

منبع: کنکور سراسری

۱ کسی که سرکار 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

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۸

۲ 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.

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۴۰۰

۳ 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 به‌عنوان مقابله سازگاران
(۲) شناسایی روش‌های کنترل استرس در آزمون و به‌کارگیری آن‌ها در آزمون‌های آزمایشی به‌عنوان مقابله سازگاران
(۳) کمک گرفتن از یک مشاور متخصص برای شناسایی روش‌های کنترل استرس در آزمون به‌عنوان مقابله ناسازگاران
(۴) منبع استرس را به‌عنوان یک متغیر مزاحم در نظر بگیرد و آن متغیر را از زندگی خود دور کند به‌عنوان مقابله سازگاران

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۴۰۰

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

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۴۰۰

فرض کنید مسابقهٔ فوتبالی برای مشخص شدن قهرمان به مرحلهٔ پنالتی‌ها رسیده است. به نظر شما کدام دروازه‌بان ممکن است به علت وجود احساس استرس، نتیجهٔ 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 زنده پنالتی را خیلی بامهارت می‌داند.
- (۳) توان خود را در گرفتن پنالتی عالی ارزیابی می‌کند و زنده پنالتی را خیلی بامهارت می‌داند.
- (۴) توان خود را در گرفتن پنالتی عالی ارزیابی نمی‌کند و زنده پنالتی را خیلی بامهارت نمی‌داند.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۴۰۰

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.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۹

معرفی روش‌های مناسب زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها بر اساس یافته‌ها و اصول روانشناسی، از اهداف کدام شاخهٔ علم روانشناسی است؟

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

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۹

وقتی فردی در زندگی با یک تغییر بزرگ روبه‌رو می‌شود، به‌طوری 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

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۹

نیاز برای دوباره سازگارشدن با شرایط جدید زندگی، نشانگر کدام مفهوم روان‌شناختی است؟

- (۱) انگیزه
- (۲) اراده
- (۳) مقابله
- (۴) فشار روانی

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۹

کدام علامت، عنصر "رفتاری" در فشار روانی محسوب می‌شود؟

- (۱) نداشتن تمرکز
- (۲) درد معده
- (۳) ترس
- (۴) فرار

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۸

- (۱) افسرده و غمگین نباشد.
- (۲) به دیگران آسیب نرساند.
- (۳) اضطراب و نگرانی نداشته باشد.
- (۴) ادراک درست و به‌جا از توانایی خود و دیگران داشته باشد.

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۶

در بررسی علت مرگ، به کدام دلیل بیماری‌های دستگاه گردش خون، بیشترین آمار را به خود اختصاص می‌دهد؟

- (۱) تحرک ناکافی
- (۲) عوامل ژنتیکی
- (۳) عوامل خطر رفتاری
- (۴) استعمال دخانیات

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۶

انسان‌های سخت‌روی، با مشکلات زندگی چگونه برخورد می‌کنند؟

- (۱) خیلی راحت مشکلات را به فراموشی می‌سپارند.
- (۲) به دنبال مشاوره‌های عمیق می‌گردند.
- (۳) مشکلات را نوعی چالش در نظر می‌گیرند.
- (۴) سعی می‌کنند حالت انفعالی پیش بگیرند.

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۶

شدت و ضعف فشار روانی را بیشتر کدام عامل تعیین می‌کند؟

- (۱) قدرت خود فشار روانی
- (۲) شرایط زندگی شخصی فرد
- (۳) آنچه اطرافیان القا می‌کنند.
- (۴) نگرش و طرز تلقی خود فرد

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۶

تسلط بر هیجان‌های خود، آگاهی از نقاط قوت و ضعف، پذیرش مسئولیت و نظایر آن‌ها، تحت کدام عنوان به کار برده می‌شود؟

- (۱) هوش اجتماعی بالا
- (۲) سازگاری فرد با محیط
- (۳) هوش شناختی بالا
- (۴) تسلیم شدن در برابر محیط

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۶

در کدام موقعیت، حالت درماندگی در فرد ایجاد می‌شود؟

- (۱) کنترل شخصی بر فشار روانی ندارد.
- (۲) از الگوی رفتاری الف برخوردار نیست.
- (۳) موقعیت‌های زندگی را چالش تلقی می‌کند.
- (۴) از ویژگی شخصیتی سخت‌رویی برخوردار است.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۶

تصور کنید دو روستایی که سطح درآمد و وضعیت اقتصادی نسبتاً یکسانی دارند، در اثر حادثه سیل تمام دارایی خود را از دست می‌دهند؛ اما یکی از آن‌ها بلافاصله در اثر این حادثه سخته می‌کند و دیگری سال‌های متمادی به زندگی خود ادامه می‌دهد، به نظر شما کدام عامل، در مورد دو فرد متفاوت بوده است؟

- (۱) نوع رویداد فشارزا
- (۲) ویژگی‌های شخصیتی
- (۳) امکان کنترل رویداد
- (۴) وضعیت اقتصادی-اجتماعی

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۶

بر اساس کتاب روان‌شناسی دبیرستان علاوه بر سازگاری فرد با محیط، اولین ویژگی یک فرد سالم کدام است؟

- (۱) درک احساسات واقعی دیگران
- (۲) تسلط بر هیجان‌های خود و کنترل خود
- (۳) تلاش برای تأمین نیازهای زندگی
- (۴) هدفمند بودن در زندگی شخصی و خانوادگی

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۵

فشار روانی چیست؟

- (۱) محرک تهدیدکننده
- (۲) حالتی از احساس نگرانی
- (۳) پاسخ فرد به عوامل فشارزا
- (۴) نگرانی مبهم که محرک آن مشخص نیست.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۵

به کدام علت، تعریف کردن "فشار روانی" از تعریف کردن "فشار فیزیکی" خیلی دشوارتر است؟

- (۱) فشار فیزیکی چندان عینیت ندارد و به‌دوراز دسترس فرد است.
- (۲) فلزات، انعطاف‌پذیری لازم را ندارند و در مقابل فشار خرد می‌شوند.
- (۳) انواع مختلف مواد فیزیکی وجود دارد که مقاومت آن‌ها متفاوت است.
- (۴) انسان می‌تواند از فکر و استدلال استفاده کند و با فشار روانی کنار بیاید.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۵

روان‌شناسان سلامت به دنبال چه چیزی هستند؟

- (۱) کاهش خطرات ناشی از بیماری‌های مسری
- (۲) تعدیل بیماری‌هایی که جنبه ارثی دارند.
- (۳) مداوای کامل بیماری‌های ناشی از محیط زندگی
- (۴) روش‌های به حداقل رساندن عوامل خطر رفتاری

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۴

اینکه عدم موفقیت در یک درس یا کلاس می‌تواند برای دانش‌آموزی فشار روانی زیادی ایجاد کند درحالی‌که دانش‌آموز دیگر به آن اهمیت چندانی نمی‌دهد، بیانگر این مطلب است که فشار روانی

- (۱) یک امر بیرونی است و بستگی به نوع نگرش افراد نسبت به خود، دیگران و محیط اطراف ندارد.
- (۲) یک امر کاملاً بیرونی است و کاملاً بستگی به نوع نگرش افراد نسبت به خود، دیگران و محیط اطراف دارد.
- (۳) صرفاً یک امر بیرونی نیست و تا اندازه‌ای بستگی به نوع نگرش افراد نسبت به خود، دیگران و محیط اطراف دارد.
- (۴) یک امر بیرونی نیست و بستگی به این دارد که چقدر افراد برای اهداف خود اهمیت قائل هستند.

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۱

پاسخ‌های هیجانی و فیزیولوژیک در مقابل فشار روانی، معمولاً چگونه عمل می‌کنند و در افزایش یا کاهش آنچه نقشی دارند؟

- (۱) به حالت مقابله‌ای عمل می‌کنند و فشار را بالا می‌برند.
- (۲) به صورت جنگ یا گریز عمل می‌کنند و مفید واقع می‌شوند.
- (۳) به صورت خودکار عمل می‌کنند و نقش کمتری ایفا می‌کنند.
- (۴) تحت کنترل هستند و نقش کاهش یا افزایشی کامل دارند.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۱

محسن با دیدن کارنامه‌اش کنترل خود را از دست داده و به گریه می‌افتد درحالی‌که سعید که نمرات او از محسن پایین‌تر شده با دیدن کارنامه خود عکس‌العمل خاصی نشان نمی‌دهد. از این مثال چه نتیجه‌ای می‌توان گرفت؟

- (۱) فشار روانی یک امر صرفاً بیرونی نیست.
- (۲) فشار روانی کمتر، قدرت سازگاری با محیط را افزایش می‌دهد.
- (۳) هر قدر توانایی ما برای کنترل عوامل تهدیدساز بیشتر باشد، فشار روانی کمتر خواهد بود.
- (۴) تعریف فشار روانی بسیار دشوار است، چون انسان‌ها در هزاران موقعیت متفاوت قرار می‌گیرند.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۱

پاسخ شخص به عوامل فشارآور و شرایط تهدیدکننده‌ای که توان کنار آمدن او را محدود می‌سازد، چه نام دارد؟

- | | |
|----------------|---------------|
| (۱) محرک | (۲) سخت‌رویی |
| (۳) فشار روانی | (۴) سبک زندگی |

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۲

قابلیت فرد در ایجاد ارتباط هماهنگ با دیگران و توانایی در تغییر محیط اجتماعی و حل مناسب تعارض‌های هیجانی و تمایلات شخصی را چه می‌نامند؟

- | | |
|------------------------|----------------------|
| (۱) سبک زندگی | (۲) سلامت روانی |
| (۳) مراقبت‌های بهداشتی | (۴) روان‌شناسی سلامت |

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۲