تجميع: طرح تجميع، کليه بخشهای علوم انساني  
کالون: ۹۱۷۲۹۵

تعداد سؤالات: ۳۰ تکميل --- نظريه ---  
زمان نشان: ۲۵ دقيقه نظريه  
تعداد کل صفحات: ۲

۹. برجسته‌ترين رويکرد آموزشي سواد رسانه‌ای عبارتند از: .....  
الف. رويکرد تلفيقي، رويکرد بيننده نگاه، رويکرد تقليل اهميت  
ب. رويکرد اقتصاد سياسي، رويکرد بافت محور، رويکرد متن محور  
ج. رويکرد متن محور، رويکرد فرهنگي، رويکرد بيننده نگاه  
د. رويکرد تلفيقي، رويکرد تقليل اهميت، رويکرد اقتصاد سياسي
۱۰. استقلال منتقدانه « مستعرض » عبارت است از:  
الف. پرورش نقد سواد، استقلال و تحليل رسانه‌ای  
ب. رفع چالشهای رسانه‌ای با استقلال تفکر يافته ملي  
ج. نگرش انتقادي به جهان در معرض تغيير  
د. پرورش مهارت تفکر انتقادي نسبت به منافع رسانه‌ای
۱۱. جمله « پرسيدن نيمي از دانش است » از کيست و در خصوص کدام مهارت است؟  
الف. حضرت علي (ع) - مهارت گوش‌دادن  
ب. حضرت محمد (ص) - مهارت پرسيدن  
ج. حضرت امام صادق (ع) - مهارت پرسيدن و سخن گفتن  
د. امام خميني (ره) - مهارت پرسيدن و گوش دادن
۱۲. پرسشهای باز در مقابل پرسشهای بسته بر اساس ..... انجام گرفته است.  
الف. محدوديت و گسترديگي پاسخ - درجه آزادي پاسخ‌گر  
ب. محدوديت پاسخگو - درجه آزادي پاسخ  
ج. انتخاب و گسترديگي پاسخ - تشخيص پاسخگو  
د. درجه آزادي پاسخگو - محدوديت و گسترديگي پاسخ
۱۳. معيارهای ارتباط مؤثر عبارتند از:  
الف. لذت، درک، نفوذ در نگرشها  
ج. عمومي، درون فردي، ميان فردي  
د. ارتباط فرايندي
۱۴. ارتباط تعاملی، علمی، پويا، بيوسسته  
الف. توصيفي، تعاملی، علمی، پويا، بيوسسته  
ج. پويا، بيوسسته، برگشتناپذير، تعاملی، زمينه‌اي  
د. متغيرهايی که مانع تأثيرات متفی استرس‌ها شوند عبارتند از:
۱۵. حمايت اجتماعي، مقابله با هيچان، آرامش دروني و بيروني، صبري، احساس خوشبختي  
ب. حمايت اجتماعي، احساس کنترل شخصي، سخت‌روي، تپه شخصيتي، باورهای مذهبي  
ج. تسلط بر مسئله، احساس خوشبختي، سلامت جسمي، سخت‌روي، صبري، آرامش بيروني  
د. مقابله با هيچان، آرامش عضلاني، آرامش دروني، سلامت جسمي، تسلط بر مسئله، آرميگي
۱۶. اولين اولويت درماني در برخورد با مصدوم اينست که:  
الف. آيا راه تنفس مصدوم باز است يا خير  
ب. درجه حرارت بدنش اندازه‌گيري شود.  
ج. فشار خون مصدوم ثبت گردد.  
د. بررسی مردمک چشمها



نیمسال دوم ۸۶-۸۷

# تجميع

نام درس: مهارت های زندگی

رشته تخصصی: گرایش: طرح تجميع، کليه بخشهای علوم انسانی

کد درس: ۹۹۷۲۹۵

تعداد سؤالات: ۳۰ تکمیلی

نوع: تئوریک

نوع: تئوریک

نیمسال دوم ۸۶-۸۷

خدمات دانشجویی « آتیللا ATILLA »

بزرگترین بانک نمونه سوالات پیام نور - فراگیر - ارشد

تلفن: ۰۹۱۴۹۴۳-۳۴۸۹-۰۴۴۱-۳۸۶۳۵۲۱

۲۲. کدام نظریه جامعه‌شناسی بر وجود اعتقاد از مشخصات سازمان اجتماعی تأکید دارد؟  
الف. ستنیز ارزشها  
ج. نامهامکی در سازمان اجتماعی  
د. انواع خانوادهاهایی که در اعتقاد نقش دارند، عبارتند از:
- الف. خانوادهاهی معتاد، متغزل، بیکار  
ج. خانوادهاهی سطح پایین و سطح بالا، سختگیر  
د. خانوادهاهی از همگسخته، سختگیر و مستبد، سهل‌انگار
۲۶. ..... یا ..... در اثر عدم رشد کیفیت روانی رفتارهای مخالف با نظم و آرامش جامعه در پیش می‌گیرند.  
الف. معتادان - میکساران - بیکاران  
ج. پسگوییاتها - کزخوها - روان رنجورها  
د. هیچکدام
۲۷. علل ناباروری کدام است؟  
الف. نازایی اولیه و ثانویه به علت عقمی همیشگی در مردان و زنان  
ب. اختلالات آناتومیکی و فیزیولوژیکی در زنان و مردان  
ج. اختلالات آناتومیکی در زنان  
د. اختلالات فیزیولوژیکی در مردان
۲۸. طبقه‌بندی AIDS طبق ملاکهای تشخیصی CDC عبارتند از:  
الف. طبقه‌بندی بر مبنای عفونتها و سرطانها  
ج. گروه I و گروه II  
د. گروه I تا ۴
۲۹. ویژگیهای بالینی HIV عبارتند از:  
الف. غیرعصبی - عصبی  
ج. زودرس حاد - نهفته مزمن - نهایی بحرانی  
د. جسمی - روحی - اخلاقی
۳۰. کدام گزینه در خصوص کمک روان‌پزشک به بیمار آلوده به HIV صحیح است؟  
الف. روان‌پزشک می‌تواند با آموزشهای لازم در راستای استفاده از داروهای تقویت‌کننده سیستمهای عصبی  
ب. روان‌پزشک می‌تواند با توضیحاتی به خود ملاحتگیری بیمار کمک نماید.  
ج. روان‌پزشک می‌تواند در مدارا با احساس گناه درباره رفتارهایی که در بروز AIDS سهیم بوده‌اند، کمک کند  
د. در خصوص تخصیص داروهای ضد پیترووی ویروسی مشاوره دهد.

# تجميع

نام درس: مهارت های زندگی

رشته تخصصی: گرایش: طرح تجميع، کليه بخشهای علوم انسانی

کد درس: ۹۹۷۲۹۵

تعداد سؤالات: ۳۰ تکمیلی

نوع: تئوریک

نوع: تئوریک

۱۷. منظور از « نشانه‌ها » در مهارت امدادرسانی کدام است؟  
الف. نشانه‌هایی از حیات در ضریان قلب مصدوم و مردمک چشم  
ب. علامت و نشانه‌هایی که حیطه تصادف را ایمن‌سازی نماید.  
ج. نشانه‌های سرگیجه و حالت تهوع  
د. جزئیاتی که با استفاده از حواس می‌توان آنها را مشخص کرد.
۱۸. کدام گزینه در خصوص رشد نامتناسب جمعیت صحیح است؟  
الف. عامل اصلی افزایش اجتماع تحصیل‌کردگان است.  
ب. باعث افزایش سرانه ملی می‌گردد.  
ج. مانعی در مسیر توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است.  
د. باعث ارتقاء بهداشت عمومی
۱۹. مشاوره ژنتیک در کدام موارد انجام می‌شود؟  
الف. قبل از ازدواج  
ج. تولد فرزند یا بیماری مادرزادی، جهت چاره‌اندیشی  
د. کدام گزینه در مورد « لقاح در محیط کشت » صحیح است؟  
الف. همان باروری با تلقیح داخل رحمی است.  
ب. شستشوی اسپرم با غلظت بالا و لقاح در رحم  
ج. In Vitro Fertilization (IVF)  
د. همه موارد
۲۱. کدام گزینه در خصوص طبقه‌بندی اصلی جمعیت شاغل صحیح است؟  
الف. کشاورزی، دامپروری، صید - صنعت - خدمات بازرگانی و حمل و نقل  
ب. تولیدی - خدماتی  
ج. صنعتی - کشاورزی - خدماتی  
د. هیچکدام
۲۲. عوامل تأثیرگذار محیط زیست و سلامت جسمانی و روانی فرد عبارتند از:  
الف. عوامل اجتماعی، عوامل طبیعی، عوامل انسانی  
ب. عوامل محیطی و طبیعی، عوامل روانی، عوامل جسمی  
ج. عوامل غیرزنده محیط طبیعی - عوامل اجتماعی، عوامل زنده محیط  
د. عوامل انسانی، عوامل محیطی
۲۳. ویژگیهای معنادار عبارت است از:  
الف. احساس سرخوشی کاذب - حساسیتهای عاطفی - روان‌بندی - ضد اجتماعی  
ب. احساس اضطراب - افسردگی - حساسیتهای عاطفی - بی‌زاری - احساس بی‌کفایتی  
ج. خودشیفته - سرخوشی کاذب - حساسیتهای عاطفی - سوسپوپات - لایبالی  
د. فراتکن - حساسیتهای عاطفی - گونه‌گیر - احساس قدرت - عاصی - لذت‌طلب