

تعداد سوالات: ۳۰ نمره: ۵۰
زمان آزمون (بسته به تستی و تکمیلی): ۵۰ دقیقه

نام درس: مداخلات روانشناسی سلامت
رشته تحصیلی: کارشناسی روانشناسی
کلاس: ۱۳۹۷-۲۴

* دانشجوی گرامی: لطفاً گزینه ۱ را در قسمت کد سری سؤال برگه پاسخنامه خود، علامت بزنید. بدیهی است، مسئولیت این امر برعهده شما خواهد بود.

* این آزمون نمره منفی ندارد.

۱. یکی از انتقادهای عمده بن یارد (۱۹۹۶) به تعریف سلامت در اساسنامه سازمان بهداشت جهانی آن است که:

الف. تعریف سلامت جنبه‌های مثبت و منفی دارد.

ب. سلامت از دیدگاه منفی در نظر گرفته شده است، چرا که از کلمات فقدان بیماری و یا ناتوانی استفاده شده است.

ج. به دست آوردن حالت خوب بودن کامل از نظر جسمی - روانی و اجتماعی در دنیای واقعی بسیار مشکل است.

د. سلامت واقعی شامل پیشگیری و ارتقای سلامت مثبت است.

۲. در الگوی هستی‌پزشکی برای تمام اختلالات شناخته شده یا قابل شناخت وجود دارد.

الف. عوامل روانی

ج. عوامل جسمی

۳. بر اساس الگوی (عقاید به سلامت)، فکری مانند «در صورتی که سیگار بکشم، احتمال ابتلای به سرطان ریه بسیار زیاد خواهد بود.» مرتبط با عامل این الگو است.

الف. آسیب پذیری ادراک شده

ج. نشانه‌های درونی ادراک شده

۴. به وجود آوردن تغییرات کوچک، جزء کدامیک از مراحل الگوی مراحل تغییر پروچاسکا و همکاران (۱۹۹۲) است.

الف. عمل

ب. تفکر

ج. آگاهی

د. نگهداری

۵. اشاره به تعداد موارد یک بیماری در زمان مشخصی دارد.

الف. میزان ابتلا

ب. میزان بروز

ج. میزان شیوع

د. میزان مرگ و میر

۶. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، عبارت است از ادراک فردی از موقعیت زندگی خود در زمینه فرهنگ و نظامهای ارزشی که در آن زندگی می‌کند و در رابطه با اهداف، انتظارات، معیارها و حتمشغولی‌های او است.

الف. سبک زندگی

ب. کیفیت زندگی

ج. خودکارآمدی

د. درخون نظم جویی

۷. اشاره به این دارد که نشانه‌ها یا چه سهولتی، هم برای فرد و هم برای دیگران آشکار می‌شود.

الف. فراوانی و تداوم نشانه‌ها

ب. تداخل نشانه‌ها با زندگی روزانه

ج. شدت نشانه‌ها

د. قابل مشاهده بودن نشانه‌ها

۸. درد سوزنده‌ای است که اغلب به دنبال زخم شدید (مثل جراحت ناشی از چاقو) به وجود می‌آید.

الف. سوزش عصبی

ب. درد عصبی

ج. درد تأخیری پس از آسیب

د. حس درد موضعی

۹. شبکه نرونهاي مغز نه تنها به اطلاعات حسی پاسخ می‌دهند، بلکه خود نیز الگوی مشخصی از پیامهای عصبی تولید می‌کنند که این نشانه یکپارچه بودن بدن است. این پدیده را می‌گویند.

الف. نظام یکپارچگی نرونها

ب. نوروفیدبک

ج. نظام انگیزشی و هیجانی مغز

د. نوروسینگپهر

تعداد سوالات تئوری: ۲۰ تکلیفی: — تئوری: —
زمان آزمون (تالیفی) تئوری و تکلیفی: ۵۰: تئوری: —

نام درس: مقدمات روانشناسی سلامت
رشته: تعلیم و تربیت روانشناسی
کد درس: ۱۲۱۷-۳۳

۱۵

۱۰. کدامیک از شرایط، باعث باز شدن دروازه درد می شود؟
الف. تنش زدایی ب. تمرکز روی درد ج. ماساژ دادن د. منحرف کردن حواس از درد
۱۱. در ، گیرنده های درد پیام ها را از گیرنده های درد در پوست به مرکز درد در مغز انتقال می دهند و میان ساختار عصبی درد و تجربه روان شناختی آن رابطه وجود دارد
الف. نظریه های الگوی درد ب. نظریه مهار دروازه
ج. نظریه ویژه درد د. نظریه فعالیت سلولهای T
۱۲. این بعد از درد به ترس، تنش و کیفیت های خود مختار درد اشاره دارد.
الف. کیفیت های ادراکی ب. کیفیت های حسی
ج. کیفیت های ارزیابی د. کیفیت های عاطفی
۱۳. از کدام روش اندازه گیری فیزیولوژیکی درد برای اندازه گیری سطح تنش عضلانی در بیماران مبتلا به درد خفیف کم استفاده می شود؟
الف. برق نگار ماهیچه ای (EMG) ب. شاخص های خود مختار
ج. پتانسیل های فراخوارنده د. ارزیابی های رفتاری
۱۴. از کدامیک از روش های زیر به عنوان ابزار افکار و زمانی که سایر روش های درمانی بی نتیجه مانده اند، برای کنترل درد استفاده می شود؟
الف. داروهای آبیونی ب. TENS ج. جراحی د. طب سوزنی
۱۵. در روش افراد روی افکار یا احساسات خود تمرکز کرده و با رخ دادن این افکار آنها را در آغوش می گیرند و شیوه بیطرفانه ای در زمان همپاری آنها را مشاهده می کنند.
الف. تجسم هدایت شده ب. سراقه آگاهانه ج. خواب مصنوعی د. تنش زدایی
۱۶. به اعتقاد هاینز و همکاران (۱۹۷۹) عبارت است «آن میزان از رفتار بیمار که با توصیه پزشکی یا بهداشتی مطابقت دارد»
الف. همدلی ب. درک بیمار ج. پذیرش د. رویه های بیمار
۱۷. استفاده از به هر دلیلی، می تواند مانع ارتباط مؤثر پزشک - بیمار شود.
الف. اصطلاحات خیلی پیچیده ب. بیان تشخیص به بیمار
ج. سوگیری در جهت فرضیه بیماری د. تجویز داروهای گران قیمت
۱۸. به اعتقاد لی (۱۹۸۹) کدامیک از عوامل روان شناختی زیر یادآوری اطلاعات در پذیرش را افزایش می دهند؟
الف. اثر تأخر ب. اثر تقدم ج. خواب مصنوعی د. اطلاعات حسی
۱۹. کدامیک از عوامل زیر می توانند میزان بقا و طول عمر بیماران مبتلا به ایدز را پیش بینی کنند؟
الف. سطح سرسختی، حمایت اجتماعی و رفتار تب، C
ب. میزان برآورد هزینه و فرایند بیماری و آسیب پذیری
ج. راهبردهای مقابله ای، باورهای آسیب پذیری
د. کنار آمدن با تشخیص، مشاوره روان پزشکی

تعداد صفحات: ۳۰ - فصل: - نظریه: -
زمان آزمون (نظریه): ۵۰ - تئوری: -

نام نمره: مقدمات روانشناسی سلامت
رشته تحصیلی: گرایش روانشناسی
کلاس: ۱۳۱۷۰۳۳

۲۰. کدامیک از الگوهای رفتاری زیر مستعد ابتلا به بیماری عروق کرونری قلب هستند؟
الف. شخصیت تیپ C
ب. شخصیت تیپ B
ج. شخصیت تیپ A
د. شخصیت و سراسی
۲۱. آسیب پذیری زنان برای ابتلا به و مردان برای ابتلا به بیشتر است.
الف. سرطان سینه - سرطان ریه
ب. سرطان رحم - سرطان روده
ج. سرطان سینه - سرطان روده
د. سرطان رحم - سرطان ریه
۲۲. فرآیندی است که شامل دوره‌ای از زمان می‌شود که در آن بیماران با بیماری خود کنار می‌آیند.
الف. باور بیماری
ب. مقابله با بیماری
ج. پذیرش بیماری
د. سازگاری با بیماری
۲۳. این ورزش نیازمند انقباض عضلات و حرکت مفاصل است و اگر برنامه به قدر کافی طولانی و مقاومتی باشد، هم قدرت و هم تحمل عضله پیشرفت می‌کند؟
الف. ورزش ایروبیک
ب. ورزش ایزومتریک
ج. ورزش هوازی
د. ورزش هوازی
۲۴. فواید روان شناختی شامل کاهش سردرد، کاهش اضطراب، ایجاد محافظت در برابر استرس و افزایش عزت نفس و خوب بودن است.
الف. ورزش هوازی
ب. ورزش ایزومتریک
ج. ورزش هوازی
د. ورزش بطور عام
۲۵. در چاقی متوسط وزن فرد از وزن مطلوب بیشتر است.
الف. $> 100\%$
ب. 60% تا 72%
ج. 100% تا 41%
د. 20% تا 30%
۲۶. ورزش با تأثیر روی دستگاه ایمنی باعث افزایش فعالیت و درجه می‌شود.
الف. سلولهای طبیعی کشته و سلولهای T
ب. سلولهای طبیعی کشته و سلولهای B
ج. سلولهای طبیعی کشته و سلولهای T
د. سلولهای طبیعی کشته و سلولهای B
۲۷. در این مرحله از سندرم سازش عمومی سلیه بدن برای پاسخ جنگ یا گریز آماده می‌شود، آدرنالین آزاد می‌شود و ضربان قلب و فشار خون افزایش می‌یابد.
الف. مرحله خستگی
ب. مرحله مقاومت
ج. واکنش هشدار
د. مرحله هیجانی
۲۸. لازاروس و فولکمن براساس الگوی تعاملی استرس معتقدند که از خود رویانده جهش می‌کنند.
الف. تفسیر یعنی ادراک بالقوه، زیانها، تهدیدها و مبارزه طلبی‌ها
ب. ارتباط ویژه بین شخص و محیط
ج. ارزیابی ثانویه
د. ارزیابی اولیه
۲۹. به اعتقاد میشن‌بام و کامرون (۱۹۸۳) تلقیح استرس شامل مراحل زیر است:
الف. مقاومت، هشدار و خستگی
ب. ارزیابی ثانویه و اولیه
ج. چالش، ارزیابی زیان و تهدید
د. مفهوم کردن، کسب مهارت‌ها، تمرین
۳۰. استرس باعث دستگاه ایمنی می‌شود تا کار آن را بسیار کند.
الف. سرکوب - محدود
ب. متعادل - محدود
ج. سرکوب - تشدید
د. تحریک - تشدید