

## ۱- تعریف WHO از سلامت کدام است؟

۱. سلامت تنها به معنای فقدان بیماری یا ناتوانی است.
۲. سلامت حالت خوب بودن کامل از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی است.
۳. سلامت حالت نسبی خوب بودن از لحاظ جسمی و روانی است.
۴. سلامت کمال جسمی و اجتماعی است

## ۲- در کدام الگو، بیماریها یا اختلالاتی جسمی نتیجه اختلال در فرایندهای زیستی ناشی از صدمه و عدم تعادل زیستی - شیمیایی عفونتهای باکتریایی و ویروسها محسوب میشوند؟

۱. مدل زیستی - طبی
۲. مدل دوگانه نگری دکارت
۳. مدل اخلاط چهارگانه
۴. مدل زیستی - روانی - اجتماعی

## ۳- در کدام حوزه زیر، رشتههای علوم رفتاری (روانشناسی، جامعهشناسی و آموزش بهداشت) برای حفظ سلامتی، پیشگیری از بیماری و درمان فعالیت میکنند و در آن از روشهای تحلیل رفتار و فنونی نظیر رفتاردرمانی و تغییر رفتار برای درمان بیماریهایی نظیر اعتیاد و چاقی استفاده میشود؟

۱. روانشناسی پزشکی
۲. پزشکی رفتاری
۳. طب روانشناختی
۴. سلامت رفتاری

## ۴- در کدام مدل زیر، همه رفتارهای مربوط به سلامتی فرد به عنوان نتیجه ترکیب متغیرهای چندگانه ای نظیر آسیب پذیری و نگرش ها در نظر گرفته می شوند؟

۱. مدل رفتار بیماری
۲. مدل های مرحله ای رفتار سالم
۳. مدل انگیزش سلامتی
۴. مدل های پیوستاری رفتار سالم

## ۵- میزان اعتماد فرد به اینکه در انجام عملی خاص موفق خواهد بود، تعریف کدام مورد زیر است؟

۱. انگیزش سلامتی
۲. سرخ های عمل
۳. حفظ انگیزش
۴. کنترل ادراک شده

## ۶- در کدام مرحله از مدل مراحل تغییر "فرد به بررسی تغییر می پردازد" و مثلاً می گوید: "می خواهم فکر کنم که چطور لاغر شوم" و آگاهی خود درباره هزینه ها و مزایای تغییر رفتار را افزایش می دهد؟

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

## ۷- کدامیک از افراد زیر معتقد بودند که استرس عبارت است از رابطه میان شخص و محیط که توسط شخص به صورت فشارآور و فراتر از توانایی او ارزیابی می شود و سلامتی او را به خطر می اندازد؟

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

۸- وقتی فرد مبتلا به سرطان احتمال می دهد که بمیرد در کدام وضعیت زیر قرار دارد؟

۱. ارزیابی اولیه، چالش
۲. ارزیابی ثانویه، مقابله مسأله مدار
۳. ارزیابی اولیه، تهدید
۴. ارزیابی ثانویه، مقابله هیجان مدار

۹- به اعتماد به نفس فرد در مورد توانایی او برای مقابله با استرس چه می گویند؟

۱. کنترل درونی
۲. ارزیابی مسأله محور
۳. عقیده مثبت
۴. مقابله

۱۰- بر اساس رویکرد ساختاری، بررسی ساختار شبکه روابط اجتماعی یک فرد می تواند کدامیک از موارد زیر را بسنجد؟

۱. میزان حمایت اجتماعی
۲. میزان کیفیت زندگی
۳. میزان حمایت عاطفی
۴. میزان مقابله با استرس

۱۱- علی از دیروز در باشگاه ورزشی عضو تیم فوتبال شده است، به نظر شما او از کدامیک از حمایت های زیر برخوردار شده است؟

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

۱۲- حمایت اجتماعی از طریق کدامیک از راه های زیر باعث افزایش سلامتی و کاهش بیماری می شود؟

۱. تغییرات ایمنی مثبت
۲. برانگیختگی فیزیولوژیک شدید
۳. مقابله هیجان محور با استرس
۴. کاهش وقایع عمده زندگی

۱۳- اگر کسی معتقد باشد که سرنوشت، شانس، اقبال یا قدرت دیگران در امور زندگی او مؤثر هستند، دارای کدام ویژگی زیر است؟

۱. درماندگی آموخته شده
۲. منبع کنترل درونی
۳. منبع کنترل سلامت
۴. منبع کنترل بیرونی

۱۴- اینکه فرد احساس می کند تا چه حد متخصصان بهداشتی، اعضای خانواده، افراد مذهبی و دوستان بر وضعیت سلامتی او مؤثرند، دلالت بر کدام مورد زیر دارد؟

۱. درونی بودن
۲. شانس
۳. دیگران قدرتمند
۴. کنترل اطلاعاتی

۱۵- توانایی استفاده از فرایندها یا راهکارهای فکری برای تعدیل استرس چه نام دارد؟

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

۱۶- اینکه افراد دارای تیپ شخصیتی A تمایل به انتقاد کردن و سرزنش خود دارند و علیرغم کسب توفیق از تلاشهایشان احساس خشنودی نمی کنند و همواره به مسابقه و تلاش بیشتر روی می آورند تا به هدفشان برسند، جزء کدامیک از ویژگیهای آنها محسوب می شود؟

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

۱۷- کدامیک از ویژگیهای شخصیتی زیر از مؤلفه های کنترل، تعهد و چالش تشکیل شده است؟

۱. سخت رویی      ۲. حس انسجام      ۳. تیپ شخصیتی C      ۴. تیپ شخصیتی D

۱۸- کدامیک از ویژگی های شخصیتی زیر باعث می شود که فرد گرم و صمیمی باشد، از روابط شخصی نزدیک لذت برده و طرفدار ارتباط های اجتماعی شود، جرأت ورز بوده و نقش های رهبری را بر عهده بگیرد، خوشبین بوده و به سادگی بخندد؟

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

۱۹- یادگیری اجتماعی جزء کدامیک از الگوهای رفتار غذا خوردن محسوب می شود؟

۱. نگرش ها      ۲. الگوی تحولی      ۳. الگوی شناختی      ۴. همگرایی نسبت به وزن

۲۰- وقتی مادری به فرزندش می گوید "اگر خوب رفتار کنی، می توانی یک بسته چیپس بخوری" از کدام الگو برای تحول ترجیح غذایی استفاده کرده است؟

۱. معنای غذا      ۲. غذا به عنوان یک پاداش      ۳. غذا و کنترل      ۴. غذا و پیامدهای فیزیولوژیک

۲۱- "بر آورد تحریف شده از اندازه بدن و ادراک اینکه بدن بزرگتر از آنچه واقعاً است" تعریف کدام مورد زیر است؟

۱. اضطراب اجتماعی جسمانی      ۲. بدشکلی هراسی      ۳. تحریف بدنی      ۴. نارضایتی بدنی

۲۲- کدامیک از ورزش های زیر ممکن است برای افراد دچار بیماری هایی نظیر بیماریهای قلبی - عروقی خطرناک باشد؟

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

۲۳- در کدام مدل زیر فرض بر آن است که "بین آسیب به بافت و نشانه های بیماری یک رابطه خطر وجود دارد و هر چه آسیب بیشتر باشد، علائم نیز بیشتر است"؟

۱. الگوی عامیانه دوطرفه      ۲. الگوی عامیانه با وقفه      ۳. مدل زیستی - طبی      ۴. مدل زیستی - روانی - اجتماعی

۲۴- "باور درباره اینکه آیا این بیماری درمان می شود یا کنترل می شود" مربوط به کدامیک از جنبه های مختلف شناخت درباره بیماری است؟

۱. معالجه پذیری و کنترل پذیری
۲. پیامدها
۳. علت
۴. ماهیت

۲۵- بواسطه کدامیک از عوامل زیر میزان اطلاعات بیرونی بر چگونگی توجه افراد به بیماری تحت تأثیر قرار می گیرد؟

۱. شناخت از بیماری
۲. عوامل اجتماعی
۳. تعامل پزشک- بیمار
۴. چارچوب شناختی- ادراکی

۲۶- اولین علت مرگ و میر در ایران کدامیک از بیماری های مزمن زیر است؟

۱. آسم
۲. بیماری های قلبی- عروقی
۳. سرطان
۴. دیابت

۲۷- اینکه بیمار در شرایط بیماری به گونه ای منطقی با مسئله خود روبرو شود، بیماری خود را بپذیرد و در نهایت راه حل های منطقی برای پیروی از رژیم های درمانی و غذایی مناسب پیدا کند، به کدامیک از مفاهیم زیر اشاره دارد؟

۱. تغییر هویت بواسطه بیماری
۲. تغییر نقش بواسطه بیماری
۳. سازگاری با بیماری
۴. مواجهه با بیماری

۲۸- سه فرایندی که موس و شافر برای مقابله با بیماری های وخیم معرفی کرده اند، کدامند؟

۱. فرایند ارزیابی شناختی، تکالیف تطابقی و مهارت های مقابله ای
۲. عوامل زمینه ای، حمایت اجتماعی و تکالیف تطابقی
۳. هویت بیماری، حمایت اجتماعی و مهارت های مقابله ای
۴. فرایند ارزیابی شناختی، عوامل زمینه ای و حمایت اجتماعی

۲۹- "ناتوانی در پذیرش تصویر جسمی تغییر یافته" جزء کدامیک از مشکلات سازگاری با بیماری های مزمن است؟

۱. خودانگاره
۲. هیجانی
۳. تمکین
۴. جسمی

۳۰- در کدامیک از درمان های زیر از تصحیح الگوی نارسای تفکر که موجب احساسات و رفتار مشکل دار شده است استفاده می شود؟

۱. هنردرمانی
۲. گروه درمانی
۳. رفتار درمانی
۴. شناخت درمانگری

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

۱- از جمله مشکلات تعریف WHO از سلامت چه می باشد؟

- ذهنی بودن      ۰۲ عینی بودن      ۰۳ آرمانی بودن      ۰۴ جسمی بودن

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

- بقراط      ۰۲ پاستور      ۰۳ جالینوس      ۰۴ دکارت

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

- ۱۹۸۷- آمریکا      ۰۲ ۱۹۷۸- آمریکا      ۰۳ ۱۹۸۷- لندن      ۰۴ ۱۹۷۸- لندن

۴- امروزه دو دلیل اصلی مرگ و میر عبارتند از:

- سرطان و بیماری قلبی      ۰۲ دیابت و سرطان  
• دیابت و بیماری قلبی      ۰۳ سکتة مغزی و قلبی  
۰۴

۵- عادات آسیب زا برای سلامتی را چه می گویند؟

- ایمونوزن های رفتاری      ۰۲ افزایشده سلامتی      ۰۳ پاتوژن های رفتاری      ۰۴ کاهشده سلامتی

۶- مدل مراحل تغییر به ترتیب عبارتند از .....

- پیش اندیشه ، اندیشه ، تدارک ، تداوم ، عمل      ۰۲ پیش اندیشه ، تدارک ، تداوم ، عمل  
• پیش اندیشه ، اندیشه ، تدارک ، عمل ، تداوم      ۰۳ پیش اندیشه ، تدارک ، اندیشه ، عمل ، تداوم  
۰۴

۷- سر نخ های عمل به متغیرهای چه مدلی اضافه شده است؟

- پیوستاری      ۰۲ رفتاری      ۰۳ حفظ انگیزش      ۰۴ رفتار مدبرانه

۸- « افرادی که برایم مهم هستند ، در صورت از دست دادن وزن مرا می پذیرند و من به پذیرش آنها نیازمندم » به کدام باور زیر مربوط است؟

۱. نگرش به رفتار      ۰۲ کنترل رفتاری ادراک شده  
۳. هنجار ذهنی      ۰۴ پیش اندیشه

۹- مقبول ترین رویکرد نسبت به استرس توسط چه کسی ارائه شد؟

- هانس سلیه      ۰۲ والتر کنون      ۰۳ لازاروس و فلکمن      ۰۴ کمنی

۱۰- اگر ارگانیسم بصورت مکرر و مداوم تحت شوک الکتریکی باشد چه نوع استرسی است؟

- استرس حاد      ۰۲ استرس طبیعی      ۰۳ استرس مزمن      ۰۴ استرس آزمایشگاهی

۱۱- کدام یک از گزینه های زیر به ترتیب مراحل نشانگان انطباق عمومی سلیه را نشان می دهد؟

۱. ارزیابی اولیه ، ارزیابی ثانویه
۲. ارزیابی ثانویه ، ارزیابی اولیه
۳. مقاومت ، هشدار ، فرسودگی
۴. هشدار ، مقاومت ، فرسودگی

۱۲- بیماری که در انتظار عمل جراحی است محتاج کدام حمایت می باشد؟

۱. حمایت عاطفی
۲. حمایت اطلاعاتی
۳. حمایت ارزشی
۴. حمایت وسیله ای

۱۳- افزایش چه سلولهایی در خون نشان دهنده تقویت دستگاه ایمنی بدن و توانایی این دستگاه برای مقابله با بیماری های عفونی و سرطان است؟

۱. سلولهای T
۲. سلولهای NK
۳. سلولهای NK و T
۴. هیچکدام

۱۴- کدام کنترل بیشترین تاثیر سودمند و مفید را برای بیماران دارد؟

۱. کنترل فردی و خود کار آمدی
۲. کنترل رفتاری
۳. کنترل بر تصمیم گیری ها
۴. کنترل شناختی

۱۵- این افراد هیجانات خود را سرکوب می کنند و افسردگی بالایی دارند، جزء کدام تیپ شخصیتی هستند؟

۱. A
۲. B
۳. C
۴. D

۱۶- این تیپ شخصیت انواع هیجانات منفی از جمله ترس ، شرم و احساس گناه را تجربه می کنند؟

۱. نورو گرای
۲. برون گرای
۳. وجدان گرای
۴. گشودگی نسبت به تجربه

۱۷- چه کسی سخت رویی را نوعی فرایند ارزیابی شناختی تعریف کرد؟

۱. ایروین ساراسون
۲. ردفورد ویلیامز
۳. آردن آنتونووسکی
۴. سوزان کوباسا

۱۸- کتاب روانشناسی غذا خوردن نوشته کیست؟

۱. واردل
۲. اوگدن
۳. دیویس
۴. آلدerson

۱۹- این مدل به مراحل اعتقاد دارد و فرد از یک مرحله مستقیما به مرحله بعد نمی رود و حرکات عقب و جلو دارد؟

۱. مدل باور سلامتی
۲. مدل مراحل تغییر
۳. مدل رفتار مدیرانه
۴. مدل فرایند پذیرش احتیاطی

۲۰- چه کسی در ادامه نظریه لازاروس نوع سوم مهارتهای مقابله ای یعنی مقابله غیر سازنده را مطرح کرد؟

۱. سلیه      ۲. هالپرن      ۳. والتر کنون      ۴. اریکسون

۲۱- از شایع ترین دلایل نارضایتمندی بدنی در زنان چیست؟

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

۲۲- « 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 فرار

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

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

۲۴- 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

۲۵- الگوهای رفتاری که به صورت عادت در آمده اند چه نام دارند؟

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

۲۶- کدام جمله درست است؟

۱. مردان بیماری های حاد و مزمن بیشتری را تجربه می کنند.  
۲. مردانی که از لحاظ اقتصادی نافع هستند به اندازه زنان مراجعه بالایی به کلینیک دارند.  
۳. مردان بیشتر از زنان احتمال دارد از فقر ، تنگدستی و وضعیت اقتصادی – اجتماعی پایین رنج ببرند.  
۴. زندگی مردان استرس زا تر از زنانی است که زندگیشان به بیماری منتهی می شود.

۲۷- در کدامیک از الگوهای ارتباطی بین پزشک و بیمار ، بیماران به زبان عامیانه سخن می گویند اما به هنگام استفاده پزشکان 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

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

۱. سرطان      ۲. MS  
۳. بیماری قلبی – عروقی      ۴. دیابت



۲۹- بر اساس نظریه شانتس احساس از پای در آمدن درچه مرحله ای شایع است؟

۱. مرحله شوک

۲. مرحله عقب نشینی

۳. مرحله مواجهه

۴. ارزیابی شناختی

۳۰- در نظریه بک مستحکم ترین سطح باور ما کدام است؟

۱. هسته ای

۲. واسطه ای

۳. تصاویر ذهنی

۴. خودکار

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

## ۱- از جمله اشکالات تعریف Who از سلامت چه می باشد؟

۱. سلامت به معنای فقدان بیماری
۲. سلامت صرفاً جسمی نیست بلکه ابعاد روانی و اجتماعی را نیز دربردارد.
۳. عدم توجه به مفهوم نسبی بودن سلامت
۴. چند بعدی بودن سلامت

## ۲- دلایل اصلی مرگ و میر انسان ها در اعصار گذشته کدام مورد است؟

۱. تصادفات و بیماریهای قلبی
۲. مشکلات تغذیه ای و بیماریهای عفونی
۳. جنگ و صدمات ناشی از آن
۴. حوادث طبیعی (زلزله، آتش سوزی و سیل)

## ۳- در کدام حیطه مرتبط با روانشناسی سلامت روابط پزشک و بیمار باید مطالعه شود؟

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

## ۴- بر اساس کدامیک از مدل های زیر، احتمال اینکه افراد پیشگیری را به خوبی انجام دهند تابعی از ۴ متغیر آسیبپذیری، شدت یا وخامت، منافع و هزینه هاست؟

۱. مدل زیستی - طبی
۲. مدل مرحله ای
۳. مدل زیستی - روانی - اجتماعی
۴. مدل پیوستاری

## ۵- طبق نظر ماتاراتزو مصرف سیگار جزء کدام تقسیم بندی زیر است؟

۱. پاتوژنهای رفتاری
۲. ایمونوژنهای رفتاری
۳. ویروسهای رفتاری
۴. واکنشهای رفتاری

## ۶- در کدام نظریه زیر وخامت، آسیب پذیری و ترس با هم باعث ارزیابی تهدیدشده و دو متغیر موثر بودن پاسخ و خودکارآمدی باعث ارزیابی مقابله ای یا سازگارانه میشود؟

۱. حفظ انگیزش راجرز
۲. حفظ انگیزش لازاروس
۳. انطباق عمومی سلیه
۴. انطباق عمومی راجرز

## ۷- سرمشق سازی مستقیم و سرمشق سازی نمادین از عناصر مهم کدام نظریه می باشد؟

۱. شرطی سازی کلاسیک
۲. شرطی شدن عامل
۳. شناختی- رفتاری
۴. یادگیری اجتماعی

۸- پاسخ افراد به تغییرات تهدید کننده بیرونی چه نامیده می شوند؟

۱. ترس      ۲. استرس      ۳. اضطراب      ۴. خشم

۹- بر اساس مدل ارزیابی استرس در نظریه لازاروس در چه مرحله ای فرد توانایی ها و منافع (مهارت های مقابله ای خود) را ارزیابی می کند؟

۱. ارزیابی اولیه      ۲. ارزیابی ثانویه      ۳. ارزیابی ضرر      ۴. ارزیابی چالش

۱۰- کدامیک از هورمون های مترشحه زیر به علت تأثیر عمیقی که به سوخت و ساز گلوکز دارند آن را گلوکوکورتیکوئید می - نامند؟

۱. هورمون های استروئیدی      ۲. اپینفرین      ۳. کورتیزول      ۴. نوراپی نفرین

۱۱- کاهش سریع تیموس، افزایش فعالیت، و ازدیاد حجم قشری غدد فوق کلیوی در کدام مرحله نشانگان انطباق عمومی سلیه می باشد؟

۱. جنگ یا آمادگی برای عمل      ۲. فرسودگی      ۳. مقاومت      ۴. هشدار

۱۲- گریه کودک برای خراب شدن عروسکش چه نوع پاسخی است؟

۱. هیجان مدار      ۲. مسأله مدار      ۳. سازگارانه      ۴. اجتنابی

۱۳- قرض دادن پول جزء کدامیک از حمایت های زیر است؟

۱. حمایت عاطفی      ۲. حمایت اطلاعاتی      ۳. حمایت ابزاری یا وسیله ای      ۴. حمایت ارزشی

۱۴- بر اساس کدام مدل حمایت اجتماعی حمایت همواره برای سلامتی مفید است؟

۱. تأثیر غیرمستقیم      ۲. سپرمانند      ۳. تأثیر مستقیم      ۴. سد مانند

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

۱. نورآدرنالین      ۲. آدرنالین      ۳. گابا      ۴. کورتیزول

۱۶- جولیان راتر کدامیک از مفاهیم زیر مرتبط با روانشناسی سلامت مطرح کرد؟

۱. انتسابها
۲. درماندگی آموخته شده
۳. منبع کنترل
۴. خودکارآمدی

۱۷- بر اساس دیدگاه لازاروس و فولکمن، افرادی که منبع کنترل درونی دارند بیشتر از کدام راهبردهای مقابله ای استفاده می کنند؟

۱. مسأله مدار
۲. هیجان مدار
۳. سازگارانه
۴. اجتنابی

۱۸- بر اساس کدامیک از جنبه های مهم کنترل، فردی که برای کاهش قند خون خود آموزش دیده است اگر کنترل قند خون را به نحو صحیح انجام دهد، قند خونسش پایین می آید؟

۱. خودکارآمدی
۲. کنترل درونی
۳. کنترل بیرونی
۴. کنترل پایدار

۱۹- کدامیک از ویژگی های زیر الگوی رفتاری تیپ A می باشد؟

۱. رقابت پایین
۲. برونگرایی
۳. فوریت زمانی
۴. آرامش

۲۰- از میان ویژگی های شخصیتی کدامیک پیش بینی کننده بهتری برای خودمراقبتی در بهداشت دهان و دندان است؟

۱. برونگرایی
۲. درونگرایی
۳. توافق طلبی
۴. بازبودن به تجربه

۲۱- نمره بالا در کدام جنبه شخصیت، نشانه سخت کوشی و انگیزش بالا و مصمم بودن است؟

۱. برون گرایی
۲. نوروز گرایی
۳. وجدان گرایی
۴. توافق طلبی

۲۲- کدام تیپ شخصیتی آمادگی بیشتری برای ابتلاء به سرطان دارند؟

۱. B
۲. D
۳. A
۴. C

۲۳- رویکرد تحولی رفتار غذاخوردن بر اهمیت کدامیک از موارد زیر در تحول ترجیح های غذایی کودکان تأکید دارند؟

۱. رژیم غذایی سالم
۲. نوع غذاهای مصرفی
۳. یادگیری و تجربه
۴. مواجهه با غذاهای فاقد ارزش غذایی

۲۴- شایعترین دلیل نارضایتمندی بدنی در زنان چیست؟

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

۲۵- وزنه برداری جزء کدام نوع از ورزش های زیر است؟

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

۲۶- در کدامیک از الگوهای ارتباطی بین پزشک و بیمار، بیماران به زبان عامیانه سخن می گویند اما به هنگام استفاده پزشکان از زبان پزشکی ساکت می شوند؟

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

۲۷- منفعل شدن به علت بیماری مزمن در نظریه بحران با تغییر در چه چیزی تفسیر می شود؟

۱. شخصیت      ۲. نقش      ۳. هویت      ۴. عاطفه

۲۸- در کدامیک از مراحل ابتلاء به بیماری مزمن فرد مبتلا احساس گناه، یأس و ناامیدی دارد و احساس از پای درآمدن می کند؟

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

۲۹- از کدام شیوه درمانی به منظور تصحیح الگوی نارسای تفکر که خود موجب احساسات و رفتار مشکل آفرین شده اند، انجام می شود؟

۱. شناخت درمانگری      ۲. رفتاردرمانی      ۳. هنردرمانی      ۴. روان تحلیل گری

۳۰- درمانگری شناختی- رفتاری تغییر در رفتار از تغییر در کدامیک از موارد زیر بدست می آید؟

۱. افکار منطقی      ۲. رفتار و محرک های بیرونی  
۳. باورهای غیر منطقی      ۴. شناخت ها

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

۱- دلایل اصلی مرگ و میر انسان ها در اعصار گذشته کدام مورد است؟

۱. تصادفات و بیماریهای قلبی
۲. مشکلات تغذیه ای و بیماریهای عفونی
۳. جنگ و صدمات ناشی از آن
۴. حوادث طبیعی (زلزله، آتش سوزی و سیل)

۲- هیجان ها، رفتارها و شناخت جزء مولفه های کدام الگوی سلامت می باشند؟

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

۳- مسواک زدن مرتب دندان ها جزء کدام مورد محسوب می شود؟

۱. ایمنوژن های رفتاری
۲. پاتوژن های رفتاری
۳. رفتار بیماری
۴. رفتار نقش بیماری

۴- براساس کدام نظریه، نیت باید به عنوان طرح های عمل برای نیل به اهداف رفتاری تعبیر شوند؟

۱. رفتار سالم
۲. حفظ انگیزش
۳. پذیرش رفتار احتیاطی
۴. رفتار مدبرانه

۵- کدام مورد درباره نظریه یادگیری صحیح نمی باشد؟

۱. سرمشق سازی مستقیم و نمادین از فرآیندهای مهم این نظریه می باشند.
۲. نظریه های یادگیری در تغییر رفتار افراد موثر می باشند.
۳. خودکار آمدی و کنترل رفتاری ادراک شده از اجزای این نظریه می باشند.
۴. نظریه های یادگیری در حفظ رفتار تغییر یافته تاثیر زیادی دارند.

۶- هانس سلیه مراحل استرس را کدام مورد می داند؟

۱. درونی - بیرونی
۲. هشدار، مقاومت، تحلیل رفتگی
۳. اولیه - ثانویه
۴. ساده، خودکار آمد، وخیم

۷- به نظر لازاروس کدام مورد از منابع مهم مقابله در فرد نمی باشد؟

۱. عقیده منفی
۲. سلامتی
۳. میزان انرژی
۴. امکانات مادی

۸- کدام مورد استرس مزمن است؟

۱. آمپول زدن
۲. ازدواج
۳. بیکاری
۴. سخنرانی در جمع



۹- 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

۱۰- احترام به معلم چه نوع حمایتی است؟

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

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

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

۱۲- پرسشنامه چند بعدی منبع کنترل سلامتی کدام مورد را عامل تعیین کننده رفتار سلامتی نمی داند؟

۱. وراثت
۲. دیگران قدرتمند
۳. شانس
۴. دورنی بودن

۱۳- باتوجه 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.

۱۴- طبق تحقیقات، مهمترین عامل تیپ شخصیتی A 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

۱۵- کوباسا، کنترل، تعهد و چالش را از مولفه های این ویژگی شخصیت می داند؟

۱. حس انسجام

۲. خصومت

۳. سخت رویی

۴. رقابت

۱۶- از رویکردهای روان شناسی شخصیت است و به معنی جنبه هایی از تفاوتهای فردی و تمایلات برای نشان دادن الگوهای ثابتی از افکار، احساسات و اعمال.

۱. هیجانات

۲. واکنش پذیری

۳. سبک زندگی

۴. صفات

۱۷- نمره بالا در کدام عامل شخصیت نشانه سخت کوشی، مصمم بودن و انگیزش بالاست در حالیکه نمره پایین در این ویژگی، نشانه سهل گیری و فقدان جهت گیری روشن در زندگی می باشد؟

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

۱۸- تحقیقات دیویس بر روی نوباوگان و افراد خردسال درمورد رژیم غذایی منجر به طرح کدام نظریه گردید؟

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

۱۹- مطابق تحقیقات: کدام دسته از افراد زیر نارضایت مندی بدنی بیشتری نشان می دهند؟

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

۲۰- یکپارچگی رویکردهای شناختی و فیزیولوژیکی در جذب (مصرف) غذا چه نامیده می شود؟

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

۲۱- این نوع ورزش به معنای کسب انرژی کوتاه و شدید بدون افزایش اکسیژن است مانند دوی سرعت

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

۲۲- کدام عامل زیر به عنوان عامل پایدار موثر بر ادراک حالات بدنی می باشد؟

۱. خلق      ۲. توجه      ۳. عاطفه مثبت      ۴. عاطفه منفی

۲۳- در کدام الگوی ارتباطی بین پزشک و بیمار، همدلی احساس می شود؟

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

۲۴- طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۵ حدود ۳۵ میلیون نفر بر اثر بیماریهای مزمن جان خود را از دست داده اند که نیمی از آنان ..... می باشند؟

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

۲۵- آخرین مرحله در سازگاری با سرطان برای بیماران عبارتست از:

۱. انکار      ۲. افسردگی      ۳. وابستگی      ۴. قبول بیماری

۲۶- تحلیل منطقی و تدارک ذهنی، باز تعریف شناختی و اجتناب و انکار از انواع کدام مهارت های مقابله ای می باشند؟

۱. ارزیابی مدار      ۲. مساله محور      ۳. هیجان مدار      ۴. تکالیف انطباقی

۲۷- در پژوهش های تایلر و همکاران کدام مدل زیر شامل سه مرحله جستجوی معنا، جستجوی تسلط و فرآیند خود ارتقای است؟

۱. انطباق غیرشناختی      ۲. انطباق شناختی      ۳. ارزیابی شناختی      ۴. ارزیابی غیر شناختی

۲۸- قدیمی ترین نوع مداخله روان شناختی - درمانگری کدام است؟

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

۲۹- جمله «وقتی که بمیرم از دستم راحت می شوند» بیانگر کدام جنبه شناخت بک می باشد؟

۱. باور هسته ای سازش یافته      ۲. باور هسته ای نارسا  
۳. باور واسطه ای      ۴. افکار خودکار

۳۰- تاکید بر امید، توسط کدام مکتب در روان درمانی بیماری های مزمن مطرح شده است؟

۱. روان شناسی خود      ۲. انسان گرایی  
۳. روان شناسی مثبت نگر      ۴. الگوی کار انسانی

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

۱- در کدام الگو بیماری ها یا اختلالات جسمی نتیجه ی اختلال در فرایندهای زیستی ناشی از عدم تعادل زیستی-شیمیایی است؟

۱. الگوی روانی
۲. مدل زیستی-طبی
۳. مدل زیستی-روانی
۴. مدل زیستی -روانی-اجتماعی

۲- سیگار کشیدن یا نکشیدن مربوط به کدام جنبه یا مولفه است؟

۱. مولفه زیستی
۲. مولفه اجتماعی
۳. مولفه روانی
۴. مولفه معنوی

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

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

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

۵- نظریه حفظ انگیزش از کیست؟

۱. مائاراتزو
۲. راجرز
۳. کاسل
۴. کوب

۶- در کدام مرحله از مراحل مدل تغییر رفتار فرد خود را برای تغییر رفتار متعهد می کند؟

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

۷- در این نظریه ها استرس را به عنوان فرایندی می دانند که طی آن فرد رویدادهای محیطی و توانایی مقابله خود را ارزیابی و تعبیر و تفسیر کرده و به دنبال آن به رویدادها پاسخ هار رفتار ،عاطفی و فیزیولوژیک می دهد؟

۱. نظریه های رفتار
۲. نظریه های تعاملی
۳. نظریه های شناختی
۴. نظریه های سلامت

۸- برخی از روانشناسان کدام وقایع را مهمترین استرس های زندگی می دانند؟

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

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

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

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

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

۱۱- تحقیقات نشان داده است که حمایت اجتماعی با تکثیر کدام سلول ها توانایی مقابله با سرطان را افزایش می دهد؟

۱. پلازما      ۲. NK      ۳. B      ۴. لنفوسیتی

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

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

۱۳- کدام یک از عوامل مختلف زیر از عوامل تعیین کننده رفتار سلامتی نمی باشد؟

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

۱۴- خانمی که درگیر فرایند زایمان است از چه نوع کنترلی استفاده می کند؟

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

۱۵- اگر کسی تصور کند که بیماری که به آن مبتلا شده همیشگی است جزء کدام نوع اسناد است؟

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

۱۶- کدام یک از گزینه های زیر از مولفه های تیپ شخصیتی A می باشد؟

۱. رقابت      ۲. صبور      ۳. شکیبیا      ۴. عدم خصومت

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

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

۱۸- 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. دلیپذیری      ۴. برون گرایی

۱۹- این نوع ورزش به معنای کسب انرژی کوتاه و شدید بدون افزایش مقدار اکسیژن مثل دوی سرعت؟

۱. ورزش بی هوازی      ۲. ورزش هوازی      ۳. ورزش ایزوکنیک      ۴. ورزش ایزوترمیک

۲۰- الگوهای رفتاری که به صورت عادت در آمده اند چه نام دارد؟

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

۲۱- این نوع یادگیری به تأثیر عوامل اجتماعی روی رفتار اشاره دارد؟

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

۲۲- صفتی پیش زمینه ای برای تجربه حالات خلقی منفی و خودانگار منفی است؟

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

۲۳- کدام الگو ارتباطی بین پزشک و بیمار باعث ایجاد احساس همدلی می شود؟

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

۲۴- وقتی بیماری از خود می پرسد "من چطور اینگونه شده ام" بر کدام جنبه شناخت بیماری تمرکز کرده است؟

۱. علت
۲. ماهیت
۳. سیر بیماری
۴. پیامد

۲۵- کدام بیماری از مهمترین عوامل مرگ و میر در جهان است؟

۱. سرطان
۲. دیابت
۳. قلبی-عروقی
۴. سکته

۲۶- در کدام یک از مراحل زیر فرد احساس می کند تفکرش از هم گسیخته یأس و نومیدی دارد و احساس از پای درآمدن می کند؟

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

۲۷- کدام یک از گزینه های زیر مقابله از نوع مسأله محور می باشد؟

۱. عاطفی
۲. تعیین پاداش های جایگزین
۳. تخلیه هیجانی
۴. پذیرش مجدد

۲۸- از انواع درمان هایی است که برای مواجه کردن مردم با هیجانات نیرومندی که در شرایط معمول آشکار نمی شود انجام می شود؟

۱. هنر درمانی
۲. گروه درمانی
۳. شناخت درمانی
۴. رفتار درمانی

۲۹- مستحکم ترین و درونی ترین سطح باورها کدام گزینه است؟

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

۳۰- تأکید بر اختیار انسان توسط کدام مکتب در روان درمانی بیماری های مزمن مطرح شده است؟

۱. روانشناسی مثبت گرا      ۲. انسان گرایی      ۳. الگوی کار انسانی      ۴. روانشناسی خود



١	ب
٢	ب
٣	الف
٤	د
٥	ب
٦	الف
٧	ج
٨	د
٩	الف
١٠	ب
١١	د
١٢	ب
١٣	ب
١٤	ج
١٥	د
١٦	الف
١٧	الف
١٨	ج
١٩	الف
٢٠	ج
٢١	ب
٢٢	ج
٢٣	ب
٢٤	الف
٢٥	ج
٢٦	الف
٢٧	ب
٢٨	الف
٢٩	د
٣٠	ج