

گنجینه سوال رایگان

+ پاسخ تشریحی

یاوران دانش



راه های ارتباطی با ما:

www.Dyavari.com

۰۲۱-۷۶۷۰۳۸۵۸

۰۹۱۲-۳۴ ۹۴ ۱۳۴



- ۱- درستی و نادرستی هریک از عبارتهای زیر، به ترتیب کدام است؟
- مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که فرد معمولاً در برنامه زندگی خود استفاده می‌کند، در تعیین جایگاه او در پیوستار سلامتی نقش مهمی دارد.
 - فشار روانی، نتیجه سازگاری (تعادل) ادراک شده بین الزامات یک موقعیت و توانایی‌های فرد است.
 - افرادی که از مقابله‌های سازگارانه استفاده می‌کنند با فشار روانی منفی مواجه نمی‌شوند.
 - نداشتن تمرکز از علائم شناختی در هر نوع تجربه فشار روانی است.
- (۱) درست - نادرست - نادرست - نادرست
(۲) نادرست - درست - درست - نادرست
(۳) درست - نادرست - درست - نادرست
(۴) نادرست - درست - درست - درست

- ۲- با توجه به پرسشنامه سبک زندگی، پاسخ «هرگز» به کدامیک از موارد زیر، نشان‌دهنده آسیب‌پذیر بودن سلامت روان فرد است؟
- الف: حداقل چهار شب در هفته، ۷ - ۸ ساعت می‌خوابم.
ب: از مواد نیروزا استفاده می‌کنم.
ج: وقتی عصبانی هستم، احساسات خود را پنهان می‌کنم.
د: اغلب روزها به پیاده‌روی رفته و ورزش می‌کنم.
ه: ترجیح می‌دهم مشکلات زندگی‌ام را برای کسی بازگو نکنم.
- (۱) ب و ه (۲) ج و ه (۳) الف و د (۴) الف و ج

- ۳- درستی یا نادرستی موارد زیر، به ترتیب، کدام است؟
- برخی از فشارهای روانی، موجب بهبود عملکرد فرد می‌شوند.
 - هنگام فشار روانی، فرد توانایی خود را بیشتر از موقعیت ارزیابی می‌کند.
 - ترس و عصبانیت، از علایم شناختی فشار روانی هستند.
 - رویارویی با شرایط و موقعیت‌های تازه زندگی، موجب فشار روانی می‌شود.
- (۱) درست - نادرست - درست - نادرست
(۲) نادرست - درست - درست - نادرست
(۳) درست - نادرست - نادرست - درست
(۴) نادرست - درست - درست - نادرست

- ۴- هر کدام از موارد زیر، به ترتیب، مربوط به کدام نوع مقابله سازگار است؟
- برخی از زوج‌های جوان برای رویارویی بهتر با چالش‌های زندگی مشترک، از خدمات روانشناسی استفاده می‌کنند.
 - دانشجویان، پروژه‌های تخفیفاتی بلندمدت را به چند بخش تقسیم کرده و مرحله به مرحله، آنرا انجام می‌دهند.
 - گاهی در نابسامانی‌های اجتماعی، شاهد انتشار لطیفه‌های اجتماعی در فضای مجازی هستیم.
- (۱) مشورت و راهنمایی گرفتن - کاربرد روش‌های منطقی - تفریح و سرگرمی
(۲) استفاده از مهارت حل مسئله - برنامه زمان‌بندی شده - کنترل منبع استرس
(۳) استفاده از مهارت حل مسئله - کاربرد روش‌های منطقی - دریافت حمایت اجتماعی
(۴) مشورت و راهنمایی گرفتن - استفاده از مهارت حل مسئله - استفاده از حس شوخ‌طبعی



۵- دانش‌آموزی که در کنکور دچار استرس زیادی می‌شود، واکنش‌ها و علائم مختلفی نشان می‌دهد. کدام عبارت در مورد این علائم درست است؟

- ۱) دست‌های دانش‌آموز عرق می‌کند و احساس تپش قلب و ضربان بالا دارد، به عنوان علائم هیجانی
- ۲) دانش‌آموز تمرکز و دقت خود را از دست می‌دهد و برخی سؤال‌ها را جا می‌اندازد، به عنوان علائم جسمانی
- ۳) دست‌های دانش‌آموز عرق می‌کند، احساس تپش قلب می‌کند و ضربان بالا دارد، به عنوان علائم رفتاری
- ۴) دانش‌آموز تمرکز و دقت خود را از دست می‌دهد و برخی سؤال‌ها را جا می‌اندازد، به عنوان علائم شناختی

«بانک سوال موسسه یاوران دانش»

۶- فرض کنید مسابقه فوتبالی برای مشخص شدن قهرمان به مرحله پنالتی‌ها رسیده است. به نظر شما کدام دروازه‌بان ممکن است به علت وجود احساس استرس، نتیجه ضعیف‌تری از خود نشان دهد؟

- ۱) قبلاً به کرات پنالتی‌های زیادی را توانسته است کنترل کند، ولی این بار نگران است.
- ۲) توان خود را در گرفتن پنالتی عالی ارزیابی نمی‌کند و زننده پنالتی را خیلی با مهارت می‌داند.
- ۳) توان خود را در گرفتن پنالتی عالی ارزیابی می‌کند و زننده پنالتی را خیلی با مهارت می‌داند.
- ۴) توان خود را در گرفتن پنالتی عالی ارزیابی نمی‌کند و زننده پنالتی را خیلی با مهارت نمی‌داند.

۷- کدام عبارت، در مورد روش‌های مقابله درست‌تر است؟

- ۱) ورزشکاری که برای فراموشی احساس ضعف در شوت‌زنی و استرس خود از شوخ‌طبعی استفاده می‌کند.
- ۲) ورزشکاری که برای فراموشی احساس ضعف در شوت‌زنی و استرس خود، از تمرین آرام‌سازی استفاده می‌کند.
- ۳) کسی که روزانه با موقعیت‌های استرس‌زای زیادی روبه‌رو است و برای حفظ سلامتی خود روزانه فعالیت بدنی می‌کند.
- ۴) کسی که روزانه با موقعیت‌های استرس‌زای زیادی روبه‌رو است و برای حفظ سلامتی خود روزانه دارو مصرف می‌کند.

۸- دانش‌آموزی را در نظر بگیرید که قرار است در کنکور سراسری شرکت کند. این دانش‌آموز وقتی در خانه تست می‌زند، نمره‌های بالایی کسب می‌کند در حالی که نمره‌های آزمون‌های آزمایشی وی به علت استرس زیاد بسیار ضعیف است. کدام عبارت، می‌تواند در مورد این دانش‌آموز درست باشد؟

- ۱) می‌تواند از آرام‌بخش ضعیف قبل از آزمون استفاده کند تا استرس وی کنترل شود به عنوان مقابله سازگارانه
- ۲) شناسایی روش‌های کنترل استرس در آزمون و به‌کارگیری آن‌ها در آزمون‌های آزمایشی به عنوان مقابله سازگارانه
- ۳) کمک گرفتن از یک مشاور متخصص برای شناسایی روش‌های کنترل استرس در آزمون به عنوان مقابله ناسازگارانه
- ۴) منبع استرس را به عنوان یک متغیر مزاحم در نظر بگیرد و آن متغیر را از زندگی خود دور کند به عنوان مقابله سازگارانه

۹- فرد در کدام موقعیت فشار روانی از موقعیت کناره‌گیری می‌کند و دچار درماندگی می‌شود؟

- ۱) دارای الگوی رفتاری «الف» باشد.
- ۲) نوع فشار روانی منفی باشد.
- ۳) احساس کنترل شخصی بر آن نداشته باشد.
- ۴) میزان ناکامی آن فوری است.

۱۰- معرفی روش‌های مناسب زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها براساس یافته‌ها و اصول روان‌شناسی، از اهداف کدام شاخه‌ی علم روان‌شناسی است؟

- ۱) رشد
- ۲) شخصیت
- ۳) سلامت
- ۴) شناختی



۱۱- وقتی فردی درزندگی با یک تغییر بزرگ روبه‌رو می‌شود به طوری که نیاز دارد با این شرایط جدید مجدد سازگار شود، دچار کدام موقعیت روان‌شناختی می‌شود؟
(۱) ناکامی (۲) اضطراب (۳) فشار روانی (۴) ناهماهنگی شناختی

۱۲- نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی، نشانگر کدام مفهوم روان‌شناختی است؟
(۱) انگیزه (۲) اراده (۳) مقابله (۴) فشار روانی

۱۳- کسی که سر کار نمی‌رود و به جوایز بانک‌ها فکر می‌کند، از کدام روش مقابله استفاده می‌کند؟
(۱) سازگاران، منفعل بودن (۲) ناسازگاران، در انتظار معجزه ماندن
(۳) ناسازگاران، منفعل بودن (۴) سازگاران، در انتظار معجزه ماندن

۱۴- کدام علامت، عنصر «رفتاری» در فشار روانی محسوب می‌شود؟