

۱- مکتب رفتارگرایی در تعریف بهداشت روانی روی کدامیک از موارد زیر تأکید دارد؟

۱. رابطه فرد با جمع      ۲. سازگاری فرد با محیط      ۳. رابطه فرد با خودش      ۴. سازگاری فرد با جمع

۲- تأکید اساسی در پیشگیری اولیه کدام مورد زیر است؟

۱. دانش آموزان      ۲. افراد منتخب      ۳. مراجعین      ۴. جامعه و جمعیت

۳- کدامیک از موارد زیر از ویژگی های مکانیسم دفاعی محسوب می شوند؟

۱. قدرت سازگاری دارند.      ۲. سبب نزدیکی به واقعیت می شوند.

۳. برخی هشیارند و برخی ناهشیارانه انجام می شوند.      ۴. فقط انسانهای سالم از آن استفاده می کنند.

۴- کدامیک از گزینه های زیر یک تدبیر مقدماتی است که " من " برای حفظ ترکیب خود به صورت ناخودآگاه بکار می گیرد؟

۱. تعمیم      ۲. تمییز      ۳. واپس زنی      ۴. بازگشت

۵- منشاء اصلی تکبر و نخوت که متکبر در ضمیر خود احساس می کند در کدامیک از گزینه های زیر آمده است؟

۱. یک نوع پستی و حقارت      ۲. یک نوع بزرگ منشی

۳. یک نوع توانمندی      ۴. یک نوع استعداد خاص

۶- فروید فعالیت های روانی را در چند سطح طبقه بندی کرده است؟

۱. دو سطح      ۲. سه سطح      ۳. چهار سطح      ۴. پنج سطح

۷- کدامیک از مکانیزم های دفاعی زیر برای ارضای تمایلات واپس زده مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. جابجایی      ۲. فرافکنی      ۳. بازگشت      ۴. پالایش

۸- آموزگاران اغلب خشم و ناراحتی خود را از رئیس یا گرفتاری های خانوادگی و ناروایی های اجتماعی را بر سر کدام مورد زیر خالی می کنند؟

۱. خانواده      ۲. دوستان      ۳. شاگردان      ۴. همکاران

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۹- واپس روی با کدامیک از اسامی زیر هماهنگ نیست؟

۱. برگشت      ۲. رجعت      ۳. سیر قهقرایی      ۴. والایش

۱۰- خواب و خواب دیدن کدام مورد زیر از تجلیات بازگشتی می باشند؟

۱. افراطی ترین      ۲. کمترین      ۳. بیشترین      ۴. عادی ترین

۱۱- کدامیک از مکانیزم های دفاعی زیر از مکانیزم های باارزش روانی محسوب می شود؟

۱. بازگشت      ۲. والایش      ۳. رجعت      ۴. آزارگری

۱۲- دانش آموزانی که شب امتحان دچار دل درد می شوند نمونه های از کدام مورد زیر را نشان می دهند؟

۱. توجیه عقلی      ۲. انکار      ۳. تبدیل      ۴. جابه جایی

۱۳- انگیزه مادری، طبیعتاً به طرف کدامیک از موارد زیر هدایت شده است؟

۱. فاصله گرفتن از کودکان      ۲. مراقبت و پرستاری از کودکان  
۳. بی خیالی دائمی      ۴. بی خیالی موقتی

۱۴- مهمترین نقش را در هیستری کدام مورد زیر بازی می کند؟

۱. تصعید      ۲. تبدیل      ۳. والایش      ۴. بازگشت

۱۵- اگر پرخاشگری بجای اینکه به سوی دیگران معطوف شود، به جانب خود شخص هدایت گردد، کدام مورد زیر را ایجاد می کند؟

۱. خطرش کمتر است.      ۲. بستگی به موضوع دارد.  
۳. خطرش بیشتر است.      ۴. مشکلی ایجاد نمی کند.

۱۶- از بین سرچشمه های ناکامی آنکه غالباً پایاترین و ریشه دارترین ناکامی را در بیشتر افراد ایجاد می کند کدام مورد زیر است؟

۱. گرایشی-گرایشی      ۲. جاذب-جاذب      ۳. دافع-دافع      ۴. تعارض انگیزشی

۱۷- وقتی فرد در حالت تعارض روانی قرار می گیرد و نمی تواند تصمیم بگیرد به کدامیک از گزینه های زیر دچار می شود؟

۱. تعارض      ۲. بی تفاوتی      ۳. اختلال های رفتاری      ۴. بازگشت

۱۸- بی خوابی یا خستگی زیاد بر اثر کار مفرط باعث کدامیک از استرس های زیر می شود؟

۱. استرس های فیزیولوژیک      ۲. استرس های پاتولوژیک  
۳. استرس های اولیه      ۴. استرس های ثانویه

www.nasht-estekhdam.ir

۱۹- در کدامیک از مراحل نشانگان انطباق استعداد بدن برای پاسخ دادن به محرکهای تنش زای پیاپی و جدید شدیداً به مخاطره می افتد؟

۱. واکنش آگاهی از خطر      ۲. مرحله مقاومت      ۳. مرحله فرسودگی      ۴. مرحله هشداردهنده

## ۲۰- دخالت در بحران های زندگی در واقع کدامیک از پیشگیری های زیر است؟

۱. پیشگیری اولیه
۲. پیشگیری ثالث
۳. پیشگیری ابتدایی
۴. پیشگیری ثانویه

## ۲۱- کدامیک از گزینه های زیر فشار روانی را قابل تحمل تر می کند؟

۱. حمایت های مالی و ذهنی
۲. حمایت های عاطفی و اجتماعی
۳. حمایت های اولیه
۴. حمایت های ثانویه

## ۲۲- به وضعیتی که خون و اکسیژن کافی به بافت نرسد، چه می گویند؟

۱. ایسکمی
۲. پسخوراند
۳. حمله قلبی
۴. میوکارد

## ۲۳- کدام نوع از انواع اضطراب جهت تعادل فرد اثربخش است؟

۱. اضطراب بیشتر
۲. اضطراب کمتر
۳. اضطراب متعادل
۴. بستگی به شرایط دارد.

## ۲۴- شیوه هایی از آرمیدگی که شامل تمرین های انقباض عضلانی است، چه هدفی را دنبال می کند؟

۱. به فرد یاد دهد که از تجربه تنش آگاه تر شود.
۲. به فرد یاد دهد که تجربه تنش را نادیده بگیرد.
۳. به فرد یاد دهد از احساس عمیق سنگینی بدن آگاه شود.
۴. به فرد یاد دهد که احساس خوبی درباره تنش داشته باشد.

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

## ۲۵- کدامیک از شیوه های درمانی زیر یک مجموعه ی کامل روان درمانی است؟

۱. شیوه های درمان شناختی یک
۲. شیوه های درمانی فروید
۳. شیوه های درمانی رفتار
۴. شیوه های درمانی گذشته

## ۲۶- اولین رابطه عاطفی ثابت و ظریف بین کودک و شخص دیگر کدام مورد زیر است؟

۱. دلبستگی
۲. احساس ایمنی
۳. وابستگی
۴. تماس

## ۲۷- برتری شیر مادر بر سایر شیرها به لحاظ کدام گزینه ی زیر است؟

۱. ترکیب مواد غذایی و توجه
۲. مقدار مواد غذایی و غیره
۳. تقویت مواد غذایی و احساس
۴. تأمین مواد غذایی و عاطفی

۲۸- بوجود آمدن کدام احساس زیر برای جلوگیری از پیدایش اضطراب ضروری تر است؟

۱. احساس ایمنی

۲. احساس خوش آیند

۳. احساس کامل

۴. احساس آرامش

۲۹- اولین پایه گذار شخصیت و ارزش ها و معیارهای فکری کودک کدام گزینه ی زیر است؟

۱. پرستار

۲. خانواده

۳. مدرسه

۴. همسالان

۳۰- اثر محبت بر رشد روانی فرزندان مانند اثر کدام مورد زیر در رشد دانه ی گیاهان است؟

۱. اثر هوا

۲. اثر مواد

۳. اثر نور و حرارت

۴. اثر محیط

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



۱۱- از تولد تا ۱/۵ سالگی مربوط به کدام یک از مراحل روانی جنسی فروید می باشد؟

۱. نهفتگی      ۲. مقعدی      ۳. دهانی      ۴. التی

۱۲- اصطلاح تبدیل توسط کدام یک از افراد زیر ابداع شده است؟

۱. اریکسون      ۲. انا فروید      ۳. آدلر      ۴. فروید

۱۳- نظریه ناهماهنگی شناختی مربوط به کدام یک از افراد زیر می باشد؟

۱. فروید      ۲. هیلگارد      ۳. فستینگر      ۴. اتکینسون

۱۴- در این تعارض کودک می خواهد گربه اش را نوازش بکند ولی از ترس گاز گرفتن ، دستش را عقب می کشد؟

۱. گرایشی - گرایشی      ۲. گرایشی - اجتنابی      ۳. اجتنابی - اجتنابی      ۴. جاذب - جاذب

۱۵- وضع یا پیشامدی که بدن را بر استفاده از منابع و تولید انرژی بیشتر از معمول وادار می کند چه نام دارد؟

۱. تبدیل      ۲. فشار روانی      ۳. ترس      ۴. اضطراب

۱۶- مواردی مانند خستگی عصبی ، جراحی شدن ، زایمان ، مربوط به کدام یک از انواع استرس ها می باشد؟

۱. هیجانی      ۲. فیزیولوژیک      ۳. استرس روانی      ۴. پاتولوژیک

۱۷- کدام یک از گزینه های زیر در مواجهه با فشار روانی به فعالیت می پردازد؟

۱. دستگاه سمپاتیک      ۲. دستگاه پاراسمپاتیک      ۳. امیگدال      ۴. هیپوکامپ

۱۸- به وضعیتی گفته می شود که خون و اکسیژن کافی به بافت نرسد؟

۱. نکروز      ۲. ایسکمی      ۳. انوکسیا      ۴. انورکسیا

۱۹- کدام یک از گزینه های زیر جزء روش های کسب آرامش می باشد؟

۱. مصرف کافین خود را پایین بیاورید.      ۲. با آب سرد حمام کنید.

۳. از مواد قندی بیشتر استفاده کنید.      ۴. گریه نکنید.

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۲۰- ویژگی عمده این اختلال ترس از آینده می باشد؟

۱. اضطراب ربعی      ۲. اضطراب تعمیم یافته      ۳. ترس      ۴. پانیک

۲۱- کدام یک از گزینه های زیر همانند آتش زیر خاکستر می باشد؟

۱. وسواس      ۲. فشار روانی      ۳. ترس      ۴. اضطراب

۲۲- این شیوه به تمرکز و توجه بر روی جزییات خاص در دنیای اطرافتان مربوط می شود.

۱. تمرکز محیطی      ۲. تغییر توجه      ۳. شیوه توقف فکر      ۴. بازیهای ذهنی

۲۳- درمان عقلی - عاطفی (RET) مربوط به کدام یک از افراد زیر می باشد؟

۱. کتل      ۲. بک      ۳. البرت الیس      ۴. البرت بندورا

۲۴- اولین رابطه عاطفی ثابت و ظریف بین کودک و شخص دیگر که معمولاً پدر و مادر هستند کدام گزینه می باشد؟

۱. دلبستگی      ۲. گریه      ۳. محبت      ۴. ترس

۲۵- در قرآن کریم در کدام سوره آمده است که مادران باید فرزندان خود را دو سال تمام شیر بدهند؟

۱. نمل      ۲. توحید      ۳. بقره      ۴. روم

۲۶- بچه هایی که در این نوع محیط پرورش می بایند در ظاهر حالت تسلیم و اطاعت و تمکین از خود نشان می دهند ولی در واقع دچار اضطراب و هیجان منفی هستند.

۱. آزاد منشانه      ۲. مستبدانه      ۳. مقتدرانه      ۴. اسان گیر

۲۷- ویژگی بارز افراد مبتلا به عقب ماندگی عاطفی کدام گزینه می باشد؟

۱. احساس افسردگی      ۲. احساس سیر شدن از زندگی  
۳. احساس تنهایی      ۴. احساس فقدان امنیت

۲۸- چگونگی رابطه بین فرزندان و خانواده به چند دسته اصلی تقسیم می شود؟

۱. ۴      ۲. ۳      ۳. ۲      ۴. ۵

۲۹- کدام یک از گزینه های زیر نباید از حد تجاوز کند زیرا کودک را به غرور و خود بینی مبتلا می سازد؟

۱. تنبیه      ۲. تقویت      ۳. تشویق      ۴. محبت

۳۰- بر اساس تحقیقات آمارتو بچه های طلاق در کدام یک از گزینه های زیر نمرات پایین تری به دست می آورند؟

۱. دوست یابی      ۲. محبت      ۳. خود پنداره      ۴. تعلق پذیری

۳۱- خانواده هایی که در تحت فشار ، قدرت سازگاری خوبی دارند ، به داشتن چه نظامهای ارتباطی گرایش دارند؟

۱. ارتباطی به صورت نیمه بسته      ۲. ارتباطی به صورت نیمه باز  
۳. ارتباطی به صورت بسته      ۴. ارتباطی به صورت باز



۳۲- در کدام دوران بزرگترین تغییرات فیزیولوژی و روانی در فرد ایجاد می شود؟

۱. میانسالی      ۲. کودکی      ۳. بلوغ      ۴. نوجوانی

۳۳- آمارهای موجود، ازدیاد بزهکاری را در چه ماهی در کشورمان نشان می دهد؟

۱. فروردین      ۲. مهر      ۳. تیر      ۴. خرداد

۳۴- در مراحل روانی اجتماعی اریکسون صمیمیت در برابر کدام یک از گزینه های زیر قرار می گیرد؟

۱. رکود      ۲. بی هویتی      ۳. احساس گناه      ۴. کناره جویی

۳۵- لوینسون چند تکلیف برای دوره اوایل بزرگسالی مطرح می کند؟

۱. ۲ تکلیف      ۲. ۳ تکلیف      ۳. ۴ تکلیف      ۴. ۵ تکلیف

۳۶- طولانی ترین بخش دوره زندگی کدام گزینه می باشد؟

۱. میانسالی      ۲. ۱۰ تا ۵۰ سالگی      ۳. ۴۰ تا مرگ      ۴. ۲۰ تا ۶۰ سالگی

۳۷- ژرونتولوژی به بررسی کدام یک از دوران زندگی می پردازد؟

۱. کودکی      ۲. پیری      ۳. میانسالی      ۴. نوجوانی

۳۸- در کدام یک از مراحل دوران پیری ضعف و ناتوانی به بالاترین حد خود می رسد؟

۱. اول      ۲. دوم      ۳. چهارم      ۴. سوم

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۳۹- کدام یک از گزینه های زیر کهولت واقعی می باشد؟

۱. دمانس پیری      ۲. دیلیریوم      ۳. سندرم مغزی حاد      ۴. الزایمر

۴۰- دومین مرحله فرایند مردن از نظر کوپلر روس کدام گزینه می باشد؟

۱. افسردگی      ۲. چانه زدن      ۳. انکار      ۴. خشم

1	ب
2	الف
3	د
4	د
5	ب
6	د
7	الف
8	ج
9	ب
10	ب
11	ج
12	د
13	ج
14	ب
15	ب
16	د
17	الف
18	ب
19	الف
20	ب
21	د
22	الف
23	ج
24	الف
25	ج
26	ب
27	د
28	ب
29	ج
30	ج
31	د
32	ج
33	ج
34	د
35	ج
36	د
37	ب
38	د
39	الف
40	د

۱- بر اساس کدام دیدگاه بهداشت روانی رفتاری است که با محیط یعنی با نوعی بهنجاری رفتاری سازگاری دارد؟

۱. مکتب بوم شناسی      ۲. مکتب رفتارگرایی      ۳. مکتب روانکاوی      ۴. مکتب زیست گرایی

۲- مداخله زود هنگام در شناخت و درمان سریع نشانگان یک بیماری یا اختلال با این هدف که از شیوع و گسترش آن توسط کوتاه کردن مدت آن کاسته شود، چه نامیده می شود؟

۱. پیشگیری اولیه      ۲. پیشگیری ثانویه  
۳. پیشگیری ثالث      ۴. پیشگیری تضمین شده

۳- از نظر فروید بزرگترین بخش سازمان روانی شخصیت که شامل غرایز و انگیزه های ابتدایی بشر است چه نام دارد؟

۱. نهاد      ۲. ناخودآگاه      ۳. من      ۴. من برتر

۴- بر اساس تقسیم بندی سیموندز فرار از شرایط تحریک کننده و یا ایجاد کننده تمایلات مطابق با کدام نوع مکانیسم های دفاعی است؟

۱. والایش      ۲. همانندسازی      ۳. سرکوبی      ۴. ترس

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۵- کدام یک از موارد زیر صحیح می باشد؟

۱. در واپس رانی فرد به عملی که می کند آگاهی ندارد      ۲. در واپس رانی فرد به عملی که می کند آگاهی دارد  
۳. فرونشانی عملی است ناهوشیارانه      ۴. فرونشانی عملی است غیر ارادی

۶- "اغراق در یکی از مشخصات یارفتارهای شخصی به منظور کاستن از احساس حقارت و نقایص و کمبود های خود" بیانگر کدامیک ازگزینه های زیرمی باشد؟

۱. عکس العمل سازی      ۲. شت      ۳. سرکوبی      ۴. جبران

۷- سارقی که به یک سوپر مارکت دستبرد می زند و هنگام بازجویی می گوید که صاحب سوپر مارکت مستحق آن بوده است و یا برداشتن چند قلم جنس از ثروت صاحب آن نخواهد کاست، از کدام مکانیسم دفاعی استفاده کرده است؟

۱. فرافکنی      ۲. دلیل تراشی      ۳. توجیه عقلی      ۴. والایش

۸- مصداق "وصف عیش ، نصف عیش" که قسمتی از آرزوها و امیال سرکوفته فرد را ارضا می کند کدام مکانیسم دفاعی را نشان می دهد؟

۱. واکنش وارونه      ۲. جابجایی      ۳. والایش      ۴. انکار

۹- اگر نویسنده ای آثار دیگران را مزخرف، اباطیل، سرقت ادبی یا هنری کوتاه بینانه و سرهم بندی بپندارد کدام نوع والایش را به کار برده است؟

۱. والایش اثر هنری      ۲. والایش آزارگری      ۳. والایش کنجکاو      ۴. والایش قدرت نمایی

۱۰- دانش آموزانی که شب امتحان دچار دل درد می شوند نمونه های از کدام مورد زیر را نشان می دهند؟

۱. توجیه عقلی      ۲. انکار      ۳. تبدیل      ۴. جا به جایی

۱۱- گروه همسالان، معلمان، پلیس و دادگاه زمانیکه در ایجاد ناکامی فرد نقش داشته باشند، مربوط به کدام عامل ناکامی می شوند؟

۱. اجتماعی      ۲. درونی      ۳. طبیعی      ۴. اقتصادی

۱۲- بر اساس کدام مدل، فشار روانی یک عکس العمل فیزیولوژیکی یا روانشناختی است که به عامل فشارزا داده می شود؟

۱. مدل محرک      ۲. مدل پاسخ      ۳. مدل شناختی      ۴. مدل برانگیختگی

۱۳- در کدامیک از مراحل نشانگان انطباق استعداد بدن برای پاسخ دادن به محرکهای تنش زای پیاپی و جدید شدیداً به مخاطره می افتد؟

۱. واکنش آگاهی از خطر      ۲. مرحله مقاومت      ۳. مرحله فرسودگی      ۴. مرحله هشدار دهنده

۱۴- در کدامیک از روشهای زیرشخص درباره برخی جنبه های حالت فیزیولوژیایی خود اطلاعاتی دریافت نموده و بعد تلاش می کند آن حالت را تغییر دهد؟

۱. آرمیدگی      ۲. پسخوراند زیستی      ۳. تنش زدایی      ۴. ریلکسیشن

۱۵- به اعتقاد هلمز راهه، عامل مهم در به وجود آوردن فشار روانی چیست؟

۱. اضطراب      ۲. ترس      ۳. تغییر      ۴. افکار منفی

۱۶- ویژگی عمده اضطراب تعمیم یافته کدام است؟

۱. ترس از آینده      ۲. حساسیت زیاد

۳. اختلال در خواب      ۴. ناتوانی در تمرکز و تصمیم گیری

۱۷- اختلالی که شامل حمله های شدید ترس و وحشت است که تمرکز یافته و به هدف یا موقعیت یا محرک خاصی محدود شده است کدام است؟

۱. اضطراب تعمیم یافته      ۲. اضطراب ربعی      ۳. اضطراب منتشر      ۴. فوبی

۱۸- ترس دایمی از بعضی موقعیتها یا اشیا که هیچ خطر جدی برای فرد ندارد چه نامیده می شود؟

۱. استرس      ۲. فشار روانی      ۳. فوبی      ۴. اضطراب منتشر

۱۹- چه نوع افکاری ما را در یک وضعیت خلقی قرار می دهند که احساس اضطراب در ما ایجاد می گردد؟

۱. افکار گریز      ۲. افکار ناشی از تعبیر نادرست احساسهای بدنی  
۳. افکار ناتوانی در مقابله      ۴. افکار پیش بینی

۲۰- کدامیک از روشهای زیر بر این ایده مبتنی است که گفتگو با خود ممکن است به همان اندازه که کلام دیگران بر رفتارمان تاثیر دارد رفتارمان را تحت کنترل درآورد؟

۱. مانترا      ۲. پرت کردن حواس      ۳. شیء پل زننده      ۴. دونالد مایکن بام

۲۱- استفاده از مواجهه تدریجی برای تمرین پاسخهای انطباقی جزء کدامیک از مراحل SIT است؟

۱. مفهوم سازی      ۲. فراگیری مهارتها      ۳. تمرین      ۴. کاربرد و پیگیری

۲۲- در کدام مرحله از درمان عقلی عاطفی آلیس درمانجو به تفسیرهای متفاوت و منطقی تری معتقد می شود؟

۱. ارزشیابی مجدد به سمت یک تاثیر جدید      ۲. باورهای منطقی و غیر منطقی  
۳. واقعه فعال کننده      ۴. منازعه بحث و تعریف مجدد

۲۳- چه کسی بررسیهای مهمی در مورد دلبستگی را انجام داد؟

۱. هارلو      ۲. بالبی      ۳. ریبیل      ۴. ماسلو

۲۴- در شرایط مناسب بهداشتی و اقتصادی در چه سنی می توان به تدریج بچه را از شیر گرفت؟

۱. ۱۸ ماهگی تا دو سالگی      ۲. ۱۴ ماهگی تا ۱۸ ماهگی  
۳. ۹ ماهگی تا ۱۴ ماهگی      ۴. ۶ ماهگی تا ۹ ماهگی

۲۵- برقراری عاقلانه ترین و انسانی ترین راه زندگی در بین افراد یک خانواده بیانگر کدام جو عاطفی می باشد؟

۱. جو عاطفی سهل گیر      ۲. جو عاطفی آزادی بی قید و شرط  
۳. جو عاطفی آزاد منشانه      ۴. جو عاطفی استبدادی

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۲۶- کدامیک از موارد زیر از خصوصیات بچه محروم از مهر و محبت مادر نیست؟

۱. اختلال عاطفی      ۲. اختلال حواس      ۳. فعالیت زیاد      ۴. پرخاشگری

## ۲۷- ویژگی بارز افراد مبتلا به عقب ماندگی عاطفی کدام است؟

۱. بازگشت به مراحل اولیه رشد عاطفی
۲. احساس فقدان امنیت درونی
۳. ناپختگی عاطفی
۴. توقف رشد عاطفی

## ۲۸- کدامیک از عبارتهای زیر در مورد تشویق کودک نادرست است؟

۱. تشویق در حضور جمع اثر بیشتری دارد
۲. کار یا رفتار نیک کودک مورد تشویق قرار گیرد نه خود او
۳. علت تشویق باید برای کودک مشخص شود
۴. تشویق کودک بدون هیچ محدودیتی و بیش از حد انجام گیرد

## ۲۹- با توجه به تحقیق آما تو کدامیک از موارد زیر از عواملی است که بچه های طلاق نمرات پایین تری از سایر کودکان بدست آوردند؟

۱. تحقیر و تبعیض
۲. افت تحصیلی
۳. سلوک
۴. ناسازگاری

## ۳۰- اولین گام برای تحلیل اینکه خانواده تا چه حد در سازگاری و برقرار کردن ارتباط، موثر می باشد کدام است؟

۱. شکاف نسل
۲. دیدن نشانه های پریشانی و رنج
۳. عواطف منع شده
۴. محبت و تماس بدنی

## ۳۱- کدام مورد زیر از شیوه های معمولی ارتباط که ذیل رده ترفندهای کثیف می آید و جزء تدبیرهای آزار دهنده می باشند؟

۱. کنکاش در گذشته
۲. خواندن ذهن
۳. کینه ورزی
۴. در میان حرف شخص دوییدن

## ۳۲- کدامیک از موارد زیر با توجه به نظریه کلمان در مورد نوجوانی صحیح می باشد؟

۱. مسائل نوجوانی در یک سن تقویمی خاص به حداکثر می رسد
۲. جدا کردن نوجوانی بعنوان یک مرحله بحرانی تا اندازه ای افراطی است
۳. بحران و نوجوانی را نمی توان مترادف یکدیگر دانست
۴. مشکلات دوره بلوغ نسبی اند

### ۳۳- بنا به نظر اربکسون رشد روانی اجتماعی در دوران میانسالی کدام است؟

۱. صمیمیت در برابر کناره جویی
۲. زاینده‌گی در برابر رکود
۳. کمال خود در برابر نومیدی
۴. هویت یابی در برابر سرخوردگی

### ۳۴- فراگیرترین تکلیف برای دوره اوایل بزرگسالی از نظر لوینسون کدام است؟

۱. گزیدن یک شغل
۲. یافتن یک رایزن خردمند
۳. تشکیل روبا
۴. وارد شدن به قلمرو پدری یا مادری

### ۳۵- از نظر لوینسون گذار از نیمه عمر در چه سنی است؟

۱. اوایل سی سالگی تا اواخر چهل سالگی
۲. اوایل سی و پنج سالگی تا اواخر چهل و پنج سالگی
۳. اواخر سی و پنج سالگی تا اوایل چهل و پنج سالگی
۴. اواخر سی سالگی تا اوایل چهل سالگی

### ۳۶- بنا به عقیده هارلوک کدامیک از موارد کارکردهای پنجگانه ازدواج را محقق می‌سازد؟

۱. رفاقت‌های صمیمانه
۲. تقسیم مسئولیتها
۳. رضایت زناشویی
۴. احساس خوشبختی

### ۳۷- بنا به تحقیق نوگارتن و وینستین متداولترین سبک پر کردن نقش پدربزرگ و مادربزرگ کدام است؟

۱. سبک شخص دور دست
۲. سبک رسمی
۳. سبک جستجوگر
۴. سبک جهت‌گزینی اجتماعی

### ۳۸- بررسی و مطالعه کامل و جامع پیری و مکانیسمها و پویاهای پیری چه نامیده می‌شود؟

۱. ظرفیت تحولی
۲. طول عمر
۳. ژرونتولوژی
۴. انتظار زندگی

### ۳۹- بارزترین علامت دمانس چیست؟

۱. ضعف حافظه
۲. واکنش اضطرابی
۳. دیلیریوم
۴. اضمحلال سلولی

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

### ۴۰- کدامیک از موارد زیر از وظایف مرد نسبت به زن نیست؟

۱. مسئولیت سنگین سرپرستی
۲. طولانی نشدن زمان قهر
۳. مهرورزی به همسر
۴. داشتن توقعات بجا

1	ب
2	ب
3	الف
4	د
5	الف
6	د
7	ب
8	الف
9	ب
10	ج
11	الف
12	ب
13	ج
14	ب
15	ج
16	الف
17	ب
18	ج
19	د
20	د
21	د
22	الف
23	ب
24	د
25	ج
26	ج
27	ب
28	د
29	ج
30	ب
31	د
32	الف
33	ب
34	ج
35	د
36	ب
37	ب
38	ج
39	الف
40	ب



۱- بر اساس کدام دیدگاه بهداشت روانی ارضای نیازهای سطوح پایین و رسیدن به خود شکوفایی است؟

۱. انسان گرایی      ۲. بوم شناسی      ۳. رفتارگرایی      ۴. روانکاوی

۲- کاستن از گسترش عوارض جانبی در حاشیه یک بیماری یا اختلال اصلی وجود دارد چه نام دارد؟

۱. پیشگیری تضمین شده      ۲. پیشگیری اولیه  
۳. پیشگیری ثانویه      ۴. پیشگیری ثالث

۳- به عقیده فروید محتوای کدام بخش را حالات، احساسات و تمایلاتی تشکیل می دهد که تحت کنترل اراده نبوده و به قوانین منطقی زمان و مکان محدود نیست؟

۱. نهاد      ۲. من      ۳. هشیار      ۴. ناهشیار

۴- از نظر فروید مفاهیم و مقررات اجتماع و خانواده چه نام دارد؟

۱. ناهشیار      ۲. هشیار      ۳. من برتر      ۴. من

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۵- کدام مورد از ویژگی های مکانیسم های دفاعی نیست؟

۱. جنبه خودآگاه دارند.      ۲. قدرت سازگاری دارند.  
۳. نوعی تسکین تلقی می شوند.      ۴. استفاده مکرر سبب دوری و جدایی از واقعیات می گردد.

۶- فردی که احساس می کند مورد محبت و محبوبیت نیست ممکن است به پرخوری پناه ببرد و یا احتیاج خود را با خیال بافی های افراطی ارضا کند از چه مکانیسم دفاعی استفاده کرده است؟

۱. واپس رانی      ۲. جبران      ۳. همانند سازی      ۴. واکنش وارونه

۷- مصداق "وصف عیش ، نصف عیش" که قسمتی از آرزوها و امیال سرکوفته فرد را ارضا می کند کدام مکانیسم دفاعی را نشان می دهد؟

۱. جا به جایی      ۲. درون فکنی      ۳. واکنش وارونه      ۴. واپس روی

۸- در این مکانیسم دفاعی انسان دیگران را به عنوان علت رفتار و اعمال خود قلمداد می کند؟

۱. درون فکنی      ۲. فرافکنی      ۳. جابه جایی      ۴. تبدیل

۹- زنی که در ازدواج با بدشانسی مواجه شده و توفیقی به دست نیاورده ممکن است از کودکان و بیماران پرستاری کند، از چه مکانیسم دفاعی استفاده کرده است؟

۱. واکنش وارونه      ۲. والایش      ۳. جابه جایی      ۴. فرافکنی

۱۰- محدود کردن عواطف توسط انحراف و قطع کردن توجه عاطفی در مقابل موقعیت های ناراحت کننده و زبان آور چه نام دارد؟

۱. انکار      ۲. تعقل      ۳. تبدیل      ۴. تصعید

۱۱- کدامیک از نظریه پردازان زیر برای کاهش پرخاشگری، تنبیه مشروط کودک، تنبیه نمونه های پرخاشگر، پاداش دادن و ایجاد همچشمی نسبت به دیگران را عنوان می کند؟

۱. فروید      ۲. اتکینسون      ۳. هیلگارد      ۴. فستینگر

۱۲- "فردی باید در شغل خاصی که دوست ندارد به فعالیت بپردازد و گرنه درآمدهش را از دست می دهد"، نمونه ای از کدام گرایش است؟

۱. گرایش - گرایش      ۲. اجتناب - گرایش      ۳. اجتناب - اجتناب      ۴. گرایش - اجتناب

۱۳- خستگی عصبی، جراحی شدن نمونه ای از کدام نوع استرس است؟

۱. پاتولوژیک      ۲. فیزیولوژیک      ۳. روانی      ۴. شغلی

۱۴- بر اساس کدام مدل، تغییر طرز زندگی به عنوان پیش شرط در بروز بیماری های ناشی از فشار روانی محسوب می گردد؟

۱. مدل محرک      ۲. مدل پاسخ      ۳. مدل شناختی      ۴. مدل برانگیختگی

۱۵- مدل تعاملی فشار روانی را که عنوان می کند ادراک فرد از توانایی و ظرفیت خود در تعامل با ارزیابی شناختی فرد از تهدید است را چه کسی مطرح کرد؟

۱. سلیه      ۲. لازاروس      ۳. کاکس و مک کی      ۴. بیههر و نیومن

۱۶- از نظر برنشتین، استوارت و سایر همکاران ارزیابی شناختی، قابلیت پیش بینی و کنترل جزء کدامیک از موارد در فرایند فشار روانی است؟

۱. واکنشهای فشار روانی      ۲. واسطه های فشار روانی

۳. محرکهای تنش زا      ۴. سنخ شخصیتی

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۱۷- در کدامیک از مراحل نشانگان انطباق، پاسخهای فوری بدن با میانجی گری سیستم عصبی سمپاتیک انجام می گیرند؟

۱. واکنش آگاهی از خطر      ۲. مقاومت

۳. فرسودگی      ۴. هشدار دهنده

۱۸- شیوه ای که جاکوبسون ابداع کرد که در آن شانزده گروه ماهیچه بدن سفت و شل می شوند چه نام دارد؟

۱. آرمیدگی      ۲. پسخوراند زیستی      ۳. غرقه سازی      ۴. بیو فیدبک

۱۹- ترس دایمی از بعضی موقعیتها یا اشیا که هیچ خطر جدی برای فرد ندارد چه نامیده می شود؟

۱. استرس      ۲. اضطراب ربعی      ۳. فوبی      ۴. اضطراب تعمیم یافته

۲۰- شخص احساس می کند که ناچار است در مورد مسائلی بیندیشد گرچه مایل نیست درباره آنها فکر کند از نشانه های کدامیک از اختلالهای اضطرابی است؟

۱. فوبی      ۲. اضطراب فراگیر      ۳. اضطراب ربعی      ۴. وسواس

۲۱- افکاری نظیر هر کسی می تواند متوجه اضطراب من شود جزء کدامیک از افکار فاجعه آمیز است؟

۱. پیش بینی      ۲. ناتوانی در مقابله

۳. ناشی از تعبیر نادرست احساسهای بدنی      ۴. گریز

۲۲- در کدام مرحله از شیوه درمانی آلبرت آلیس درمانجو به تفسیرهای متفاوت و منطقی تری معتقد می شود؟

۱. ارزشیابی مجدد به سمت یک تاثیر جدید      ۲. پیامدها

۳. باورهای منطقی و غیر منطقی      ۴. واقعه فعال کننده

۲۳- استفاده از مواجهه تدریجی برای تمرین پاسخهای انطباقی جزء کدامیک از مراحل SIT است؟

۱. مفهوم سازی      ۲. فراگیری مهارتها      ۳. تمرین      ۴. کاربرد و پیگیری

۲۴- کدامیک از نظریه پردازان زیر معتقد بود که تعامل مادر با کودک شیرخوار زمینه ای برای برخورد توام با اعتماد و عدم اعتماد کودک با جهان است؟  
[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۱. فروید      ۲. پیازه      ۳. اریکسون      ۴. بالبی

۲۵- در شرایط مناسب بهداشتی و اقتصادی در چه سنی می توان به تدریج بچه را از شیر گرفت؟

۱. ۱۸ ماهگی تا دو سالگی      ۲. ۱۴ ماهگی تا ۱۸ ماهگی

۳. ۹ ماهگی تا ۱۴ ماهگی      ۴. ۶ ماهگی تا ۹ ماهگی

۲۶- در کدامیک از روابط افراد خانواده ، پیروی از روش عقلانی مبنا و ملاک کار را تشکیل می دهد؟

۱. جو عاطفی استبدادی      ۲. جو عاطفی سهل گیر

۳. جو عاطفی آزادی بی قید و شرط      ۴. جو عاطفی آزاد منبشانه

## ۲۷- محرومیت از مهر و محبت مادری در دوره پیش از دبستان به کدام پیامد منجر نمی گردد؟

۱. عقب ماندگی در رشد حرکتی
۲. اضطراب، گریه و زاری
۳. بیش فعالی
۴. سوء تغذیه

## ۲۸- در تحقیق آما تو بچه های طلاق در کدام عامل نمره پایین تری گرفتند؟

۱. خود پنداره
۲. افت تحصیلی
۳. ناسازگاری
۴. تندرستی کوتاه مدت

## ۲۹- کدام یک از موارد زیر نشان می دهد که نظام خانواده در سازگاری و برقرار کردن ارتباط دارای مشکل است؟

۱. والدین و فرزندان هرگز جر و بحث نمی کنند.
۲. اختلافها و انزجارها به دور شدنهای مداوم منجر نمی شود.
۳. مکالمات به اندازه کافی بر روی یک موضوع دوام دارد.
۴. فرزندان در اتخاذ تصمیم ها وارد می شوند.

## ۳۰- کدامیک از شیوه های معمولی ارتباط ذیل رده ترفندهای کثیف می آید؟

۱. کنکاش در گذشته
۲. در میان حرف شخص دويدن
۳. خواندن ذهن
۴. کینه ورزی

## ۳۱- کدام نظریه پرداز معتقد است جدا کردن دوره نوجوانی به عنوان یک مرحله بحرانی، تا اندازه ای افراطی است؟

۱. هال
۲. کلمان
۳. دبس
۴. پیازه

## ۳۲- کدامیک از موارد زیر با توجه به نظریه کلمان در مورد نوجوانی صحیح می باشد؟

۱. مسائل نوجوانی در یک سن تقویمی خاص به حداکثر می رسد.
۲. جدا کردن نوجوانی بعنوان یک مرحله بحرانی تا اندازه ای افراطی است.
۳. بحران و نوجوانی را نمی توان مترادف یکدیگر دانست.

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۴. مشکلات دوره بلوغ نسبی اند.

## ۳۳- بنا به نظر اریکسون رشد روانی اجتماعی در دوران سالمندی کدام است؟

۱. صمیمیت در برابر کناره جویی
۲. زاینده گی در برابر رکود
۳. کمال خود در برابر نومیدی
۴. هویت یابی در برابر سرخوردگی

## ۳۴- فراگیرترین تکلیف برای دوره اوایل بزرگسالی از نظر لوینسون کدام است؟

۱. ایجاد قلمرو پدری یا مادری
۲. تشکیل رويا
۳. برقراری رابطه صمیمی
۴. برگزیدن یک شغل

۳۵- از نظر لوینسون کدام یک از موارد زیر از تکالیف مهم دوره میانسالی است؟

۱. برقرار کردن روابط ماندگار و محبت آمیز با دیگران
۲. آماده کردن نسل دیگر برای زندگی
۳. ارزیابی مجدد فرد از زندگی خود
۴. پذیرفتن زندگی بصورتی که رخ داده

۳۶- بنا به عقیده هارلوک کدامیک از موارد زیر از کارکردهای پنجگانه ازدواج است؟

۱. انتخاب شغل
۲. رضامندی از زندگی
۳. داشتن مسئولیت مشترک
۴. رفاقتهای صمیمانه

۳۷- سندرم آشیانه خال در کدام دوره از زندگی ایجاد می شود؟

۱. جوانی
۲. بزرگسالی
۳. میانسالی
۴. سالمندی

۳۸- کدامیک از پژوهشگران زیر تنها به مادر بزرگها توجه کرد و بین جهت گزینی اجتماعی و شخصی فرق قائل شد؟

۱. نیوگارتن
۲. لوینسون
۳. وینستین
۴. روبرت سان

۳۹- تغییر در ارگانهای حسی که می تواند در درک فرد از محیط پیرامونش تاثیر بگذارد، کدام مورد از ابعاد پیری سالمندان است؟

۱. اجتماعی
۲. ذهنی
۳. هیجانی
۴. روحانی

۴۰- دیلیریوم یا سندرم مغزی حاد جزء کدامیک از تغییرات حاصله بین سنین میانسالی و پیری است؟

۱. انگیزشی
۲. حسی و حرکتی
۳. روانی
۴. مغزی

الف	1
د	2
د	3
ج	4
الف	5
ج	6
ج	7
ج	8
ج	9
ج	10
د	11
ج	12
الف	13
الف	14
ج	15
ج	16
الف	17
الف	18
ج	19
د	20
ج	21
الف	22
د	23
ج	24
د	25
د	26
ج	27
الف	28
الف	29
ج	30
ج	31
الف	32
ج	33
ج	34
ج	35
ج	36
ج	37
د	38
ج	39
د	40

## ۱- واکنشهای تند و عصبان گرایي نوجوانان نشانه چیست؟

۱. بی‌اعتنایی به عقاید دیگران
۲. بیماری روانی
۳. رفتارهایی برای رسیدن به استقلال و هویت
۴. عدم رشد و بلوغ اجتماعی

## ۲- کدام مکتب اساس روان پزشکی است؟

۱. زیست گرایی
۲. رفتارگرایی
۳. بوم شناسی
۴. انسان گرایی

## ۳- اهداف پیشگیری ثانویه کدام است؟

۱. بیماریابی، درمان عوارض بیماری و مقابله کردن با شرایط آسیب زا
۲. کاستن از گسترش عوارض جنبی در حاشیه یک اختلال یا بیماری روانی
۳. کاستن از علائم اختلال، محدود کردن ادامه آن و رساندن به میزان حداقل شیوع
۴. افزایش سرعت تشخیص و پیشگیری کامل

## ۴- تفاوت من برتر و وجدان اخلاقی در چیست؟

۱. وجدان اخلاقی مجازات می‌کند ولی من برتر مجازات نمی‌کند
۲. وجدان اخلاقی از دستورات والدین در کودکی شکل می‌گیرد ولی من برتر خود به خود تشکیل می‌شود.
۳. وجدان اخلاقی در ناخودآگاه فرد و من برتر در شعور آگاه فعالیت می‌کند
۴. وجدان اخلاقی در شعور آگاه انسان فعالیت می‌کند ولی من برتر در روان ناخودآگاه

## ۵- نتیجه استفاده افراطی از مکانیسم واپس رانی کدام است؟

۱. یک زندگی خوب توأم با سازگاری و تطابق با محیط
۲. راه رفتن در خواب، فراموشی بیمارگونه، فلج هیستریک و اسکیزوفرنیا
۳. اجتناب پیاپی از تنبیه اجتماعی و احساس گناه
۴. عقب ماندگی خیالی، احساس حقارت و پرخوری عصبی

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

## ۶- مکانیسم همانندسازی برای رشد کدام یک از موارد زیر اهمیت دارد؟

۱. ارزشها و افکار جدید
۲. نهاد و من برتر
۳. من و من برتر
۴. نهاد و من

## ۷- ضرب المثل «روباه دستش به انگور نمی رسد می گوید ترش است» مبین کدام مکانیسم دفاعی است؟

۱. واپس رانی
۲. جابه جایی
۳. دلیل تراشی
۴. همانندسازی

۸- در کدام مکانیسم دفاعی ، شخص هرگز از موضوع هدف اصلی خود صرفنظر نخواهد کرد؟

۱. عکس العمل سازی      ۲. برون فکنی      ۳. انکار      ۴. جابه جایی

۹- فردی که بیش از حد از مکانیسم واپس روی (برگشت) استفاده می کند، چگونه شخصیتی دارد؟

۱. پرخاشگر      ۲. درونگرا      ۳. برونگرا      ۴. مستبد

۱۰- تاجری که پس از ورشکستگی دست به خودکشی می‌زند، از کدام مکانیسم دفاعی به طور افراطی استفاده می کند؟

۱. واپس روی      ۲. جبران      ۳. درون فکنی      ۴. فرافکنی

۱۱- این نوع والایش، در کسانی که زندگی خود را وقف تعلیم و تربیت و یا خدمت به کودکان می کنند، دیده می شود؟

۱. والایش لذت دهانی مربوط به دوران کودکی      ۲. والایش لذتهای مرحله مقعدی  
۳. والایش انگیزه مادری و کشش جنسی      ۴. والایش کنجکاوی

۱۲- کدام مکانیسم دفاعی مهمترین نقش را در هیستری بازی می کند؟

۱. فرافکنی      ۲. انکار      ۳. تعقل      ۴. تبدیل

۱۳- منابع ناکامی به کدام دسته تقسیم می‌شوند؟

۱. منابع روانی و جسمانی      ۲. منابع بیرونی و منابع درونی  
۳. منابع فرهنگی و اقتصادی      ۴. منابع طبیعی و غیرطبیعی

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۱۴- «مهارت به تأخیر انداختن خشنودیها» جزئی از کدام مفهوم است؟

۱. شناخت سود و زیان واقعیت      ۲. خوداتکایی پرخاشگری  
۳. توجیه واپس روی به دوران کودکی      ۴. گذشت در برابر ناکامی

۱۵- تعارض عقلی که به آن «دوسوگرایی» می گویند، در اثر کدام عامل به وجود می آید؟

۱. مداخله احساسی عاطفی      ۲. گرایش عاطفی چندگانه  
۳. فشار عقلی شدید      ۴. تعاملات درونی نا خواسته

۱۶- بیهور و نیمین(۱۹۷۸) در مدل خود بر کدام یک از انواع استرس پرداخته اند؟

۱. ناحیه ای      ۲. موقتی      ۳. فیزیولوژیک      ۴. پاتولوژیک

۱۷- کدام هورمون به بدن اجازه می‌دهند مدت‌های طولانی در مرحله مقاومت با محرک تنش را مقابله کنند؟

۱. کورتیزول      ۲. استیل کولین      ۳. تسترون      ۴. پاراسمپاتیک



۱۸- به عقیده متخصصان بهداشت روانی کدامیک از جایگاه های زیر از مطمئن ترین ابزار مبارزه با فشار روانی است؟

۱. مهار سالم      ۲. مهار وابسته      ۳. مهار درونی      ۴. مهار بیرونی

۱۹- اگر نمره LCU که معرف میزان تغییر در زندگیست برای بیماری بالاتر از ۳۰۰ باشد، نشانگر کدام مرحله از نشانگان سازگاری کلی (GAS) می باشد؟

۱. واکنش آگاهی از خطر      ۲. مرحله مقاومت      ۳. مرحله فرسودگی      ۴. مرحله شکوفا شدن

۲۰- مفهوم فشار روانی به کدام گزینه نزدیک است؟

۱. احساسات مشترک افراد در زمانه مواجهه با یک عامل تهدیدآمیز خارجی  
۲. نکته‌ای در دنیای اطراف که هیجان، توجه و تحرک ما را به سوی خود جلب می‌کند.  
۳. پاسخهای مشترکی که افراد به یک محرک مشخص محیطی می‌دهند و منجر به یک احساس فشار مشترک می‌شود.  
۴. پاسخهای عاطفی، ذهنی و فیزیکی به عوامل آزارنده و تهدیدهای زندگی که از فردی به فرد دیگر متفاوت هستند.

۲۱- کاهش فشار روانی با کدامیک از موارد زیر امکان پذیر است؟

۱. کنترل تنفس و تمرکز ذهنی      ۲. سرکوب و در خود انداختن  
۳. انکار و تغییر جهت      ۴. پرخاشگری و مقاومت

۲۲- کدام نوع افکار ما را در یک وضعیت خلقی قرار می دهند که احساس اضطراب ایجاد می گردد؟

۱. افکار گریز      ۲. افکار ناشی از تعبیر نادرست احساسهای بدنی  
۳. افکار پیش بینی      ۴. افکار ناتوانی در مقابله

۲۳- کدامیک از موارد زیر پیش از رویارویی و تجربه کامل موقعیت ترسناک، روی می دهد؟

۱. جبران      ۲. اجتناب      ۳. بی اعتمادی      ۴. آرمیدگی

۲۴- برای یادگیری روش پرت کردن حواس چه کارهایی به فرد کمک می کند؟

۱. خوابیدن و تماشای تلویزیون  
۲. تمرکز روی کاری که در پیش رو دارند - شرکت در یک مهمانی شاد  
۳. نشستن در یک اتاق خلوت - فکر کردن به مسائل شاد  
۴. تصمیم بر عدم تفکر درباره حس ناخوشایند - مشغول کردن حواس به مسائل دیگر

**۲۵- نمونه‌هایی از تکالیفی که در شیوه دونالد مایکن بام برای مهار اضطراب بکار می‌رود را نام ببرید؟**

۱. تمرکز محیطی در شرایط استرس آور - تغییر درجه - مواجهه با شرایط و موقعیت های سخت
۲. مدارا با موقعیت مشکل - عملکرد مناسب در هنگام مشکل - فراگیری مهارت در موقعیت سخت
۳. اجتناب از مشکل - کنترل احساس منفی در موقعیت مشکل ساز - آرامش روانی
۴. آمادگی برای موقعیت مشکل - مدارا با موقعیت مشکل - تحسین کردن در پی موفقیت در مدارا

**۲۶- شیوه های واقعه فعال کننده، باورهای منطقی - غیرمنطقی، پیامدها، منازعه و ارزشیابی مجدد در کدام درمان بکار می آیند؟**

۱. درمان عقلی - عاطفی آلبرت آلیس
۲. درمان خودآموزی مایکن بام
۳. درمان شناختی آثرون بک
۴. روشهای آرمیدگی

**۲۷- در موقعیت‌های تهدید که کودک با غریبه‌ای مواجه می‌شود، به کدام مورد دلبستگی محکم‌تری نشان می‌دهد؟**

۱. اسباب بازی
۲. شیشه شیر
۳. پدر
۴. مادر

**۲۸- اهمیت شیردهی در اسلام به چه صورتی بیان شده است؟**

۱. برای مادر حق شیر اختیاری و به مصورت دوره ای در نظر گرفته شده است
۲. ضمن داشتن دستورات خاص به صورت پاداش آزاد کردن ۸۰ بنده در نظر گرفته شده است
۳. برای مادر حق شیر در نظر گرفته شده و ثواب شیردهی فراوان ذکر شده است
۴. با شرایطی خاص مجاز و طبق قوانین تکوینی وظیفه لاینکف تمامی مادران در نظر گرفته شده است

**۲۹- در کدام خانواده پیروی از روش عقلانی مبنا و ملاک کار را تشکیل می دهد؟**

۱. سهل گیر
۲. دموکراتیک
۳. استبدادی
۴. انتقالی

**۳۰- چه کودکانی به عقب ماندگی عاطفی دچار شده و یا در حالت کودکی باقی می مانند؟**

۱. کودکانی که مورد توجه بیش از حد مادر قرار بگیرند.

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۲. کودکانی که در شرایط نه متکی و نه مستقل بار آیند.

۳. کودکانی که در سالهای اول زندگی از محبت یک والد محروم شده اند.

۴. کودکانی که یک والد سخت گیر و والد دیگر سهل گیر است.

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

۱- برابر پژوهش های روان شناسی، افراد چه طبقه اجتماعی، بالاترین میزان روان درمانی را در بیمارستان ها دریافت کرده اند؟

۱. پایین ترین      ۲. بالاترین      ۳. متوسط      ۴. متوسط بالا

۲- از نظر واتسون، نمودار شخصیت سالم انسان و بهداشت روانی چیست ؟

۱. سازش با جهان      ۲. تسلط بر کار      ۳. رفتار عادی      ۴. عشق به زندگی

۳- تعریف سازمان بهداشت جهانی چه ابعادی را در بر می گیرد؟

۱. جسمانی، روانی و ذهنی      ۲. اجتماعی، روانی و جسمی  
۳. روانی، فکری و جسمی      ۴. اجتماعی، عاطفی و روانی

۴- اصطلاح خود شکوفایی مختص کدامیک از مکاتب زیر است ؟

۱. رفتارگرایی      ۲. زیست گرایی  
۳. شناخت گرایی      ۴. انسان گرایی

۵- کدامیک از روان شناسان در جریان درمان بیماران خود مشاهده کرد که گفته های اکثر آنان، غیرمنطقی و کم و بیش خارج از شرایط زمانی و مکانی و شخصیت آنهاست ؟

۱. آدلر      ۲. سلیه      ۳. سالیوان      ۴. فروید

۶- طبق فرضیه آدلر، حس حقارت یا احساس کهنتری و جبران آن موجب چه چیزی در آدمی می شود؟

۱. پیشرفت      ۲. آرامش  
۳. بهداشت روانی      ۴. اعتماد به نفس  
[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۷- از نظر مکتب انسان ساز و حیات بخش اسلام، منشاء اصلی تکبر و نخوت چیست ؟

۱. توانمندی جسمی      ۲. توانمندی روانی  
۳. احساس حقارت      ۴. مهم بودن آدم

۸- استفاده افراطی از کدام مکانیسم دفاعی باعث ایجاد عقاید غلط و اوهام شده و آدمی را به سوی جنون می کشاند؟

۱. جبران      ۲. دلیل تراشی      ۳. والایش      ۴. سرکوبی

۹- کارمندی که از دست همسرش ناراحت است و در محل کار دیگران را دعوا می کند از کدام مکانیسم دفاعی استفاده میکند؟

۱. جا به جایی      ۲. واکنش سازی      ۳. برگشت      ۴. سرکوبی

۱۰- مرحله مقدماتی مکانیسم دفاعی همانند سازی، کدام مکانیسم دفاعی است؟

۱. واپس روی      ۲. درون فکنی      ۳. فرافکنی      ۴. عکس العمل سازی

۱۱- فردی که در شهری زلزله خیز زندگی می کند و امکان وقوع زمین لرزه شدید را از ذهن خود دور می سازد از کدام مکانیسم دفاعی استفاده می کند؟

۱. تبدیل      ۲. والایش      ۳. تعقل      ۴. انکار

۱۲- افرادی که همواره توقع دارند در همه کارها بهترین باشند در زندگی با چه پدیده ای روبرو خواهند شد؟

۱. کمال      ۲. افسردگی      ۳. ناکامی      ۴. پیشرفت

۱۳- در کدامیک از تعارض های زیر آدمی در یک زمان به سوی دو هدف مثبت ناسازگار جذب می شود؟

۱. گرایشی - گرایشی      ۲. اجتنابی -اجتنابی

۳. جاذب - دافع      ۴. جاذب- جاذب

۱۴- حالت استرس یا فشار روانی ( استرسور یا محرک تنش زا) چه علت هایی می تواند داشته باشد ؟

۱. فیزیکی، محیطی و روانی      ۲. فیزیکی، محیطی و اجتماعی

۳. فیزیکی، محیطی و اقتصادی      ۴. فیزیکی، فرهنگی و اجتماعی

۱۵- بر اساس مدل های فشار روانی، کدام مدل به عنوان میانجی عمل می کند؟ [www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۱. پاسخ      ۲. فیزیولوژیک      ۳. محرک      ۴. شناختی

۱۶- هورمون آدرنوکورتیکوتروپیک ( ACTH ) به وسیله یاخته های معینی در کدام غده ترشح می شود و سپس وارد جریان خون می گردد؟

۱. هیپوفیز      ۲. هیپوتالاموس      ۳. تیروئید      ۴. فوق کلیوی

۱۷- ترشح زیاد کدام هورمون می تواند سبب ایجاد چربی زیاد در خون و تجمع چربی در اطراف قلب شود و آدمی را محیای بیماری بگرداند؟

۱. کورتیزول و تیروکسین      ۲. اپی نفرین و تیروکسین

۳. کورتیزول و اپی نفرین      ۴. اپی نفرین و نوراپی نفرین

۱۸- هدف نهایی بشر از نظر سلیه چیست ؟

۱. لذت بردن      ۲. رفاه      ۳. شکوفا شدن      ۴. سلامتی و راحتی

۱۹- کدام عامل از عوامل زیر برای قلب و روان آدمی زیانبار است ؟

۱. حمام آب گرم
۲. ورزش
۳. مصرف کم مواد قندی
۴. مشروبات الکلی

۲۰- کدام عبارت با قوانین کلمن برای مبارزه با فشار روانی انطباق دارد ؟

۱. گفتن اینکه نمی دانم نشانه ضعف است نه قدرت
۲. هرچه خود را بهتر بشناسید، توانمند تر می شوید
۳. پوزش خواستن به خاطر اشتباهات نشانه کودکی است
۴. ثروت واقعی بر اساس دارایی های مالی و مادی آدمی است.

۲۱- جمله (( من وحشت زده هستم )) بر اساس مدل لانگ از اضطراب، بر حسب چه چیزی می توان تعبیر کرد؟

۱. فکر
۲. احساس
۳. عاطفه
۴. رفتار

۲۲- میزان اعتمادی که یک فرد در پرداختن به تکالیف ارایه شده احساس می کند به عنوان چه چیزی می توان آن را در نظر گرفت؟

۱. دایره رشد
۲. دایره جرات
۳. دایره امنیت
۴. دایره قدرت

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۲۳- بهترین زمان برای تمرین آرمیدگی چه وقت است ؟

۱. صبح
۲. شب
۳. احساس خستگی
۴. احساس فشار

۲۴- در شیوه RET آلبرت الیس وظیفه درمانگر شناسایی و مبارزه با چه مساله ای است ؟

۱. احساسات مخرب
۲. باورهای غیر منطقی
۳. رفتارهای نادرست
۴. عواطف گرم

۲۵- این اعتقاد که « تعامل مادر با کودک شیرخوار زمینه ای است برای برخورد توام با اعتماد و عدم اعتماد کودک با جهان » نمایانگر دیدگاه کدامیک از روانشناسان زیر است ؟

۱. اریکسون
۲. پیازه
۳. فروید
۴. بالبی

۲۶- زنان کدام قشر اجتماعی، کمتر علاقه مندند که نوزاد را با سینه خود شیر دهند؟

۱. خانواده های کم در آمد
۲. زنان جوان
۳. خانواده های کم در آمد و زنان جوان
۴. زنان طبقات بالا و متوسط

۲۷- در کدام سوره قرآن کریم آمده است (( مادران باید فرزندان خود را دو سال تمام شیر بدهند )) ؟

۱. نساء
۲. بقره
۳. مائده
۴. مریم

۲۸- مهم ترین محیط پایه گذار شخصیت، ارزش ها و معیارهای فکری کودک کجاست ؟

۱. مسجد
۲. فامیل
۳. مدرسه
۴. خانواده

[www.nashr-estekhdam.ir](http://www.nashr-estekhdam.ir)

۲۹- در کدام جو خانوادگی، فرزندان احساس مسئولیت نمی کنند؟

۱. دموکراتیک
۲. استبدادی
۳. سهل گیر
۴. متعادل

۳۰- کودک نخستین درس محبت، آرامش و امنیت خاطر را از چه کسی می آموزد؟

۱. پدر
۲. مادر
۳. محیط گرم خانواده
۴. خواهران و برادران

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