به نام ایزد یکتا

تست های فصل ۸و۶درس روانشناسی پایه یازدهم انسانی

دبیر متوسطه دوم :محبوبه داوودی

استان سیستان وبلوچستان
ناحیه ۲زاهدان

- ۱-فردی که مبتلا به تومور بدخیم شده است که هیچ درمانی برای آن وجود ندارد,درکدام نقطه از پیوستار سلامت قرار می گیرد؟
- الف:اولین مرحله پس از میانه پیوستار در راست ب:ناتوانی نسبتا شدید
- ج:اولین مرحله پس ازمیانه پیوستار در چپ د:انتهای چپ پیوستار
- ۲-مشکل در میزان ترشح تیروکسین می تواند به افزایش آستانه پرخاشگری وزودعصبانی شدن منجر شود ؛این مثال به کدامیک از متغیرهای روانشناختی اشاره دارد؟
- الف:پیامد بیماریهای روانی ب:پیامد بیماریهای جسمانی
- ج:تاثیر عامل روانی بر بیماری جسمانی د:عامل ایجاد بیماریهای جسمانی
- ۳-وضعیت فردی که به دلیل استرسهاو فشار کاری ,ضریب احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی را افزایش می دهدبر کدام متغیرهای روان شناختی دلالت می کند؟
- الف:عامل ایجاد بیماریهای روانی ب:زمینه های بیماریهای جسمانی
- ج:عامل ایجاد بیماریهای جسمانی د:پیامدهای بیماریهای جسمانی
- نکته:دقت کنید(عامل: اشاره دارد به علت یا عامل تاثیرگذار)و(پیامد: اشاره دارد به معلول یا آنچه از علت تاثیر پذیرفته است).

۴- (ضعف در حافظه کوتاه مدت درنتیجه استرس زیاد) , (ناتوانی در مدیریت خشم به علت مشکلات خانوادگی)و(ترس از موقعیتهای جدید زندگی به دلیل ناکامی های متعدد)به ترتیب در کدام دسته از نشانه های فشار روانی جای می گیرند؟

الف:جسمانی- هیجانی-شناختی ب:جسمانی- شناختی- شناختی

ج:شناختی – شناختی – هیجانی د:شناختی- هیجانی-هیجانی

۵-درروانشناسی سلامت عمدتا به پیامدهای.....اشاره می شود که ازنوع فشار روانی..... است.

الف:مطلوب فشار روانی- مثبت ب:نامطلوب فشارروانی- منفی

ج:مطلوب فشار روانی- مثبت ومنفی د:نامطلوب فشارروانی-منفی ومثبت

۶-اولین اقدام در مقابله با فشار روانی چیست؟

الف:سازگار شدن با شرایط جدید زندگی ب: ارتقای واکنش رفتاری و پردازش شناختی

ج:ارزیابی شرایط براساس برداشتهای اولیه د:گزینش راههای سازگارانه مقابله بافشارروانی

۵-اگر پیامد فشار روانی ,تحت شعاع قراردادن سلامت جسمانی باشد,بهترین راه حل برای مقابله با آن چیست؟

الف:مشورت وراهنمایی گرفتن ب:استفاده از حس شوخ طبعی

ج:فعالیت بدنی وورزش کردن د:استفاده از مهارت حل مساله

- ۶-فعالیت بدنی و ورزش ملایم از چه طریق موجب کاهش فشار روانی می شود؟
- الف:تمرکز برمنبع فشار آور
- ب:بی توجهی به فشارروانی
- ج:سنجش موقعیت فشار آور
- د:سبک شمردن موقعیت فشار آور
- ۷-کدام مورد هنگام مواجهه با فشارروانی ,با تحریک پذیری بیشتری همراه است؟
- الف:عدم کنترل بر رفتار وهیجانات
- ب:رهاکردن موقعیت فشار آور
- ج:منتظر اتفاق خارق العاده بودن
- د:استفاده از داروهای شیمیایی
- ۸-در رژیم غذایی کمترین وبیشترین میزان مصرف ,به ترتیب متعلق به کدام یک از ان انواع مواد غذایی است؟
- الف:نان وغلات-سبزی ومیوه ها
- ب:نان وغلات-شیرولبنیات
- ج:چربی وشیرینی-نان وغلات
- د:نان وغلات- چربی وشیرینی
- ۹-عصبانیت فرد مبتلابه دیابت ,به کدام نقش متغیرهای روان شناختی اشاره دارد؟
- الف:عامل ایجاد بیماریهای جسمانی
- ب:عامل ایجاد بیماریهای روانی
- ج:پیامد بیماریهای جسمانی
- د:پیامد بیماریهای روانی

۱۰-اینکه فردی در جلسه امتحان,سوالها را سخت ارزیابی می کند ودچار فشار روانی می شود بیانگر این است که .....
الف:هرچه فشار روانی بیشتر باشد سازگاری بامحیط کمتر می شود.
ب:فشار روانی یک امر محیطی است وبا نگرش افرادرابطه معکوس دارد.
ج:فشارروانی یک امر بیرونی است وبه نوع نگرش افراد بستگی ندارد.
د:فشار روانی به نوع ارتباط فرد بامحیط بستگی دارد.

۱۱-دروازه بان فوتبال چه زمانی می تواند بهترین عملکرد رااز خود نشان دهد؟
الف:کاملا خونسرد ونسبت به وقایع بی توجه باشد.
ب:موقعیت را فراتر از توانایی خود برای کنارآمدن با آن ارزیابی کند.
ج:توجه متمرکز در اوشکل گرفته وکوچکترین حرکات را در نظر بگیرد.
د:موقعیت را تهدید آمیز ارزیابی کند وسلامت خود رادر خطر ببیند.

۱۲-در روانشناسی سلامت ,به کدام یک از پیامدهای فشار روانی,بیشتر اشاره می شود؟
الف:افزایش تلاش فرد برای رسیدن به هدف
ب:به چالش برخاستن با محیط
ج:کاهش فشار در نتیجه دستیابی به هدف
د:ناتوانی در دستیابی به هدف
۱۳- در کدام روش از اصول منطقی و قاعده مند ,برای مقابله با فشار روانی استفاده شده است؟
الف:انجام تمرینات آرام سازی
ب:استفاده از حس شوخ طبعی
ج:مشورت وراهنمایی گرفتن
د:بکار گیری مهارت حل مساله

۱۱-فراخوانی روشهای مقابله با فشار روانی منفی توسط یک فرد ,مستلزم..... است.

الف:ارزیابی کنترل شخصی ب: بکار گیری مجموعه الگوهای رفتاری وشناختی روزمره

ج:برطرف کردن یا تحمل موقعیت فشار آور د:اطمینان از امکان دستیابی به هدف

۱۲- بهترین راه مقابله با فشار روانی برای فردی که به دلیل فشار زیاد ,حتی برای شناسایی منبع فشار ,نمی تواند تمرکز کندکدام است؟

الف:مشورت وراهنمایی کردن ب:فعالیت بدنی وورزش کردن

ج:استفاده از مهارتهای حل مساله د:استفاده از حس شوخ طبعی

۱۳-کدام گزینه به هنگام تجربه فشار روانی مثبت روی نمی دهد؟

الف:فرد کاملا خونسرد است وتوجه متمرکز در او افزایش می یابد

ب:انگیزش وتلاش فرد برای دستیابی به هدف افزایش می یابد

ج::فشار روانی ,با دستیابی به هدف از بین می رود

د:فردباموقعیت فشار آور به چالش برمی خیزد

۱۴-به ترتیب (توکل به خدا),(روحیه مثبت ناشی از شرکت در مراسم مذهبی)و(اجتناب از رفتارهای پرخطر جنسی)هرکدام بر چه نوع از اثرات مذهب بر سلامت اشاره دارند؟

الف:مستقیم-غیرمستقیم-غیر مستقیم　　ب:غیر مستقیم-غیرمستقیم-مستقیم

ج:مستقیم – مستقیم- غیرمستقیم　　د:غیر مستقیم – مستقیم –غیرمستقیم

۱۵-انجام رفتارهای تکانشی وبدون تامل بعنوان مقابله ناسازگارانه محسوب می شود ؛در این رابطه کدام گزینه نادرست است؟

الف:بروز هرنوع حالت هیجانی از خفیف تاشدید دراین نوع مقابله رفتار تکانشی محسوب می شود.

ب:رفتار تکانشی به عصبی بودن وپرخاشگری اشاره دارد.

ج:رفتار تکانشی نه تنها به خود برد بلکه به دیگران هم آسیب می زند.

د:عدم کنترل بر هیجانات ورفتار از مشخصه های رفتار تکانشی است.

۱۶-در فشارروانی منفی ,فرد به چه دلیل احساس ناخوشایندی را تجربه می کند وپیامد ونتیجه آن چیست؟

- الف:نوع ارزیابی از مشکل–قادر به دستیابی به هدف نیست
- ب:استرس شدید– قادر به دستیابی به هدف نیست
- ج:استرس شدید – عوامل انگیزشی خودرااز دست می دهد
- د:نوع ارزیابی ازمشکل– عوامل انگیزشی خودرا از دست می دهد.
- ۱۶–دلیل اینکه تصمیم گیری نوعی حل مساله محسوب می شود چیست؟
- الف:توجه به موضوع انتخابها
- ب:توجه به راه حلها
- ج:توجه به راه حلهای منتهی به حل مساله
- د:مواجهه با گزینش بهترین اولویت
- ۱۷–کدام مورد به تصمیم ساده اشاره دارد؟
- الف:تبدیل پول به ملک یاارز خارجی یا سکه طلا
- ب:تدریس در یکی از دانشگاه های معتبر تهران
- ج:انتخاب از بین دو اثر نقاشی در یک گالری هنری
- د:سفر به یکی از کشورهای قاره اروپا
- ۱۸–درباره سبک تصمیم گیری تکانشی کدام گزینه نادرست است؟
- الف:ناگهانی وهمراه با عجله است
- ب:ملاک تصمیم هیجانات زودگذر است
- ج:توام با پشیمانی است
- د:بین نوجوانان شایع است

- –تصمیم مربی فوتبالی که بدلیل اعتراضات تماشاگران ,یکی ازبهترین بازیکن های زمین را عوض می کند ,مصداق کدام مانع تصمیم گیری است؟

الف:اعتمادافراطی ب:عدم کنترل هیجانات ج:تصمیم تکانشی د:سوگیری تایید

- ۱۹–ورزش سوارکاری واسکواش هردو مورد علاقه میناست,اما باتوجه به پرهزینه بودن آنهاباید دست به انتخاب بزند این مثال اشاره به کدام نوع تعارض دارد؟

الف:اجتناب–اجتناب ب:گرایش–اجتناب ج:اجتناب–گرایش د:گرایش–گرایش

۲۰–بادرنظر گرفتن تصمیم گیری به عنوان یک امر پایدار,کدام یک از سبکها ملاک مناسبی برای تصمیم گیری نخواهد بود؟

الف:اجتنابی ب:احساسی ج:تکانشی د:وابسته

۲۱–عدم تمایل افراد برای پذیرش شرط ۵۰–۵۰باکدام مفهوم توضیح داده می شود؟

الف:اهمیت تصمیم ب:سبک تصمیم گیری ج:سودمندی د:فراراز ضرر

۲۲-در تمام موارد به موانع تصمیم گیری اشاره شده است بجز.....

الف:جبران ناپذیری تصمیم گیری ب:کوچک شمردن خود

ج:کنترل نکردن هیجانات د:سوگیری تایید

۲۳-عدم استقلال فکری وعملی,انجام کار بدون در نظر گرفتن عواقب ,به ترتیب از ویژگی های کدام سبکهای تصمیم گیری هستند؟

الف:وابسته-تکانشی ب:احساسی-تکانشی

ج:وابسته- احساسی د:اجتنابی-احساسی

۲۴-موارد ضروری در تصمیم گیری مهم کدام است؟

الف:دانش لازم-اعتماد به نفس قوی ب:کنترل هیجانات-سوگیری تایید

ج:دانش لازم-اعتماد افراطی د:سوگیری تایید-اعتمادافراطی

۲۵-ملاک تصمیم گیری فردی که با وجود شواهدی دال بر نادرست بودن باورهایش , همچنان برباورهای خود اصراردارد کدام است؟

الف:اعتمادافراطی ب:عدم کنترل هیجانات ج:کوچک شمردن خود د:سوگیری تایید

۲۵-تعارض به چه معناست؟

الف:روشهای ثابت تصمیم گیری

ب:درحالت دافع-جاذب بودن

ج:ناتوانی در دفع موانع

د:ناتوانی درتصمیم گیری

۲۶-کدام تصمیم دشوارتر است؟

الف:تصمیم دانش آموز برای انتخاب مدرسه از بین چندمدرسه

ب:انتخاب بهترین دروازه بان برای تیم ملی از بین چند ین گزینه

ج:تصمیم پزشک اورژانس برای انجام یک جراحی پرخطر

د:تصمیم یک فرد برای انتخاب همسر آینده خود

۲۷-وقتی باتوجه به هزینه ومزایای خاص دست به انتخاب می زنیم,.....

الف:اطمینان کافی به نتایج تصمیم نداریم

ب:قادر به پیش بینی نتایج تصمیم گیری خود نیستیم

ج:ملاک تصمیم گیری ما سودمندی موردانتظار است

د:واکنش مادر برابر ازدست دادن بیشتر از بدست آوردن است

۲۸- تصمیم گیری بر اساس بیشترین منفعت,وتصمیم گیری منفعلانه به ترتیب بیانگر کدام سبکهای تصمیم گیری هستند؟

الف:منطقی-وابسته ب:وابسته-احساسی ج:منطقی-اجتنابی د:احساسی-وابسته