

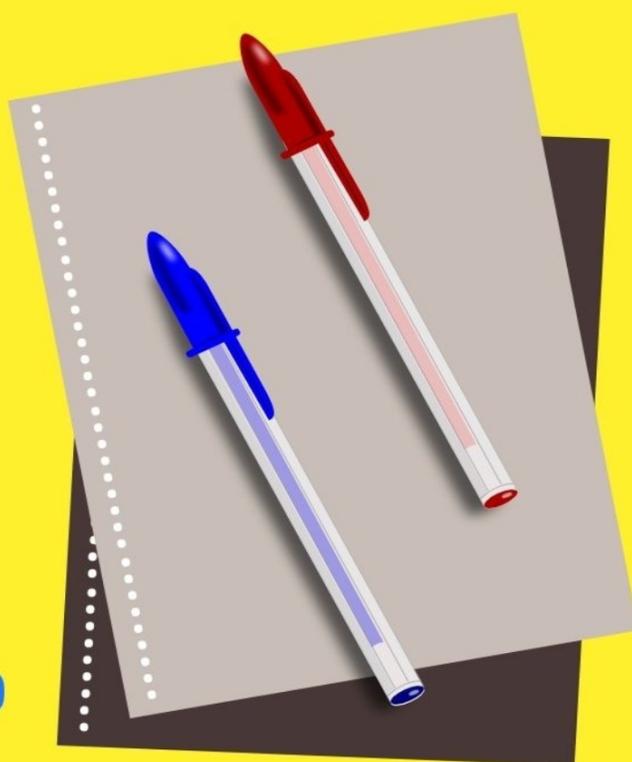
# موسسه آموزشی نوگام



**نکته و تست در نظریه های مشاوره و روان درمانی  
(ویژه داوطلبان کارشناسی ارشد و دکتری)**



مهدی رجبی



 [Mehdi.rajabi.200090](https://www.instagram.com/Mehdi.rajabi.200090)

## فهرست

روان تحلیلی.....	2
آدلری.....	4
رفتار درمانی.....	6
شناختی.....	8
پست مدرن ها و پیشرفته.....	10
موج سوم.....	17
فردمدار راجرز.....	18
وجودی.....	19
گشتالت.....	23
رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی الیس.....	28
واقعیت درمانی.....	30
تحلیل ارتباط متقابل اریک برن.....	32
یکپارچه نگر.....	34

## سوالات طبقه بندی شده نظریه های مشاوره و روان درمانی

### روان تحلیلی

#### 1- مطابق نظریه روان تحلیلی فروید، اولین اقدام برای برخورد با مقاومت مراجع، کدام است؟

- 1) تحلیل محتوای مقاومت
- 2) مواجه سازی مراجع با مقاومت خود
- 3) تشویق مراجع به برون ریزی بیشتر
- 4) استفاده از روش تداعی آزاد یا هیپنوتیزم

#### 2- از نظر یونگ، موتور حرکتی آدمی کدام مورد است؟

- 1) لیبیدو
- 2) انرژی روانی
- 3) سایه
- 4) ناخودآگاه جمعی

#### 3- «گوش کردن با گوش سوم» در روانکاوی به چه معنا است؟

- 1) گوش دادن فعال
- 2) تعبیر رویا و ناهوشیار
- 3) حفظ کردن چارچوب تحلیلی
- 4) توجه به معنای نهفته در تداعی ها

#### 4- در روان کاوی کلاسیک، منظور از انتقال این است که مشاور، مراجع را با والدین خود اشتباه می گیرد که ..... .

- 1) جزئی ضروری از فرایند درمان است
- 2) جزئی غیرضروری از فرایند درمان است
- 3) سبب موفقیت درمان می شود.
- 4) مانع درمان می شود.

#### 5- در نظریه های روان کاوی، دفاع هایی وجود دارد که حفظ رویه ی باثبات را با دیگران دشوار می کند، استفاده ی بیشتر از کدام یک، به این مشکل می انجامد؟

- 1) فرافکنی
- 2) همانندسازی
- 3) دوپاره سازی
- 4) همانندسازی فرافکن

#### 6- نگرش «دوگانه» به کدام دوره از تکامل نظریه روانکاوی فروید مربوط می شود؟

- 1) تجسس نروزها
- 2) خودکاوی
- 3) روان شناسی خود
- 4) روان شناسی نهاد

#### 7- تفاوت «مواجهه وجودی» با «مواجهه روان کاوی» کدام است؟

- 1) وجودنگرها لوح سفید هستند درحالی که روان کاوان تجربه ی خودشان از بیمار را آشکار می کنند.
- 2) وجودنگرها تجربه ی خودشان را از بیمار آشکار می کنند درحالی که روان کاوان لوح سفید هستند.
- 3) روان کاوان جنبه های ناقص و بد وجود بیمار را به او منعکس و وجودی ها آن جنبه ها را می پذیرند.
- 4) وجودگرایان جنبه های ناقص و بد وجود بیمار را به او منعکس و روان کاوان آن جنبه ها را می پذیرند

### 8- «خود» در روان‌کاوی کلاسیک با «خود» در روان‌شناسی خود، چه تفاوتی دارد؟

- 1) «خود» در روان‌شناسی خود مستقل از نهاد است.
- 2) تفاوتی ندارند، چون هر دو نظریه (روش) در ذیل رویکرد روان‌کاوی قرار دارند.
- 3) «خود» در روان‌شناسی خود، همان «نهاد» تحول‌یافته در روان‌کاوی کلاسیک است.
- 4) عملکرد «خود» در روان‌کاوی کلاسیک فقط رفع تنش نیست بلکه عملکردهای دیگری مثل حافظه هم دارد.

### 9- کدام مورد بیانگر انتقال منفی در فرایند مشاوره است؟

- 1) تمایل به فرزند مشاور بودن
- 2) تمایل به رفاقت با مشاور
- 3) درخواست تأیید مشاور
- 4) انتقال خشم به مشاور

### 10-به نظر آدلر، هدف روان درمانی، کدام است؟

- 1) رسیدن به من خلاقه
- 2) جبران احساسات حقارت
- 3) تفوق و برتری یافتن
- 4) تغییر شیوه زندگی

### 11-مطابق دیدگاه روان شناسی فردی آدلر، تکنیک پرسش های سقراطی، جزء کدام مرحله درمانی است؟

- 1) تصریح
- 2) متفاوت بودن
- 3) فراموشی عاطفی
- 4) بصیرت و بینش

### 12-کدام فنون در دیدگاه آدلر منجر به کاهش جذابیت رفتار نامطلوب می شود؟

- 1) فن تکمه ای - قصد تناقضی
- 2) تف انداختن در غذای مراجع - قصد تناقضی
- 3) تف انداختن در غذای مراجع - در دام نیفتادن
- 4) بررسی خاطرات قدیمی - طوری عمل کن که گویی

### 13-کدام مفهوم آدلر نشان دهنده بیشترین تجانس فکری ایس با آدلر است؟

- 1) سبک زندگی
- 2) من خلاقه
- 3) کمال طلبی
- 4) اشتباهات اساسی

### 14-از نظر آدلری ها، قوی ترین روش برای تغییر عقاید کدام است؟

- 1) مصاحبه ذهنی
- 2) ترغیب
- 3) اصلاح فرض های غلط
- 4) تغییر سبک زندگی

### 15-کدام یک از دیدگاه های درمانی بر دوگانگی انسانی و قطبیت هایی همچون عشق و نفرت، تأکید کمتری دارد؟

- 1) روان کاوی فروید
- 2) روان شناسی فردی
- 3) وجودگرایی
- 4) گشتالت درمانی

### 16-دیدگاه روان درمانی آدلری در مورد رویاها کدام است؟

- 1) تلاش هایی برای حل و فصل مسائل کنونی
- 2) تلاش هایی برای حل و فصل مسائل گذشته
- 3) منعکس کننده پویایی های فعلی و گذشته
- 4) منعکس کننده پویایی های آینده

### 17-مچ گیری خود به عنوان یک تکلیف از سوی درمانگر آدلری، چگونه و تحت کدام شرایط اجرا می شود؟

- 1) تمایل مراجع برای تغییر خود و سبک زندگی
- 2) عدم تمایل مراجع برای تغییر خود و سبک زندگی
- 3) تمایل مراجع برای تغییر و ترک دادن عادت نامطلوب
- 4) عدم تمایل مراجع برای تغییر و ترک دادن عادت نامطلوب

### 18-کدام مفهوم در نظریه «آدلر» داستان زندگی ما را روشن می کند و بیانگر استعاره ها یا تصاویر برای دیدگاه های کنونی هستند؟

- 1) اشتباهات اساسی
- 2) خاطرات قدیمی
- 3) سبک زندگی
- 4) من خلاق

### 19-مفهوم «تعرض مردانه» در زنان، براساس چه مفهومی شکل گرفت؟

- 1) برتری جویی
- 2) ترتیب تولد
- 3) اهداف غایی
- 4) عقده حقارت

### 20-از دیدگاه آدلر کدام مورد در شناخت واقعی رفتار فرد نقش اساسی دارد؟

- 1) اندیشه های فرد
- 2) تلاش برای برتری
- 3) من خلاقه
- 4) هدف نهایی

**21- از دیدگاه آدلر اصطلاح «کارخانه عواطف» کدام مورد است؟**

- (۱) رویاها (2) عواطف و احساسات (۳) علائق اجتماعی (۴) آرزوها و تخیلات

**22- کدام مورد بیانگر وجه مشترک نظریه آدلر با رویکردهای فرامدرن است؟**

- (۱) تدوین نقشه ذهنی و خلق شیوه زندگی (۲) تدوین اهداف، و تغییر رفتار  
(۳) توجه به بافت فرهنگی - اجتماعی و محیطی (4) فرایند و روش های درمانی

**23- هدف از فن «دکمه فشار» برای مراجع، حاکی از کدام مورد است؟**

- (1) ایجاد باور به قدرت و کنترل رخدادها (2) تشخیص جنبه‌های مثبت و منفی پدیده‌ها  
(3) بحث پیرامون جنبه‌های مثبت و منفی اتفاقات (4) بیانگر فوریت در پاسخگویی

**24- فن پرسیدن سوال معروف ('Asking 'The Question') به معنای این‌که «اگر این مشکل را نداشتید چه چیزهایی تغییر می‌کرد؟» در کدام نظریه روان‌درمانی استفاده می‌شود؟**

- (1) شناخت درمانی بک (2) روان‌شناسی فردی (3) روایت درمانی (4) روان تحلیلی

**25- تکنیک مجسمه‌سازی در کدام نظریه‌ی درمان فردی به کار گرفته می‌شود؟**

- (1) آدلر (2) ستیر (3) سالیوان (4) ملانی کلاین

**26- در درمان آدلری باور به «جبرگرایی» ماهیت آدمی در کدام مفهوم متبلور می‌شود؟**

- (1) اهداف نهایی (2) سبک زندگی (3) کل گرایی (4) منطق عمومی

**27- در نظریه آدلری، سبک زندگی و سواسی، حاصل چه چیزی است؟**

- (1) بی‌اعتمادی والدین (2) سهل‌گیری والدین (3) سلطه‌گری والدین (4) خودشیفتگی والدین

**28- جبران واقعی و اجتناب‌ناپذیر کلیه‌ی ضعف‌های طبیعی بشر از منظر روان‌شناسی فردی چیست؟**

- (1) میل به برتری (2) علاقه اجتماعی (3) خود خلاق (4) اهداف تخیلی

## رفتار درمانی

- 29- از نظر بندورا، برای ایجاد خود کارآمدی در شخص، کدام عامل مهم تر است؟**  
(1) افناع کلامی (2) تجارب نیابتی (3) عملکرد موفقیت آمیز (4) کاهش برانگیختگی هیجانی
- 30- کدام مورد معرف خودداری از ارانه محرک مثبت در رفتار درمانی است؟**  
(1) تنبیه مثبت (2) تقویت مثبت (3) تنبیه منفی (4) تقویت منفی
- 31- پایه و اساس غرقه سازی کدام مورد است؟**  
(1) شرطی تقابلی (2) تنبیه و تقویت منفی (3) شرطی ساده (4) شرطی وسیله ای
- 32- مطابق نظریه رفتاردرمانی، توجه و تأیید از کدام نوع تقویت ها هستند؟**  
(1) شرطی تعمیم یافته (2) غیرشرطی تعمیم یافته (3) شرطی تمیز یافته (4) غیرشرطی تمیز یافته
- 33- کدام راهبرد، مبتنی بر راهبردهای شرطی سازی عاملی در رفتار درمانی است؟**  
(1) آرام سازی (2) تقویت افتراقی (3) مواجهه خیالی (4) جلوگیری از پاسخ
- 34- تحلیل رفتاری، کدام طبقه از مشکلات را در برنمی‌گیرد؟**  
(1) کمبودها (2) زیاده‌روی‌ها (3) نامناسب بودن‌ها (4) مختل کننده‌ها
- 35- کدام مورد، مکمل روش آموزش اظهار وجود است؟**  
(1) انزجار درمانی (2) شرطی‌سازی (3) توقف فکر (4) حساسیت‌زدایی
- 36- اجرای «فنون و تمرین‌های زنده» در جلسه کدام توانایی را در مراجع افزایش می‌دهد؟**  
(1) اثرگذاری (2) اجتماعی (3) تعمیم‌دهی (4) تمرین
- 37- در رفتاردرمانی، وقتی مراجع از هدف نامناسب خود آگاه نیست، کاربرد کدام فن مفید است؟**  
(1) انزجار (2) توقف فکر (3) خاموش‌سازی (4) مواجهه
- 38- فردی که مایل نیست با صدای گوشخراش زنگ ساعت بیدار شود و خودش چند دقیقه قبل از اینکه زنگ ساعت نواخته شود، بیدار می‌شود، بیانگر کدام تکنیک است؟**  
(1) خاموشی (2) تنبیه منفی (3) تقویت منفی (4) تقویت کنشگر

**39- یکی از فنون در درمان‌های رفتاری، کنترل دوجانبه است. در این فن، چه اتفاقی می‌افتد؟**

- 1) کنترل شخصی
- 2) همان اقتصاد ژتونی است.
- 3) مبتنی بر پیامدهای میان‌فردی است.
- 4) ارائه تقویت‌کننده به صورت مرحله‌ای است.

**40- در کار با مراجع، با علایم استرس، پس از سانه می‌بایست از کدام «فن» به شدت اجتناب کرد؟**

- 1) غرقه‌سازی
- 2) حساسیت‌زدایی منظم
- 3) تصویرسازی تجسمی
- 4) حساسیت‌زدایی با حرکات چشم

**41- کدام مورد، جزو ویژگی‌های اصلی رفتاردرمانی هستند؟**

- 1) نتیجه درمان، همواره قابلیت تعمیم دارد.
- 2) روش‌های درمان، همواره تکرارپذیر است.
- 3) در درمان، صرفاً از نظریات روان‌شناسی یادگیری استفاده می‌شود.
- 4) ارزیابی پیوسته بر عوامل تعیین‌کننده رفتار تأثیر دارد و رفتارهای نابهنجار را می‌توان از طریق اصول یادگیری اجتماعی تغییر داد.

**42- مراجعی بیان می‌کند: «من نتوانستم قابلیت‌های پسر 25 ساله‌ام را به ثمر برسانم و در زندگی فقط وقت تلف کردم.» این امر، بیانگر چه مفهومی است و درمانگر، چه مداخله‌ای را در پیش می‌گیرد؟**

- 1) باید/نباید- اصلاح رفتار
- 2) قدرت مطلق- اسناد مجدد
- 3) وحشت از خود- رفع فاجعه
- 4) خودسرزندی- معیارهای دوگانه سیاه- سفید

**43- برای مداخله در بحران، کدام شیوه مناسب‌تر است؟**

- 1) اصلاح گام به گام و تشخیص موقعیت
- 2) معرفی افکار و طرح‌واره‌های خودکار
- 3) یاردرمانگری با خانواده
- 4) مشاوره خانوادگی

## شناختی

44- از دیدگاه شناخت درمانگران، عامل اصلی فعال کننده طرحواره ها و عقاید بنیادی، کدام است؟

- (1) بحران ها (2) خودگویی ها (3) افکار خودکار (4) تجارب دورن کودکی

45- تجربی نگر اشتراکی مربوط به کدام رویکرد درمانی است؟

- (1) گشتالت درمانی (2) مراجع محوری (3) شناخت درمانی (4) رفتار درمانی عقلانی-هیجانی

46- والدینی که فرزند نوجوانشان با نیم ساعت تأخیر به خانه می آید و نتیجه می گیرند که «او دوباره مشغول کار بدی بوده است». دچار کدام خطای شناختی هستند؟

- (1) تعمیم افراطی (2) بد بر چسب زدن (3) شخصی سازی (4) استنباط دلخواهی

47- تغییر رفتار شناختی- مایکنیام برای کدام موقعیت مشکل ساز، مناسب تر است؟

- (1) افسردگی (2) اختلال شخصیتی (3) اختلال خوردن (4) رفتار تکانشی و پرخاشگرانه

48- در درمان شناختی - رفتاری « نتیجه گیری بر اساس جزئیات یک واقعه» بیانگر کدام تحریف شناختی است؟

- (1) استنباط دلخواهی (2) تفکر دو قطبی (3) جداسازی گزینشی (4) واکنش وارونه

49- در مثال زیر از کدام فن شناختی استفاده شده است؟

مراجع: من باعث شدم نامزدم ترکم کند.

درمانگر: غالباً در روابط هر دو طرف مقصرند. آیا فقط تو مقصر بوده ای؟

- (1) اسناد مجدد (2) فاجعه نساختن (3) مبارزه با تفکر دو مقوله ای (4) برچسب زدن به تحریف ها

50- وقتی مراجعی خود را سرزنش میکند و درمانگر به وی می گوید که عوامل دیگری هم در مشکل شما دخیل هستند، از کدام تکنیک شناختی استفاده کرده است؟

- (1) شواهد موافق و مخالف (2) فاصله گیری (3) انتساب زدایی (4) فرض های غلط

51- مثلث شناختی «ارون تی بک» در خصوص افسردگی شامل کدام موارد است؟

- (1) افکار- احساس- رفتار (2) ذهنیت- احساس- عادت (3) نگرش منفی به رویدادها- خود- آینده (4) فقدان ارزشمندی- عدم رضایت از خود- فقدان عشق به خود

52- کارگری با حقوق بالا بعد از یک روز کاری دشوار، نتیجه می گیرد که «خیلی به من ظلم شده است» کدام خطای شناختی رخ داده است؟

- (1) استنتاج دلخواه (2) بزرگنمایی (3) شخصی سازی (4) تعمیم افراطی

53- کدام یک از فنون شناختی برای به حرکت درآوردن مراجعینی به کار گرفته می‌شود که باور دارند مشکل فراتر از کنترل شخصی آن‌هاست؟

- (1) اسناد دوباره (2) باز تعریف (3) فاجعه‌زدایی (4) مرکزیت زدایی

54- در نظریه شناختی، «فکر خودکار» جزو کدام نوع از افکار محسوب می‌شود؟

- (1) خودآگاهانه (2) خودانگیخته (3) خودخواهانه (4) خودسازگارانه

55- در کدام رویکرد درمانی، مراجعان تشویق می‌شوند از افکار خود فاصله بگیرند و دیدگاه یک مشاهده‌گر را به خود بگیرند؟

- (1) درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (2) رفتاردرمانی دیالکتیک (3) طرح‌واره درمانی (4) شفقت درمانی

## پست مدرن ها و پیشرفته

56- کدام رویکرد درمانی، مراجع را در وضعی قرار می دهد که خودش درباره زندگی خود «کارشناس» باشد؟

- (1) وجودی (2) راه حل مدار (3) روان تحلیل گری (4) واقعیت درمانی

57- هدف کدام رویکرد مشاوره ای کمک به مراجعان جهت شناخت و پذیرش خویشتن است؟

- (1) بوم شناختی (2) روان تحلیلی (3) شناختی-رفتاری (4) پدیدارشناختی

58- در کدام روش روان درمانی، از سوال به عنوان روشی برای به وجود آمدن تجربه استفاده می کنند؟

- (1) فردمدار (2) قصه درمانی (3) گشتالتی (4) شخصی محوری

59- در نظریه هیجان مدار (EFT) ایجاد کدام وضعیت در جلسه برای مراجع ضروری است؟

- (1) تعامل (2) فضای امن (3) همخوانی (4) مقابله با هیجان های ناسازگار

60- در مصاحبه انگیزشی بر چه چیزی تأکید می شود؟

- (1) تعبیر (2) مواجهه (3) همدلی (4) تحلیل انتقال

61- درمان EMDR جهت درمان کدام اختلال طرحی شده است؟

- (1) وسواس (2) اسکیزوفرنی (3) افسردگی (4) استرس پس از سانحه

62- عوامل مشترک (Common Factors) در روان درمانی کدامند؟

- (1) درمانگر، درمانجو و مشکل (2) تکنیک، رابطه و تجربی نگری  
(3) خودافشایی، صداقت و همدلی (4) همدلی، اتحاد درمانی و مسائل فرهنگی

63- چالش های مثبت جهان اجتماعی از دیدگاه وجودگرایان کدام است؟

- (1) عشق، تسلط، پذیرش (2) هماهنگی، سلامت، خوشی  
(3) معنا، اعتماد، ارتباط (4) هویت، یکپارچگی، قدرت

64- در دیدگاه روان درمانی مثبت نگر، وقتی صحبت از «جذب شدن در کار و روابط و غوطه وری» می شود، کدام نوع زندگی مدنظر است؟

- 1 کامل (2) با معنا (3) خوشایند (4) درگیرانه

65- در درمان راه حل مدار، رابطه درمانی تا چه زمانی ادامه می یابد؟

- (1) تا زمانی که مشاور احساس نیاز نماید.  
(2) تا زمانی که مراجع به همه اهداف خود برسد.  
(3) مشاور و مراجع توافق کنند که دیگر نیازی به جلسه بیشتر نیست.  
(4) تا زمانی که برای پیدا کردن راه حل های قابل قبول موفق شوند.

**66- در اشخاصی که به‌طور مداوم نیازهای خود را نادیده و به منظور دریافت عشق و پذیرش شدیداً به احساسات دیگران توجه دارند، کدام طرح‌واره‌ی معیوب فعال است؟**

- (1) ایثار (2) محبت‌مندی (3) جلب توجه (4) بدبینی نسبت به آینده

**67- کدام رویکرد درمانی، معتقد است که اغلب مشکلات بدون روان درمانی از بین می‌روند؟**

- (1) راه حل مدار (2) حکایت درمانی (3) مراجع محوری (4) یکپارچه‌نگر

**68- با توجه به نظریه روابط شیء، کدام مورد در خصوص تجربه‌های کودکی درست است؟**

- (1) تجربه‌ها از طریق احساسات کودک فعال نمی‌شوند. (2) تجربه‌ها باز‌نمایی واقعی و حقیقی روابط کودک‌اند.  
(3) تجربه‌ها در برگزیده‌تصورات درونی و بیرونی کودک‌اند. (4) تجربه‌ها از خاطرات ساختار یافته کودکی شکل گرفته‌اند.

**69- کدام مورد در خصوص رویکردهای پدیدارشناختی درست است؟**

- (1) بر گذشته و آینده بیش از اینجا و اکنون تأکید دارند.  
(2) بر حیطه‌های عاطفی بیش از حیطه‌های شناختی و رفتاری تأکید دارند.  
(3) بر واقعیت‌های پیرامون بیش از بی‌همتایی دیدگاه درونی فرد تأکید دارند.  
(4) بر سازگاری با هنجارهای فرهنگی رایج بیش از چگونگی ادراک فرد تأکید دارند.

**70- کدام مورد، مهم‌ترین وظیفه درمانگر در هشیاری افزایشی است؟**

- (1) ناکام کردن مراجع (2) توجه به موفقیت‌های زندگی (3) استفاده از سرزنش (4) تأکید به اینجا و اکنون

**71- با استفاده از کدام مورد، می‌توان به میزان خطر خودکشی در مراجع پی برد؟**

- (1) بررسی میزان افسردگی (2) بررسی میزان استرس و اضطراب (3) پرسیدن مستقیم طرح و نقشه خودکشی (4) سؤال غیر مستقیم درباره خودکشی

**72- در درمان راه حل محور، راه حل‌ها نتیجه کدام مورد هستند؟**

- (1) تفکر احساس (2) گفتگو (3) باور به تغییر (4) تمرکز به

**73- ویژگی منحصر به فرد درمان فراشخصی در مقایسه با نظریه های دیگر کدام است؟**

- (1) خودشکوفایی (2) ناهشیار جمعی (3) تجارب معنوی (4) انگیزه های ناهشیار

**74- مؤلفه های افسردگی در نظریه ی روان درمانی بین فردی کدامند؟**

- (1) عوامل زیستی، عوامل اجتماعی، عوامل فردی (2) عوامل شخصیتی، عوامل فردی، عوامل زیستی  
(3) شکل گیری نشانگان، عوامل اجتماعی، عوامل فردی (4) شکل گیری نشانگان، کارکرد اجتماعی، عوامل شخصیتی

**75- در مشاوره ی راه حل مدار ساختاردهی مشکل و هدف، براساس کدام مورد صورت می گیرد؟**

- (1) دسته بندی های تشخیصی مرسوم (2) تاریخچه و سیر مشکل  
(3) چارچوب داوری درونی مراجع (4) گفت و گوی پی در پی درباره ی مشکل

**76- کدام نظریه درمان سیستمی، یافته های پژوهشی را با نظریه ی دلبستگی تلفیق کرده است؟**

- (1) زوج درمانی هیجان مدار (2) خانواده درمانی کارکردی  
(3) خانواده درمانی تحلیلی (4) روان درمانی چند فرهنگی

**77- کدام نظریه ی روان درمانی، به ناکارآمدی های بنیادی انسان ها نمی پردازد و هدفش بسط و ارتقای گنجایش روان درمانی سنتی است؟**

- (1) فردنگر (2) مثبت نگر (3) رفتار درمانی (4) روان تحلیلی

**78- کدام یک از نظریه های مشاوره، پشتوانه ی جمله ی «چطور این افسردگی باعث می شود که نتوانی کاری انجام دهی؟» مشاور است؟**

- (1) درمان فردمدار (2) روایت درمانی  
(3) شناخت درمانی (4) رفتار درمانی عقلانی- هیجانی

**79- کدام مکانیزم تغییر در «روان درمانی مثبت» در تمام رویکردهای دیگر روان درمانی وجود دارد؟**

- (1) مقابله ی مستقیم با مشکلات (2) گسترش و تقویت منابع درمانی  
(3) کار روی هیجان های منفی و خاطرات تلخ (4) تمرین های تجربیاتی و مهارتی درمانگر

80- از نظر خانواده‌درمانی، وقتی درمانگر به ضعیف‌ترین عضو خانواده می‌پیوندد و با تقویت وی درصدد تغییر در روابط اعضا برمی‌آید، این مهارت چه نام دارد؟

- (1) تجویز نشانه (2) ائتلاف (3) نامتعادل‌سازی (4) تکلیف تناقض

81- پیش‌فرض‌های اساسی (Basic Assumptions) دیدگاه انسان‌گرایانه و شناختی- رفتاری در درمان به ترتیب کدامند؟

- (1) درک زندگی توسط متخصص در اولویت قرار دارد- توجه به شواهد در کانون قرار دارد.  
(2) توجه به نکات مثبت و منفی در درمان مهم است- افراد باید به شیوه‌ی خاصی فکر کنند.  
(3) انسان‌ها باید مسئولیت اعمال خود را بپذیرند- مقاومت‌ها در کانون توجه قرار می‌گیرند.  
(4) بیان احساسات مفید و ضروری است- دستیابی به مهارت‌ها یا الگوهای رفتاری جدید ضرورت دارد.

82- در کدام مورد، رویکرد تمرکزمدار (چندلین) با رویکرد شخص محور زاویه پیدا می‌کند؟

- (1) اکتشاف نگرش‌ها و هیجانات کنونی (2) تشویق مراجع به تجربه متمرکز شدن  
(3) تأکید بر جریان حسی و احشایی بدن (4) همبستگی بین سطح تجربه و پیامد درمان

83- مواجهه درمانی در چه شکل‌هایی استفاده می‌شود؟

- (1) خیالی- وارونه- واقعی (2) واقعی- احشایی- خیالی  
(3) خیالی- احشایی- سلسله مراتبی (4) واقعی- خیالی- سلسله مراتبی

84- کدام مورد پیرامون روانشناسی مثبت‌نگر درست است؟

- (1) رواج زندگی خوشایند یکی از اهداف آن است.  
(2) باور خوش‌بینی، مهربانی و شوخ‌طبعی ترویج می‌شود.  
(3) تجربیات دوران کودکی، شخصیت بزرگسالی را شکل می‌دهد.  
(4) برخلاف تصور رایج، به منفی‌ها به اندازه‌ی مثبت‌ها توجه می‌شود.

85- موضع درمانگران در برخورد با مقاومت در مصاحبه انگیزشی چگونه است؟

- (1) رویارویی (2) بی‌اثر ساختن (3) محترم شمردن (4) نادیده گرفتن

86- وقتی که در خانواده به کودک به جای گفتن «الان وقت خواب است» یا «توضیح اینکه والدین خسته‌اند و می‌خواهند تنها باشند» می‌گویند «تو خسته‌ای، بخواب» از چه مکانیزم روان‌شناختی استفاده کرده‌اند؟

- (1) سپر بلاسازی (2) پنهان‌سازی (3) دوجانبگی کاذب (4) خصومت کاذب

**87- مینوچین از کدام روش برای ارزیابی و تشخیص استفاده می‌کند؟**

- (1) فراشناخت و روابط متقابل افراد
  - (2) آسیب روان‌شناختی بر اساس DSM
  - (3) حلقوی و استفاده از تأثیر متقابل افراد
  - (4) خطی و استفاده از زمینه قبلی و یادگیری
- 88- در درمان ارتباطی/راهبردی از کدام مورد برای روشن کردن مقررات خانواده و توصیف آن‌ها به شیوه‌ای مثبت استفاده می‌شود؟**

- (1) بیان متفاوت
  - (2) تجویز نشانه
  - (3) رهنمود مستقیم
  - (4) متمایز سازی
- 89- کدام دیدگاه در رویکرد چند فرهنگی درباره‌ی فرایند درمانی ایدنال به «پژوهش مهارت‌های درمانی میان فرهنگی که برای مجموعه گسترده‌ای از گروه‌های اقلیت قابلیت کاربرد داشته باشد»، اشاره دارد؟**

- (1) انطباق
- (2) تغییر
- (3) نسبی‌گرایی
- (4) عمومیت

**90- در بین عوامل مشترک درمانی، قوی‌ترین و مغفول‌ترین عامل به ترتیب کدام است؟**

- (1) انتظار مثبت- درمانگر
- (2) اتحاد درمانی- مراجع
- (3) رابطه‌ی درمانی- تکنیک
- (4) همدلی- تکنیک

**91- بونن برای سنجش سطح استقلال و وابستگی از مقیاس آمیختگی و استقلال عاطفی استفاده می‌کند. در صورتی که مراجعی در پایین این مقیاس قرار گرفته باشد کدام مورد درست است؟**

- (1) به عواطف زناشویی توجه دارد و همسر خود را برابر والدین قرار نمی‌دهد.
- (2) عقل و عاطفه آمیخته دارد و بر اساس احساسات خود عمل می‌کند.
- (3) جداسازی او به خوبی صورت گرفته و عاطفه مثبتی دارد.
- (4) وابستگی بسیار شدید به والدین خود ندارد.

**92- در استفاده از شوخ‌طبعی در مشاوره گروهی، کدام مورد باید توسط مشاور مدنظر قرار گیرد؟**

- (1) آموزشی بودن
- (2) خودانگیختگی بودن
- (3) سطح آمادگی اعضا
- (4) متناسب بودن با مراحل گروه

**93- کدام مورد در خصوص گفتمان غالب یا خطابه‌های حاکم در روایت درمانی، درست است؟**

- (1) برای بالا بردن آگاهی باید همه‌ی گفتمان‌های غالب در مراجع، تغییر کنند.
- (2) برخی از گفتمان‌های غالب درست است و برخی باید تغییر یابند.
- (3) برخی از گفتمان‌های غالب درست و برخی نادرست است.
- (4) برخی از گفتمان‌های غالب درست است و باید ادامه یابند.

**94- مطابق دیدگاه کدام نظریه پرداز، نمادسازی تجربه از طریق زبان به تحریف تجربه می انجامد؟**

- (1) آدلر (2) ملانی کلین (3) لاکان (4) ویتگنشتاین

**95- براساس دیدگاه روان کاوی «هاینز کوهات»، بهترین نوع هویت که عزت نفس و خوشتن باوری جزو ویژگی های آن است و در آن فرد نه تنها بیش از حد به دیگران وابسته نیست بلکه کپی والدین هم نخواهد بود، کدام است؟**

- (1) خود (2) خودآمارنی (3) خود خودمختار (4) خودتمایزسازی

**96- در نظریه ی بین نسلی بونن، هدف از مثلث سازی در روابط درون خانواده چیست؟**

- (1) اجتناب از همجوشی (2) رسیدن به تمایز یافتگی (3) کاهش تنش و آشفتگی (4) ائتلاف یک عضو بر علیه دیگری

**97- براساس نظریه بین نسلی بونن، الگوهای معیوب براساس کدام مکانیسم به نسل بعدی منتقل می شود؟**

- (1) درون فکنی (2) فرافکنی (3) همانندسازی (4) همجوشی

**98- به نظر پسامدرن ها، حقیقت چگونه است؟**

- (1) وابسته به برداشت فرد است. (2) قابل مشاهده نیست.  
(3) خارج از برداشت فرد است. (4) به صورت عینی وجود ندارد.

**99- رویکرد سیستم های زبان مشترک، از نظر اهمیت دادن به درمانجو و همراهی با وی، با کدام رویکرد مشابه است؟**

- (1) گشتالت درمانی (2) مراجع محوری راجرز (3) واقعیت درمانی گلاسر (4) وجود گرایان

**100- طرح واره های خانواده، در اثر کدام مورد شکل می گیرند؟**

- (1) ناکامی های مکرر (2) فرضیات و استانداردها (3) ادراک و توجه انتخابی (4) سال ها تعامل بین اعضای خانواده

**101- هنگامی که مراجع به بیان داستان زندگی خود می پردازد، مشاور چه وظیفه ای به عهده دارد؟**

- (1) مراجع را به جهانی موزون و ساخته شده وارد کند.  
(2) آن را به صورت تعالی مراجع در سازماندهی خود بداند.  
(3) با نگاهی آسیب شناسانه، داستان زندگی وی را بررسی کند.  
(4) کمک کند تا مراجع از اضطراب و ترس های وجودی اجتناب کند.

**102- یکی از مهمترین و قوی ترین طرح واره های ناسازگار در زوجین آماده طلاق، کدام است؟**

- 1) ناتوان شکست خورده (2) ترس از طردشدن (3) بی‌ارزشی (4) بی‌تعهدی  
**103- کاربرد کدام فن در خانواده‌درمانی، سبب کاهش مقاومت از سوی مراجع می‌شود؟**  
1) روایت (2) طرح‌ها (3) بازی‌ها (4) استعاره

## موج سوم

**104- در رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) کدام مهارت، اساس سایر مهارت‌های دیگر است؟**  
(1) تنظیم هیجان (2) مواجهه (3) آگاهی کامل (4) پذیرش

**105- به نظر هیز در (ACT) چه عواملی باعث می‌شود که مراجع از رفتار ناکارآمد خود دور نشود؟**

- (1) انتخاب نادرست، هویت ناموفق و نداشتن تعهد
- (2) دلبستگی اضطرابی و اجتنابی و نداشتن مهارت‌های مقابله‌ای
- (3) پیشینه مراجع، کاهش انگیزه و امکان‌پذیر ندانستن تغییر
- (4) محرک‌های بازدارنده، تقویت‌های منفی و افکار غیرمنطقی

**106- مفهوم مشترک در نظریه شناختی بک و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) کدام است؟**

- (1) آمیختگی شناختی (2) اجتناب تجربی (3) بازسازی شناختی (4) فاصله‌گیری

**107- در رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) کدام مهارت، اساس سایر مهارت‌های دیگر است؟**

- (1) آگاهی کامل (2) پذیرش (3) تنظیم هیجان (4) مواجهه

**108- در چه رویکردی از انتقاد کردن مادر خودداری می‌شود و در عین حال این عقیده پذیرفته می‌شود که مراجع، محیط کودکی را تجربه کرده که «بی‌اعتبار کننده» بوده است؟**

- (1) پست مدرن (2) درمان گشتالتی (3) روان‌پویشی کوتاه مدت (4) رفتاردرمانی دیالکتیکی

## فردمدار راجرز

### 109- هدف مشاوره در روش شخص محور راجرز، کدام است؟

- (1) رسیدن به آرمان ها و کمال
- (2) تجربه مقاومت و پایداری
- (3) تغییر برداشت ها و افکار غیر منطقی
- (4) اصلاح برداشت مراجع از خویشتن

### 110- در فرایند درمان «شخص محور»، چه موقع مراجع می تواند به کنش کامل برسد؟

- (1) وقتی مراجع درک شود.
- (2) وقتی با مراجع همدلی صورت گیرد.
- (3) وقتی مراجع توجه مثبت نامشروط بگیرد.
- (4) وقتی در مراجع خودپنداره مثبت ایجاد شود.

### 111- در فرایند مشاوره راجرز، به مشاور توصیه می شود چگونه رفتار کند؟

- (1) موضوعاتی را که مهم می داند به بحث بگذارد.
- (2) عواقب مسئولیت ناپذیری مراجع را بررسی کند.
- (3) مراجع را تحت تأثیر ویژه ای بپذیرد.
- (4) توجهش را به جهان پدیده ای مراجع مبدول کند.

### 112- روان کاوان در کدام مورد با راجرز موافق هستند؟

- (1) همدلی واقعی عنصر اصلی درمان است.
- (2) پذیرش مثبت نامشروط بسیار اهمیت دارد.
- (3) خود افشایی باید در بالاترین سطح اتفاق افتد.
- (4) به خاطر صفحه سفید بودن، نباید همخوان تر از مراجع بود.

### 113- از نظر راجرز «دریافت عشق مشروط» در دوره کودکی به چه نوع شخصیتی در بزرگسالی ختم می شود؟

- (1) اقتدار طلب
- (2) بی اراده
- (3) وابسته
- (4) مستقل

## وجودی

**114- رویکرد معنا درمانی، به کدام بعد از ابعاد آدمی تأکید دارد؟**

- 1) معنویت و ایمان
- 2) مهارت زندگی و مذهب
- 3) آزادی و مسئولیت
- 4) اهداف و شیوه زندگی

**115- در کدام نظریه مشاوره، بر اهمیت هر سه زمان یعنی گذشته، حال و آینده تأکید می شود؟**

- 1) گشتالت درمانی
- 2) واقعیت درمانی
- 3) وجود گرایی
- 4) شخص محور راجرز

**116- در دیدگاه معنادرمانی، منظور از «گناه وجودی» کدام است؟**

- 1) دوری از آزادی
- 2) فرار از قبول تعهد
- 3) وابسته کردن درمانجو به درمانگر
- 4) داشتن حق آزادی و مسئولیت

**117- این شعر با کدام مفهوم وجودی همخوانی بیشتری دارد؟ «گرچه دارد آفتابی در درون / لیک همچون ذره سرگردان بود»**

- 1) معنی
- 2) اصالت
- 3) اضطراب
- 4) خودشکوفایی

**118- کدام مورد بیانگر تفاوت دیدگاه وجودگرایی و انسان گرایی است؟**

- 1) وجود گراها بر نکات مثبت انسان ها تأکید بیشتری دارند.
- 2) انسان گراها به نقش عوامل گذشته تأکید بیشتری دارند.
- 3) انسان گراها معتقدند که ما هیچ نیستیم و محصول انتخاب هستیم.
- 4) وجود گراها نگاهی جدی تر و عشقی بی رحمانه تر به انسان دارند.

**119- وجه تشابه رویکرد های وجودی، گشتالت و روان شناسی فردنگر در چیست؟**

- 1) تأکید بر معنا
- 2) تأکید بر آزادی
- 3) تمرکز بر گذشته
- 4) دیدگاه پدیدار شناختی

**120- کدام مورد جزء رویکرد های تجربه گرا به شمار می آید؟**

- 1) آدلری
- 2) وجودی
- 3) رفتار درمانی
- 4) واقعیت درمانی

**121- در دیدگاه وجودی، «تجربه سرزندگی و لذت در زندگی و احساس عمیق واقعیت درونی و آگاهی از محدودیت ها» نشانه کدام نوع زیستن است؟**

- 1) یکپارچگی
- 2) اصالت
- 3) معنا
- 4) صمیمیت

**122- ظفره رفتن از احساس تعهد و تصمیم به انتخاب نکردن، معرف کدام مفهوم رویکرد وجودی است؟**

- 1) اضطراب وجودی
- 2) خلاء وجودی
- 3) گناه وجودی
- 4) بی معنایی

123- در روان درمانی وجودی، درمانگر برای غلبه بر اجتناب مراجع از کدام مهارت استفاده می کند؟  
(1 اصالت و حضور (2 معنابخشی (3 انتخاب و مسئولیت (4 تحلیل رویا

124- نگاه و رویه ی دیدگاه روانکاوی و وجودی در کار با اضطراب به ترتیب چگونه است؟

- 1) اضطراب را باید سرکوب کرد- اضطراب ریشه در گذشته دارد.
- 2) اضطراب محرک رشد است- اضطراب به زمان حال مربوط است.
- 3) اضطراب ریشه در تکانه ها دارد- اضطراب را باید تجربه کرد.
- 4) دفاع ها منشاء اضطراب هستند- اضطراب را باید سرکوب کرد.

125- از دیدگاه وجودی، نظریه های شناختی رفتاری با کدام سطح از هستی در ارتباط هستند؟

- 1) دنیای بین فردی (2 دنیای پدیداری (3 دنیای زیستی (4 دنیای شخصی

126- طبق نظریه وجودی، پیامد آگاهی از اینکه دیگران به جای ما تصمیم گیری و انتخاب کرده اند، چیست؟

- 1) انزوای وجودی (2 اضطراب وجودی (3 اضطراب روان رنجورانه (4 گناه وجودی

127- از دیدگاه وجودی، آنچه از احساس نقص یا پی بردن به اینکه ما آن چیزی نیستیم که می توانستیم باشیم، چه نام دارد؟

- 1) گناه وجودی (2 احساس تعهد (3 اصالت وجودی (4 بدلی بودن

128- از نظر «یالوم»، همجوشی چه زمانی رخ می دهد؟

- 1) فرد رفتارهای نمادین از خود بروز می دهد.
- 2) فرد گذشته و حال خود را با هم یکی می داند.
- 3) طرفین در روابط خود، خویش را رها می کنند.
- 4) فرد معنای زندگی خود را از دست می دهد.

129- در اجرای «فن متناقض»، مراجعان تشویق می شوند تا با چه چیزی روبه رو شوند؟

- 1) هدف (2 معنا (3 شرم (4 ترس

130- در کدام رویکرد، به فنون اهمیت کمتری داده می شود؟

- 1) درمان وجودی (2 روان پویایی (3 گشتالت درمانی (4 درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

131- کدام مورد، جزو انتقادهای وارده به درمان وجودی نیست؟

- 1) وجود اصطلاحات مبهم و سختی آن برای درمانگران (2 فقدان رهنمود مورد انتظار برای مراجعان (3 تأکید بیش از حد روی خودمختاری (4 چالشی بودن فرایند درمان

132- از دیدگاه معنادرمانی، پیش شرط اصلی انتخاب آزاد کدام مورد است ؟

- 1) فراموشی گذشته ها (2 پذیرش مسئولیت رفتار (3 کاهش انزوای خود (4 معنایابی جدید

133- براساس نظریه معنادرمانی، «تجربه های ناب معنوی» نتیجه چه رخدادهایی در زندگی آدمی است؟

(۱) تجربه مشکلات (۲) تجربه خوشی (۳) تجربه شخصی (۴) تجربه معناخواهی

**134- از نظر وجودگراها، کدام مورد منبع رهنمود شخصی است؟**

(۱) انزوا (۲) بودن (3) اصالت (4) قصدمندی

**135- درمان های مبتنی بر معنا، برای چه کسانی بهترین کاربرد را دارد؟**

(۱) کسانی که دچار اقدام متناقض هستند. (۲) کسانی که دچار ناکامی وجودی هستند.  
(۳) کسانی که دچار تناقض های رفتاری هستند. (4) کسانی که نگرش مسئولانه تری به خلأ وجودی ندارند.

**136- در کدام رویکرد درمانی، دروغ گویی منبع آسیب روانی است؟**

(1) شناختی (۲) آدلری (۳) وجودی (4) رفتاری

**137- جایگاه درمانی در کدام رویکرد به عنوان یک «همسفری» دیده می شود؟**

(1) وجودی (2) روان کاوی (3) گشتالت درمانی (4) مراجع محوری

**138- وجودگرایان الهی و غیرالهی در چه مفهومی از «وجود» با هم توافق دارند؟**

(1) اصالت (2) تعالی (3) یگانگی (4) معنا

**139- فن پارادوکس (Paradox) در کدام درمان ها استفاده نمی شود؟**

(1) آدلری (2) راهبردی (3) وجودگرایی (4) شناختی

**140- کدام یک با نگاه وجودگرایان به زندگی همخوانی دارد؟**

(1) به جای اینکه تمرکز بر شخصیت فرد باشد، بر خود زندگی است.  
(2) زندگی معنا دارد، اما نوع نگرش افراد تأثیری در خلق معنا ندارد.  
(3) قوانین و اصول اخلاقی، آزادی عمل انسان را محدود نمی کند.  
(4) باید به افراد کمک شود تا با اشکال جاری زندگی سازگار شوند.

**141- مفاهیم مشترک بین دیدگاه های روانکاوی، وجودگرایی و روایت درمانی کدامند؟**

(1) معنا سازی و تفسیر (2) تعبیر و تفسیر و اهمیت زبان

(3) معناسازی و بینش هیجانی (4) مرزبندی و بینش هیجانی

**142- از دیدگاه وجودی، افراد مکانیزم دفاعی ویژه بودن را برای کدام جنبه وجودی استفاده می‌کنند؟**

(1) آزادی (2) انزوا (3) بی‌معنایی (4) مرگ

**143- مطابق با نظریه وجودی «مراجع مضطربی که توجه خود را به سمت جنبه‌های مثبت زندگی هدایت کرده تا افکار و سواستی خود را نادیده بگیرد»، به چه مفهومی اشاره دارد؟**

(1) ارزیابی مجدد (2) قصدمندی (3) تأمل زدایی (4) تعویض برچسب

**144- مطابق دیدگاه رولومی (نظریه وجودی)، عوامل تعالی نفس در انسان کدامند؟**

(1) خودآگاهی، مسئولیت، تخیل (2) اراده، خواستن، تفکر  
(3) صمیمیت، انعطاف، مسئولیت (4) خودشکوفایی، زمان، بودن

**145- در روان‌درمانی وجودی، هدف از سنجش بالینی کدام است؟**

(1) درک شرایط بیرونی مراجع (2) جمع‌آوری اطلاعات خاص از مراجع  
(3) شناسایی و درک فرضیات مراجعان (4) تشخیص علت مشکل و کار روی آن

**146- بیت زیر با کدام ویژگی درمانگر و دیدگاه درمانی به ترتیب قرابت بیشتری دارد؟**

«هوش را بگذار و آنگه هوش‌دار گوش را بر بند و آنگه گوش‌دار»

(1) آگاهی- گشتالتی (2) اصالت- وجودی (3) تجربه- گشتالتی (4) حضور کامل- وجودی

**147- تنها راه حل اضطراب وجودی از دیدگاه هستی‌گرایان، کدام است؟**

(1) پیش‌بینی‌پذیر کردن وقایع (2) تبدیل کردن به چیزی دیگر (3) انکار (4) پذیرفتن

**148- مداخلات مشاوره وجودی، بر چه اساسی به‌کار گرفته می‌شوند؟**

(1) منحصر به فرد بودن هر درمانجو (2) میزان اضطراب روان‌رنجور  
(3) میزان اضطراب وجودی (4) فوریت اثربخشی

149- «اضطراب وجودی»، چه نوع اضطرابی است؟

- 1) به‌هنجار (2) روان‌رنجور (3) روان‌نژند (4) اخلاقی

## گشتالت

150- مراجعی که انسان‌های پیرامونش را به سیاه و سفید یا خوب و بد تقسیم میکند، از نظر درمانگران گشتالتی با کدام مشکل روبرو است؟

- 1) ناپختگی روانی (2) کارهای ناتمام (3) درون فکنی (4) چندپارگی

151- در نظریه گشتالت درمانی، ناکامی چگونه تعبیر و تفسیر می‌شود؟

- 1) محرک بالندگی (2) نارضایتی از گذشته (3) شکاف بین من ایده آل و واقعی (4) برگرداندن به خود، آنچه که دیگران دوست ندارند.

152- از نظر گشتالت درمانی، در کدام مرحله، مراجع نحوه تأثیر گذاری بر محیط را یاد می‌گیرد؟

- 1) کشف (2) بن بست (3) درون سازی (4) برون سازی

153- بر اساس نظریه گشتالت، در کدام لایه روان رنجوری فرد درصدد اجتناب از درد و رنج روانی است؟

- 1) هراس (2) بن بست (3) برون پاشی (4) درون پاشی

154- وجه تشابه رویکرد های وجودی، گشتالت و روان شناسی فردنگر در چیست؟

- 1) تأکید بر معنا (2) تأکید بر آزادی (3) تمرکز بر گذشته (4) دیدگاه پدیدار شناختی

155- در گشتالت درمانی وقتی «فردی اجزای وجود را خود حس نمی‌کند، امن اما بی‌جان است» در کدام لایه روان رنجوری قرار دارد؟

- 1) بن بست (2) فوبیک (3) فروشکستی (4) انفجاری

156- از نظر گشتالت درمانگران، افرادی که بیش از حد دست به درون افکنی می‌زنند، چه ویژگی بارزی دارند؟

- 1) در برابر تغییر در زندگی ناتوانند.  
2) با محیط پیرامون خود بیش از حد تعامل می‌کنند.  
3) به کمک دیگران برای ارضا و نیاز هایشان وابسته اند.  
4) در شناخت انتظارها و خواسته‌های خود ناتوانند.

157- «فردی که دوست دارد مادرش را خرد کند، با ساییدن مژمن دندان‌هایش از خطر منفجر شدن اجتناب می‌کند.» این مورد در گشتالت درمانی چه نامیده می‌شود؟

- 1) کژروی (2) به خودبرگردانی (3) فرافکنی (4) درون فکنی

158- از دیدگاه گشتالت درمانی، در کدام مورد، تماس خالصانه وجود دارد؟

- 1) درون سازی (2) هم آمیزی (3) مایا (4) برون پاشی

- 159- کدام نظریه مشاوره و روان درمانی، عملکرد ذهن و بدن را ادغام می کند؟**  
(1) روان پوشی (2) گشتالتی (3) وجودی (4) رفتار درمانی
- 160- «مرزهای آشنایی» در گشتالت درمانی با کدام روش سازماندهی زمان در دیدگاه تحلیل تبدیلی، شباهت بیشتر دارد؟**  
(1) بازی (2) گوشه گیری (3) فعالیت (4) وقت گذرانی
- 161- در گشتالت درمانی، بی پاسخ بودن مطلق به محرک های پیرامون در جریان اختلال روانی، بیانگر کدام لایه آسیب روانی است؟**  
(1) انفجاری (2) بن بست (3) جعلی (4) فروشکنی
- 162- در گشتالت درمانی، استفاده از سوال به جای اظهار نظر شخصی و افراط در شوخی، معرف کدام نوع مقاومت است؟**  
(1) انحراف (2) فرافکنی (3) درون فکنی (4) درهم آمیزی
- 163- به شیوه های مقاومتی که افراد در جهت تلاش برای کنترل کردن محیطشان، اختیار می کنند، در گشتالت درمانی چه می گویند؟**  
(1) انسداد نیازها (2) اختلال مرز (3) واپس رانی نیازها (4) هم آمیزی
- 164- از کدام مورد بیشتر، در گشتالت درمانگران استفاده می کنند؟**  
(1) ضمیر شخصی (2) تغییر جملات خبری به جملات سوالی (3) تأکید بر گذشته فرد (4) پرداختن به چرایی رفتار
- 165- «پرز» کدام لایه را برای زندگی حقیقی و خالص، ضروری می داند تا فرد از این طریق به پختگی روانی برسد؟**  
(1) درون پاشی (2) بن بست (3) برون پاشی (4) تظاهر
- 166- کدام مورد، نشانه وضعیت ناتمام در گشتالت درمانی است؟**  
(1) مراجع در یافتن شکل مناسب شکست خورده است. (2) مراجع همه مشکلات را به گردن دیگران می اندازد. (3) مراجع پیوسته از یک رفتار استفاده می کند. (4) مراجع هیجان زده و مضطرب است.
- 167- از نظر «پرلز»، خودانگیخته ترین جلوه وجود انسان چیست؟**  
(1) قطب های متضاد (2) خودگردانی ارگانیزمی (3) رویا (4) کار ناتمام
- 168- گشتالت درمانی، از چه طریقی سعی دارد تا مراجع با جنبه های پنهان شخصیت خود، تماس پیدا کند؟**  
(1) طرح برقراری گفتگو (2) طرح واژگون سازی (3) طرح دور چرخیدن (4) صندلی خالی
- 169- «مسئولیت» در نظریه «پرلز»، معادل کدام مفهوم در رویکرد وجودی است؟**  
(1) فاعل بودن (2) انتخاب (3) آزادی (4) اصالت

**170- درون فکنی مداوم، حاکی از چیست؟**

- (1) ناتوان در شناخت دیگران
- (2) ناتوان در تعامل
- (3) ناتوان در خودشناسی
- (4) مقاوم در برابر تغییر

**171- سوق دادن فرد به سوی «تعادل»، از نظر گشتالتی‌ها چگونه رخ می‌دهد؟**

- (1) مرزبندی
- (2) خودنظمی
- (3) کار ناتمام
- (4) کسی آگاهی

**172- هنگام بررسی رویا در گشتالت درمانی، کدام مورد اولویت خاص دارد؟**

- (1) طفره های مراجع
- (2) زمان رویا
- (3) گرایش های مراجع
- (4) مکان رویا

**173- در درمان گشتالتی، نحوه ی روبه‌رو شدن با مقاومت مراجع در جلسه درمان چگونه است؟**

- (1) باید با مقاومت مراجع همراه شد.
- (2) باید بر گذشته و علل زیربنایی مقاومت، تأکید کرد.
- (3) مقاومت را باید در اولین فرصت ممکن از سر راه برداشت.
- (4) باید مقاومت را نادیده گرفت تا جریان مشاوره به پیش رود.

**174- کدام رویکرد روان درمانی، پرداختن به مفهوم مقاومت را امری غیرضروری می‌داند؟**

- (1) التقاطی
- (2) وجودگرایی
- (3) شناخت درمانی
- (4) گشتالت درمانی

**175- کدام مفهوم در گشتالت درمانی به مثابه پیام وجودی است؟**

- (1) رویا
- (2) درون افکنی
- (3) برون افکنی
- (4) کار ناتمام

**176- در گشتالت درمانی، فرایند درمان مراجع با کدام مورد شروع می‌شود؟**

- (1) فرایند درمان- درمانجو
- (2) درمانگر- فرایند درمان
- (3) نشانه‌ی مرضی- درمانگر
- (4) درون بیمار- نشانه‌ی مرضی

**177- کدام مورد درباره‌ی مقایسه‌ی گشتالت درمانی و مراجع محوری، درست است؟**

- (1) گشتالت درمانی بیشتر از مراجع محوری از خودافشایی استفاده می‌کند.
- (2) گشتالت درمانی بیشتر از مراجع محوری به قابلیت رشد انسان‌ها اعتقاد دارد.
- (3) مراجع محوری رویکرد پدیدارشناختی فعال‌تری نسبت به گشتالت درمانی دارد.

4) مراجع محوری بیشتر از گشتالت‌درمانی بر احساسات و تجربه‌ها و مراجعان تأکید می‌کند.

**178- مفهوم سازگاری خلاقانه با کدام نظریه‌ی روان‌درمانی تناسب بیشتری دارد؟**

1) راه حل مدار (2) روایت درمانی (3) گشتالت درمانی (4) روان‌کاوی

179- وقتی زنی همیشه در هنگام بحث با همسرش، قهر می‌کند و از روبه‌رویی اجتناب می‌کند، درگیر کدام یک از مرزهای تماس در گشتالت درمانی است؟

1) بدنی (2) آشنایی (3) ارزشی (4) بیانی

**180- بزرگترین خطر آزمایش‌ها در گشتالت درمانی کدام است؟**

1) تغییرات صرف رفتاری مدنظر باشد (2) خودآگاهی مراجع دچار ابهام شود.  
3) خودآگاهی درمانگر دچار ابهام شود. (4) افزایش انکار از سوی مراجع اتفاق بیفتد.

181- از دیدگاه پرلز در کدام لایه روان‌رنجوری فرد احساسات خود را حس می‌کند و متوجه خود واقعی می‌شود ولی نمی‌تواند کاری کند؟

1) بن بست (2) برون‌پاشی (3) تظاهر (4) درون‌پاشی

182- وقتی درمانگری در جریان مشاوره به مراجع خود می‌گوید: «با غمگینی خود سر کن» از چه رویکردی استفاده کرده است؟

1) راه حل مداری (2) شخص محوری (3) گشتالت درمانی (4) تعهد- پذیرش

183- فردریک پرلز در رویکرد گشتالت درمانی، کدام یک از مفاهیم نظریه مراجع- محوری را جزر را تأیید نمی‌کرد؟

1) توجه مثبت (2) رویارویی اصیل  
3) همدلی صادقانه (4) محوری بودن رابطه درمانی

**184- در خصوص تکنیک صندلی خالی گشتالت درمانی، کدام مورد درست نیست؟**

1) مواجهه دادن (2) کار روی قطبیت‌ها (3) تمرکز بر تفکر (4) پرداختن به هیجانات مراجع

185- آگاهی از آگاهی، در کدام مکتب روان‌درمانی مورد تأکید است؟

(1) روان کاوی (2) شخص محوری (3) عقلانی هیجانی رفتاری (4) گشتالت درمانی

**186- از نظر گشتالت درمانگران، معنای ضمنی «تماس» چیست؟**

(1) هدف (2) انسجام (3) زندگی (4) خود

**187- در نظریه «پرنز»، فرایند «شدن» چه معنایی دارد؟**

(1) تلاش برای تغییر (2) بازگو کردن ماهیت خود  
(3) بودن آن چیزی که فرد هست. (4) شدن آن چیزی که فرد باید بشود.

## رفتار درمانی عقلانی-هیجانی الیس

### 188- به نظر الیس، بی نظیر ترین ویژگی انسان کدام مورد است؟

- (1) تفکر در مورد نحوه فکر کردن
- (2) توان مبارزه با عقاید غیرمنطقی
- (3) توان خلاقیت و پاسخگویی
- (4) توان تفکر فلسفی و لذت گرایی

### 189- کدام یک از فرضیات الیس در REBT نشانگر موضع اگزیزتاسیال وی است؟

- (1) مردم خالق دنیای خود هستند.
- (2) همه ی اختلالات، تجربه شده نیستند.
- (3) انسان نیازمند ارتباط است.
- (4) شادمانی یک انتخاب درست است.

### 190- نماد D در درمان عقلانی هیجانی- رفتاری، بیانگر کدام مورد است؟

- (1) بازسازی
- (2) پیامد
- (3) پیشابند
- (4) مجادله

### 191- از دیدگاه «الیس»، کدام مورد بیانگر تفکر غیرواقعبینانه است؟

- (1) هذیان
- (2) گیرکردن در گذشته
- (3) طرحواره منفی
- (4) افکار پارانوئیدی

### 192- درمانگر در کدام رویکرد درمانی، نقش فعال دارد و به ندرت با احساسات برآشفته مراجع همدلی می‌کند؟

- (1) وجودگرایی
- (2) فمینیسم
- (3) عقلانی- عاطفی
- (4) رفتارگرایی

### 193- وجه ممیزه ترس و اضطراب در نظریه الیس (REBT) کدام است؟

- (1) وجود شخص یا شیء خطرناک (۲) احساس بی کفایتی و بی ارزشی
- (3) حملات به درون افکنده شده (4) لزوم حفاظت از خود در برابر خطر

### 194- الیس، برای نشان دادن تلقین پذیری نادرست مراجع، از کدام فن استفاده می‌کند؟

- (۱) الگوسازی
- (۲) شوخی و بذله
- (۳) حساسیت زدایی
- (۴) ایفای نقش

### 195- منظور از آشفتگی ثانویه در درمان عقلانی- هیجانی- رفتاری، کدام است؟

- (1) آشفتگی ناشی از جبر محیطی
- (2) آشفتگی ناشی از ناموفق بودن درمان

(3) بازگشت (عود) مشکل به خاطر عدم مراقبت

(4) آشفتگی ناشی از باور غیر عقلانی درباره‌ی مشکل

**196-نظریه‌ی عقلانی عاطفی- رفتاری نسبت به روان‌شناسی فردی:**

(1) در معارضه با باورهای ملموس درونی شده مراجعان صراحت کمتری دارد.

(2) کمتر به نظریه‌ی عمومی معنایی و تحلیل فلسفی نزدیک است.

(3) در آشکارسازی و تحلیل صراحت کمتری دارد.

(4) بر جنبه رفتاری تأکید بیشتری دارد.

**197-از نظر مشاوره‌ی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی «کینه‌توزی و حسادت» مراجع در توقعات برآورده نشده او نسبت به چه چیزی است؟**

(1) آینده

(2) خود

(3) جهان

(4) دیگران

## واقعیت درمانی

### 198- از نگاه واقعیت درمانگران، رفتار چگونه تعبیر می شود؟

- (1) نوعی خلاقیت
- (2) بررسی خواسته ای واقعی
- (3) تلاش برای کنترل ادراک ها
- (4) بررسی قدرت آزادی و مسئولیت

### 199- کدام مورد از مراحل درمانی رویکرد واقعیت درمانی نیست؟

- (1) طرح ریزی
- (2) تأکید بر زمان حال
- (3) تأکید بر احساس به جای رفتار
- (4) پذیرفتن عذر و بهانه

### 200- بیشترین شباهت دیدگاه آدلری و گلاسر در چیست؟

- (1) هر دو به قضاوت ارزشی می پردازند.
- (2) هیچکدام اعتقادی به تحلیل رؤیا ندارند.
- (3) هر دو تغییر رفتار را زیر بنای تغییرات دیگر می دانند.
- (4) هر دو ادراک شخصی مراجع را بسیار مهم می شمارند.

### 201- در واقعیت درمانی، مدت زمان برقراری رابطه عاطفی با مراجع از سوی مشاور، به چه عاملی بستگی دارد؟

- (1) مسئولیت پذیری
- (2) نوع مشکل
- (3) هویت شکست
- (4) هویت توفیق

### 202- در کدام نظریه، انتقال به سرعت تحلیل و فلسفه نهفته آن آشکار می شود؟

- (1) واقعیت درمانی
- (2) گشتالت درمانی
- (3) درمان روان پویایی
- (4) درمان عقلانی هیجانی- رفتاری

### 203- از نظر واقعیت درمانگران، چه زمانی درمان در مسیر خود قرار می گیرد؟

- (1) مراجع بفهمد فقط خود او است که می تواند رفتارش را کنترل کند.
- (2) فرد برای تغییر، برنامه ریزی کند و متعهد شود.
- (3) مراجع خواسته ها و نیازهای خود را بشناسد.
- (4) مراجع قادر به ارزیابی رفتار خود شود.

### 204- کدام مورد، جزء نیازهای دیدگاه واقعیت درمانی گلاسر نیست؟

- (1) تعلق
- (2) تمایز
- (3) آزادی
- (4) تفریح

### 205- کدام مورد، دلیل احساس بدبختی و بیچارگی مراجعان از دیدگاه واقعیت درمانی (نظریه انتخاب) است؟

- (1) تقاضای کمک
- (2) آوردن عذر و بهانه

(3) عدم کنترل خشم خود (4) عدم کنترل دیگران

**206- در نظریه واقعیت درمانی، تغییر هویت ناموفق زمانی رخ می دهد که مراجع به کدام مورد دست یابد؟**

- (1) به افکار نادرست و غلط خود پی ببرد.
- (2) درباره احساسات خود بیشتر بیندیشد.
- (3) درباره رفتارش به قضاوت بپردازد.
- (4) خود را از قید بایدها و نبایدها رها سازد.

**207- بر اساس نظریه انتخاب، نشانه های آسیب روانی تا چه زمانی ادامه و حضور دارند؟**

- (1) تا درمان با دارو درمانی توام نشود
- (2) تا هویت منفی شکل نگرفته است.
- (3) تا احساس و فیزیولوژی مقدم بر فکر و رفتار هستند.
- (4) تا برای پرداختن به رابطه ای ناخوشایند مورد نیاز باشند.

**208- در واقعیت درمانی، مشاور باید نقشه کاری را طراحی کند. این نقشه باید دارای چه خصوصیتی باشد؟**

- (1) مراجع آن را بپذیرد و ایرادی نگیرد
- (2) پیشرفت آن را بپذیرد و ایرادی نگیرد
- (3) مراجع را درگیر کند و توسط خود او کنترل شود
- (4) قابلیت اجرا و تعهدآور باشد

## تحلیل ارتباط متقابل اریک برن

- 209- در نظریه اریک برن (TA)، واژه های «چرا و چگونه» به ترتیب به کدام من مربوط می شود؟**  
1) والد- کودک (2) والد- بالغ (3) بالغ - کودک (4) کودک - والد
- 210- در نظریه اریک برن (TA)، «تثبیت در یک از حالات من و نپذیرفتن دو حالت دیگر من»، منجر به کدام رفتار می شود؟**  
1) طرد (2) آلودگی (3) وقت گذرانی (4) واکنش انتقالی
- 211- از دیدگاه میان فردی برن پرخاطره ترین تبادل های سازمان یافته کدام است؟**  
1) بازی (2) آداب (3) سرگرمی ها (4) فعالیت های کار
- 212- در تمام بازی های روانی، نتیجه ی کار همیشه تابع اراده ی کدام یک از حالت های من است؟**  
1) بالغ (2) متغیر است (3) والد (4) کودک
- 213- مطابق با نظریه «تحلیل ارتباط متقابل اریک برن»، اضطراب حاصل کدام مورد است؟**  
1) ارتباط بالغ- بالغ درمانگر و درمانجو (2) واکنش حالت کودک به سرپیچی از والد (3) محصول قطع چرخه آگاهی درمانگر- درمانجو (4) نتیجه وضعیت نقض دستورات بالغ توسط کودک
- 214- در نظریه تحلیل ارتباط متقابل، آسیب شناسی روانی مراجع، چه چیز را نشان می دهد؟**  
1) طرد «من بالغ» (2) محاوره های مکمل (3) تثبیت در حالت «من بالغ» (4) آلودگی بین «حالت های من»
- 215- وقتی شوهری به خانم خود بگوید «من به خاطر شما کار می کنم»، این جمله نمایانگر چگونه رابطه ای است؟**  
1) نهانی (2) متقاطع (3) بازی روانی (4) رابطه تکمیلی
- 216- در رویکرد تحلیل رفتار متقابل کدام مورد درست است؟**  
1) به حالت کودکی نباید توجه کرد. (2) همواره باید در حالت بالغ بود. (3) در هنگام شک و تردید نباید کاری کرد. (4) از حالت والدینی باید دوری کرد.
- 217- از دیدگاه اریک برن، اساس کلک بازی ها کدام نوع محاوره است؟**

(۱) مکمل (2) پیچیده (۳) متقاطع (۴) طرد و آلودگی

**218-طبق دیدگاه برن، فردی که عقایدی همچون «مردان از زنان برترند» دارد، دچار کدام وضعیت است؟**

(۱) طرد (۲) آلودگی (۳) من بالغ متوقف شده (۴) فقدان وجدان اجتماعی

**219-در نظریه تحلیل تبدلی اریک برن، در کدام سطح از تحلیل، به تحلیل مجموعه پیچیده ای از تبادلات میپردازند که افراد به طور اجباری اجرا می کنند؟**

(۱) بازی (۲) تبدلی (۳) ساختاری (۴) سناریو

**220-فردی که برای بدرفتاری هایش احساس گناه می کند، از وی می خواهیم از حالت من والد در مورد بدی بدرفتاری و از حالت من بالغ در مورد اینکه هر انسانی ممکن است مرتکب خشونت شود، صحبت کند. به این فرایند چه می گویند؟**

(1) مهار (2) طرد (3) عطش به ساخت (4) آلودگی زدایی

**221-فردی که برای بدرفتاری هایش احساس گناه می کند، از وی می خواهیم از حالت من والد در مورد بدی بدرفتاری و از حالت من بالغ در مورد اینکه هر انسانی ممکن است مرتکب خشونت شود، صحبت کند. به این فرایند چه می گویند؟**

(1) عطش به ساخت (2) طرد (3) مهار (4) آلودگی زدایی

**222-فرد مبتلا به اسکیزوفرنیا، چه حالتی از «من» را تجربه می کند؟**

(1) بالغ طردشده (2) والدینی طردشده (3) کودک طردشده (4) آشفته طردشده

**223-در تحلیل ارتباط متقابل، کنارگذاری چگونه اتفاق می افتد؟**

- (1) نقش ناجی را خیلی پررنگ اجرا نماید.
- (2) بخشی از حالت خود، وارد بخش دیگر شود.
- (3) مراجع به یک حالت خود بچسبد و جلوی دو حالت دیگر را سد کند.
- (4) همواره حالت دلچک داشته باشد و از حالت کودک- بالغ خارج شود.

## یکپارچه نگر

**224- کدام رویکرد در مشاوره به موضوعاتی چون آستانه تحمل، درد، محرومیت و فشارهای بیرونی و درونی می پردازد؟**

- (1) گشتالت کلاسیک
- (2) مشاوره مهارت های زیستی
- (3) مشاوره و درمان چند وجهی
- (4) نظریات شخصی-محوری افزایشی

**225- از مهمترین دلایل گرایش روان شناسان و مشاوران به رویکرد التقاطی و یکپارچه‌نگر، چه بوده است؟**

- (1) عدم کشف یک نظریه واحد، جهت پرداخت به تمامی تجارب انسان در طول زندگی
- (2) حمایت پژوهش‌های متعدد از کارآمدی و اثربخشی رویکردی یکپارچه‌نگر
- (3) تنوع درمان‌جویان در ابعاد فرهنگی، قومیتی، و جنسیتی
- (4) عدم توانایی و تردید در انتخاب رویکرد نظری مناسب

**226- در کدام نوع یکپارچه‌نگری، درمانگر در چارچوب یک نظریه‌ی خاص می‌تواند از فنون سایر نظریه‌ها نیز استفاده کند؟**

- (1) عوامل مشترک
- (2) جذبی
- (3) التقاط‌گرایی فنی
- (4) نظری

**227- در نظریه‌های درون‌کاوی التقاطی کدام مفهوم با دیگر روان‌درمانی‌ها تلفیق می‌شود؟**

- (1) تعهد
- (2) مثبت‌نگری
- (3) ذهن‌آگاهی
- (4) کاهش استرس

**228- کدام طبقه، جزء انواع یکپارچه‌سازی درمان‌ها قرار ندارد؟**

- (1) فرهنگی- التقاطی
- (2) عوامل بنیادی مشترک
- (3) یکپارچه‌نگری نظری
- (4) التقاط‌گرایی فنی

**229- کدام نوع یکپارچه‌نگری، در جست‌وجوی نظریه‌ای تازه است؟**

- (1) التقاطی (فنی)
- (2) جذبی
- (3) نظری
- (4) عوامل مشترک

**230-دیدگاه یکپارچه‌نگری جذبی بر کدام مورد تأکید دارد؟**

- (1) ترکیب دو یا چند درمان استاندارد شده  
(2) مبنا قرار دادن یک سیستم درمانی استاندارد شده  
(3) یافتن اجزای هسته‌ای مشترک در بین درمان‌ها  
(4) یکپارچه‌کردن دو یا چند درمان جهت تولید نظریه کامل‌تر

**231-کدام یک از روان‌درمانگران، ترکیبی از روش‌های درمان‌فرمدار، شناختی رفتاری، میان‌فردی و متمرکز بر راه‌حل را در جلسات درمانی خود به کار می‌گیرند؟**

- (1) سیستمی  
(2) حمایتی  
(3) تحلیلی-اجتماعی  
(4) التقاط‌گرایی فنی

**232-اگر درمانگر رفتاری از فن گفتگوی صندلی خالی گشتالت در جریان درمان استفاده کند از کدام نوع یکپارچه‌نگری استفاده کرده است؟**

- (1) فنی  
(2) نظری  
(3) جذبی  
(4) عوامل مشترک

**233-فرایندی که از طریق آن درمانگر در عین ماندن در تجربه خود، تجربه مراجع را به عنوان یک دیدگاه مستقل می‌پذیرد کدام است؟**

- (1) دربرگرفتن  
(2) همدلی  
(3) بینش هیجانی  
(4) میان‌ذهنیت

**234-وقتی که می‌پرسیم مداخله‌های مشاوره‌ای برای چه کسانی می‌تواند مؤثر باشد و با استفاده از آمار به آن پاسخ می‌دهیم، وارد چه عرصه‌ای از رویکردهای مشاوره‌ای می‌شویم؟**

- (1) چند فرهنگی  
(2) یکپارچگی فنی  
(3) یکپارچگی نظری  
(4) یکپارچه‌نگری عوامل مشترک

**235-منظور از «پویش‌های روانی چرخه‌ای» در درمان روان‌پویشی- رفتاری یکپارچه‌نگر چیست؟**

- (1) تعارض‌های فرد، خود تداوم بخش هستند.  
(2) تعارض‌ها حاصل تعامل عوامل درونی با عوامل سیستمی است.  
(3) تعارض‌های فرد هم به علت رفتارهای کنونی او و هم به علت زندگی گذشته‌ی او است.  
(4) افرادی که دچار مشکلات روان‌شناختی هستند در یک چرخه‌ی معیوب روان‌شناختی قرار دارند.

**236-در بین عوامل مشترک (Common Factors) در روان‌درمانی، کدام عامل با انتقال و نیرومندی ایگو رابطه داشته و از بقیه‌ی عوامل مهم‌تر است؟**

- (1) اتحاد درمانی  
(2) مهارت  
(3) همخوانی  
(4) ابرازگری هیجانی

