

dabiranfile.ir جهت دریافت سوالات تمامی دوره های ضمن خدمت به [سایت دبیران فایل](https://dabiranfile.ir) به آدرس روبرو مراجعه کنید

dabiranfile.ir جهت دریافت سوالات تمامی دوره های ضمن خدمت به [سایت دبیران فایل](https://dabiranfile.ir) به آدرس روبرو مراجعه کنید

دبیران فایل

dabiranfile.ir

کانال تلگرام ضمن خدمت فرهنگیان:

@dabirfile

t.me/dabirfile

کانال سروش:

Sapp.ir/dabiranfile

dabiranfile.ir جهت دریافت سوالات تمامی دوره های ضمن خدمت به [سایت دبیران فایل](https://dabiranfile.ir) به آدرس روبرو مراجعه کنید

dabiranfile.ir جهت دریافت سوالات تمامی دوره های ضمن خدمت به [سایت دبیران فایل](https://dabiranfile.ir) به آدرس روبرو مراجعه کنید

پرسش چند گزینه ای

اثرات مخرب اضطراب مراجع را در چه حوزه هایی بررسی می کنیم؟
خانواده. تحصیلات. دوستان. همه موارد

اجرای تمرین تنفس شکمی حداقل چند بار و در چه مواقعی توصیه می شود؟
سه بار و در حالت شروع اضطراب. دو بار و در حالت شروع اضطراب. سه بار و در حالت بدون اضطراب.
دو بار در حالت بدون اضطراب

ارتباط درمانی از چه زمانی آغاز می شود؟
اولین لحظه ورود مراجع به اتاق درمان. در حین جلسات مختلف. در پایان جلسه اول. هیچکدام

اگر به کاربرگ معرفی احساسات مختلف دسترسی نداشته باشیم، انجام کدام کار بهتر است؟
هیجانان مختلف را برای نوجوان شرح دهیم. نقاشی هیجان های مختلف را بکشیم. با ایجاد حالت های
هیجانی مختلف در چهره خود به دانش آموز آموزش دهیم. هیچکدام

آموزش روانی به مراجعین به معنی آموزش در خصوص اختلال مراجع و مشکلات ناشی از آن است.
درست. نادرست

آموزش روانی به مراجعین به معنی آموزش در خصوص اختلال مراجع و مشکلات ناشی از آن است.
درست. نادرست

انجام تن آرامی شامل چه مواردی می باشد؟
انقباض و انبساط عضلات. تنفس شکمی و انقباض و انبساط عضلات. تنفس شکمی. تصویرسازی ذهنی
اولویت بندی مشکلات توسط چه کسی انجام می شود؟
مراجع. درمانگر. هر دو. هیچ کدام

اولین خط درمانی برای اکثر اختلالات روانشناختی کودکی و نوجوانی کدام است؟
دارودرمانی. رفتار درمانی. درمان شناختی رفتاری. درمان حمایتی

با استفاده از چه چیزی می توانیم تفاوت هیجان مفید و مضر را به دانش آموز توضیح دهیم؟
آموزش احساسات مختلف. نمودار عملکرد و اضطراب. بررسی شرایط ایجاد کننده احساسات. همه موارد
برای اثرگذاری بیشتر تنفس شکمی به چه موردی بیشتر تاکید می شود؟
تمرین بیشتر و مکرر. آموزش صحیح تنفس. بررسی مواقع اضطراب. همه موارد

برای آموزش تمیز فکر از احساس، در مانگر چه اقدامی انجام می دهد؟
ارائه موقعیت های مختلف به دانش آموز و درخواست از او برای گفتن فکر و احساس ناشی از آن موقعیت.
معرفی انواع هیجانان به دانش آموز. توضیحاتی در مورد افکار منفی خودآیند و هیجانان ناشی از آن.
همه موارد

برای انجام تکنیک توقف فکر چه مواردی را به دانش آموز، آموزش می دهیم؟
 هنگام بروز افکار نگران کننده با صدای بلند به ذهنمان بگوییم بس کن. علایمی مثل علامت ایست
 راهنمایی رانندگی در ذهن خود مجسم کنیم و به فکر ایست بدهیم. سر خود را تکان دهیم مثل اینکه
 می خواهیم افکار را دور بریزیم. همه موارد

برای اینکه مراجع بتواند سطح اضطراب خود را بسنجد از چه چیزی استفاده می کنیم؟
خط کش یا دماسنج اضطراب. نمودار اضطراب و عملکرد. استفاده از تکنیک نرخ پایه. نظرسنجی از
 دوستان نزدیک

برای نشان دادن تاثیر تنفس تند و کوتاه بر ضربان قلب از دانش آموز می خواهیم چه کاری انجام دهد؟
دستان خود را جلوی دهان و بینی گرفته و چند بار تند تند نفس بکشد. ویدیو آموزشی تنفس شکمی را
 مشاهده کند. به نفس کشیدن درمانگر توجه کند. همه موارد

برای یافتن موارد آرامش بخش چه چیزهایی را مد نظر قرار می دهیم؟
 فعالیت ها. مکان ها. افراد. همه موارد

بعد از انجام تمرین تن آرامی از دانش آموز می خواهیم چه کاری انجام دهد؟
 احساس خود را بیان کند. به احساس آرامش خود نمره بین یک تا پنج بدهد. تنفس عمیق شکمی انجام
 دهد. احساس خود را بیان کند و به احساس آرامش خود نمره بین یک تا پنج بدهد

@dabirfile

بعد از معرفی خطاهای شناختی در جلسه چه کاری انجام می دهیم؟
 لیست خطاهای شناختی را به درمانجو می دهیم. از درمانجو می خواهیم هریک از خطاهای شناختی را
 از روی لیست بخواند. تکلیف جلسه را ارائه می دهیم. لیست خطاهای شناختی را به درمانجو می دهیم
 و از درمانجو می خواهیم هریک از خطاهای شناختی را از روی لیست بخواند.

به چه دلیل باید در مورد اتحاد درمانی افراد اضطرابی دقت بیشتری داشته باشیم؟
 اتحاد درمانی رکن اصلی درمان است. افراد اضطرابی نیازمند فضای امن بیشتری هستند. جلوگیری از
 آسیب به مراجع. همه موارد

به چه دلیل لیست مشکلات را به اهداف تبدیل می کنیم؟
 تغییرات ناشی از فرایند درمان را به وی یادآوری کنیم. بتوانیم فرایند بهبود مراجع را پیگیری کنیم.
 انتهای برای جلسات تعیین کنیم. همه موارد

به دانش آموز آموزش می دهیم که احساسات مختلف ، ناشی از فکرهای مختلفی است که در موقعیت
 های متفاوت در ذهن ما خطور می کند.
درست. نادرست

به عنوان تکلیف در تکنیک تمیز افکار از احساس از دانش آموز می خواهیم چه کاری انجام دهد؟
**هرگاه در موقعیتی قرار گرفت که احساس متفاوتی دارد از خود سوال کند چه فکری از سرش گذشته
 است.** یادداشت افکار متفاوت در طول روز. نوشتن احساسات مختلفی که در طول هفته با آن مواجه می
 شود. هیچ کدام

به عنوان تکلیف منزل برای تکنیک کشف فعالیت ها و مکان های آرامش بخش از دانش آموز می خواهیم چه کارهایی انجام دهد؟

به مکان های آرامش بخش خود برود. فعالیت های مورد علاقه خود را انجام دهد. با افراد مطمینان و آرامش بخش خود صحبت کند. **همه موارد**

تکنیک توقف فکر و حواس پرتی به عنوان تکنیک های دائمی مورد استفاده قرار می گیرند. **نادرست**

تکنیک حواس پرتی را در چه زمانی انجام می دهیم؟

در آغاز اضطراب. تمرین مکرر در همه حال. هنگام بروز افکار. در هنگام افسردگی

تمرکز درمان شناختی رفتاری بر چه چیزی است؟

چالش کردن و تغییر تحریف های شناختی. تغییر دادن رفتارهای غیر مفید فرد. بهبود تنظیم هیجان فرد. **همه موارد**

تن آرامی باعث چه چیزی می شود؟

کنترل بر نشانه های بدنی. دستیابی به اطلاعات مثبت در حافظه. کم خطرتر برداشت کردن موقعیت ها. **همه موارد**

توقف فکر با هدف قطع، حذف و جایگزین کردن فکرها برای افکار تکراری انجام می شود.

درست. نادرست

@dabirfile

چرا از درجه بندی اضطراب استفاده می کنیم؟

چون احساس امری انتزاعی است. درمانگر حجم حمله هیجان های مختلف به مراجع را بفهمد. مراجع بتواند میزان تجربه اضطراب را بهتر بیان کند. **همه موارد**

چرا جملات حسی برای بررسی شواهد مناسب نیستند؟

چون قابل بحث و استناد نیستند. نمی توانیم آن ها را مورد آزمون قرار دهیم. در مورد همه صدق می کنند. **چون قابل بحث و استناد نیستند و نمی توانیم آن ها را مورد آزمون قرار دهیم**

چرا نوجوانان در تمیز احساس و فکر دچار مشکل هستند؟

بدلیل آشنا نبودن با هیجانان خود. به دلیل پررنگ شدن هیجانان در نوجوانی. **بدلیل آشنا نبودن با هیجانان خود و پررنگ شدن هیجانان در نوجوانی.** به دلیل عدم آموزش مناسب

چه دلیل افراد فکر می کنند که تفکرات آن ها واقعی و بدون مشکل است؟

به دلیل تکرار و مداوم بودن افکار آن ها. شواهد موجود برای افکار. تایید دیگران. هیچکدام

حضور دانش آموز در هسته مشاوره صرفا به معنای مشکل انضباطی است.

نادرست. نادرست

خودگویی های مثبت از ابزارهای موثر مدیریت استرس می باشند.

درست. نادرست

خودگویی های مثبت باعث چه چیزی می شوند؟

کاهش نگرانی. بالا رفتن اعتماد بنفس. از بین رفتن افکار منفی. **بالا رفتن اعتماد بنفس و کاهش نگرانی**

در ارایه مثال کلاسیک آموزش درمان شناختی رفتاری به چه مواردی دقت می کنیم؟
 مثال را خنثی کنیم. از فرد بخواهیم به جای فرد دیگری پاسخ دهد. به دنبال پیدا کردن افکار خود فرد نباشیم. **همه موارد**

در اطلاعات دموگرافیک پرسیدن از تعداد فرزندان ضرورت ندارد.
نادرست

در آموزش روانی به مراجعین کدام نکات مطرح می شود؟
 شیوع و بروز اختلال. پیامدهای عدم درمان اختلال. علل ایجاد بیماری. **همه موارد**

در آموزش روانی کدام گزینه نادرست است؟
عادی سازی یا نرمالایز کردن اختلال برای مراجع نباید انجام دهیم. تمام مشکلات و علائم اختلال مراجع را در قالب یک اختلال می آوریم. پیامدهای عدم درمان را به مراجع می گوئیم. میزان شیوع و بروز اختلالات را به مراجع اعلام می کنیم.

در انتخاب شواهد باید به چه نکاتی دقت نماییم؟
 تعداد زیادی از شواهد مورد بررسی قرار گیرد. **شواهد قانع کننده و محکمه پسند باشند.** دلایل انتخاب شواهد بررسی شود. در مورد انتخاب شواهد با مراجع چالش شود.

در تکنیک حواس پرتی از کدامیک از موارد زیر استفاده می کنیم؟
 مشغول کردن ذهن به موارد دیگر مثل شمارش معکوس و هجی کردن. توضیف هر آنچه در محیط می بینیم. انجام فعالیت های جذاب و لذت بخش. **همه موارد**

در جلسات درمانی از مراجع می خواهیم به زبان خودش صحبت کند و مفاهیمی که یادگرفته را بیان نماید.

درست. نادرست

در جلسه آموزش خودگویی های مثبت به عنوان تکلیف از دانش آموز می خواهیم چه کاری انجام دهد؟
 در موقعیت های مختلف خودگویی های مثبت خود را یادداشت نماید. خودگویی های سازگاران را بجای خودگویی های منفی بکار ببرد. احساس هایی که تجربه می کند و خودگویی که انجام می دهد را یادداشت کند. **هر سه مورد**

در جلسه آموزش خودگویی های مثبت درمانگر چه اقداماتی انجام می دهد؟
موقعیت ها و خودگویی هایی که خود دانش آموز در جلسات قبل بیان کرده است را ارایه می دهد و از دانش آموز می خواهد بجای خودگویی منفی، خودگویی مثبت جایگذاری کند. سعی می کند همه خودگویی های منفی دانش آموز را بررسی کند. خودگویی های شخصی خود را با دانش آموز در میان می گذارد. همه موارد

در جلسه درمان در مورد شدت اضطراب تجربه شده در جلسه از درمانجو سوال پرسیده می شود.
درست. نادرست

در جلسه درمان نیازی نیست که خطای شناختی خود درمانجو را در یک موقعیت بررسی کنیم.
نادرست

در جلسه کشف فعالیت های آرامش بخش می توانیم از دانش آموز بخواهیم موزیک های مورد علاقه خود را با ما در میان بگذارد.

درست. نادرست

در جلسه معرفی افکار و خودگویی ها چه مواردی را با دانش آموز مطرح می کنیم؟ معرفی و توضیح در مورد افکار و خودگویی ها و تمایز آن ها. اثرگذاری خودگویی های مثبت و منفی بر احساسات و رفتار. **معرفی و توضیح در مورد افکار و خودگویی ها و تمایز آن ها و اثرگذاری خودگویی های مثبت و منفی بر احساسات و رفتار.** سرکوب خودگویی های منفی

در خصوص اطلاعات دموگرافیک افراد کدام گزینه نادرست است؟ سن و تحصیلات والدین و اعضای خانواده را می پرسیم. وضعیت شغلی و تحصیلی والدین تصویری از فضای خانواده به درمانگر می دهد. می پرسیم که به کدام شهر تعلق دارند. **اینکه چه کسان دیگری با خانواده زندگی می کنند اهمیت ندارد.**

در دوران نوجوانی خودگویی های مثبت کاهش پیدا می کند.

درست. نادرست

در شرایطی که دانش آموز به منابع نادرست برای آرامش بخشی اشاره می کند می توانیم چه کاری انجام دهیم؟

پیامدهای منابع نادرست را بررسی کنیم. با حضور والدین با نوجوان در این رابطه صحبت کنیم. نوجوان را نصیحت کنیم. **پیامدهای منابع نادرست را بررسی کنیم و با حضور والدین با نوجوان در این رابطه صحبت کنیم.**

@dabirfile

در مورد افسردگی کدام گزینه نادرست است؟ ملاک اصلی آن وجود خلق پایین یا عدم علاقه به فعالیت های مورد علاقه فرد است. **مستقیم در مورد خودکشی از نوجوان سوال نمی کنیم.** کاهش وزن یا اشتهای فرد و یا افزایش وزن و اشتها هر دو می توانند از علائم افسردگی باشند

در مورد افکار خودکشی کدام گزینه درست است؟ کسی که قصد خودکشی دارد هرگز آن را بیان نمی کند. پرسیدن در مورد افکار خودکشی فکر خودکشی را در ذهن فرد می کارد. در مورد وجود افکار آسیب زدن به خود یا خودکشی از نوجوان سوال نمی کنیم. **هیچ کدام**

در مورد شکایت اولیه کدام مورد نادرست است؟ **Chief complaint همان شکایت اصلی مراجع است.** به زبان خود مراجع ثبت می شود. در جواب چرا الان تشریف آورده اند می آید. در جواب چی شد الان تشریف آوردند؟

در ویژگی های هدف measurable به چه معناست؟ واقع گرایانه. **قابل اندازه گیری.** خاص و مشخص. اسمارت بودن

در ویژگی های هدف specific بودن به چه معناست؟ واقع گرایانه. قابل اندازه گیری. **خاص و مشخص.** اسمارت بودن

درمان شناختی رفتاری نمی تواند به تنهایی برای اختلالات خفیف افسردگی و اضطرابی مفید باشد.
درست. **نادرست**

درمانگر هنگام آموزش خودگویی ها چه اقداماتی انجام می دهد؟
با کمک دانش آموز تعدادی از خودگویی های مثبت و منفی را یادداشت می کند. با ارایه موقعیت هایی
به دانش آموز از او می خواهد افکاری که به ذهنش می آید را بگوید. ارایه کاربرد به خودم چی میگم به
دانش آموز و توضیح در مورد آن. **همه موارد**

سیستم جنگ و گریز در چه زمان هایی افراطی عمل می کند؟
**واقعی نبودن خطر. طولانی مدت شدن خطر. فعالیت بدنی زیاد. واقعی نبودن خطر و طولانی شدن مدت
خطر**

سیستم سمپاتیک چه کارهایی می کند؟
بسیج کردن نیروهای بدن. پاسخ به موقعیت فشارزا. روبه رو شدن با خطرات. **همه موارد**
شروع سوالات با اطلاعات دموگرافیک حالت دفاعی بودن را برای افراد از بین می برد.
درست. **نادرست**

علائم و نشانه های بدنی اضطراب با توجه به شدت نگرانی فرد کم یا زیاد می شوند.
درست. **نادرست**

@dabirfile

فواید تنفس شکمی چه مواردی می باشد؟
اکسیژن بیشتری به ریه ها می رسد. خون رسانی بیشتر به عضلات و ماهیچه ها. کاهش ضربان قلب و
اضطراب. **همه موارد**

قبل از اجرای تمرین تنفس شکمی چه مواردی باید مورد توجه قرار بگیرد؟
محل انجام تکنیک آرام باشد. اجباری برای انجام تمرین نباشد. حداقل چند بار در روز تمرین انجام شود.
همه موارد

قبل از انجام تکنیک بررسی شواهد درمانجو قادر به انجام چه کاری است؟
می تواند فکرهای منفی خود را شناسایی کند. می تواند خطاهای شناختی را پیدا کند. تغییراتی در فکر
و رفتار خود انجام داده است. **همه موارد**

کدام جملات برای بررسی شواهد مناسب نیستند؟
جملات حسی. جملاتی که در مورد همه صدق می کند. جملاتی با عبارت چه می شود اگر ... **همه
موارد**

کدام گزینه نادرست است؟
دانش آموز را به نام کوچک صدا بزنید. والدین را بخاطر پیگیری مشکلات دانش آموز مورد تحسین قرار
دهید. با مشکلات والدین همدلی کنید. حضور دانش آموزان در هسته مشاوره به معنای مشکل انضباطی
نیست.

کدام مشکل از علائم افسردگی نیست؟
عدم تمرکز. بی اشتها. **کم خوابی. افت تحصیلی**

کدام مشکل پیامد افسردگی نیست؟

مشکلات ارتباطی. افت تحصیلی. مشکلات خانوادگی. بی‌علاقگی به روابط

کدامیک از راهکارهای زیر افکار نگران‌کننده را سریعاً متوقف می‌کند؟

تکنیک توقف تفکر. تکنیک حواسپرتی. تکنیک تنفس شکمی. تکنیک توقف تفکر و حواسپرتی

کدامیک از موارد زیر در انجام تکنیک بررسی شواهد ضروری نمی‌باشد؟

یافتن فکر مناسب و سنجیدن اعتقاد به آن. سنجیدن مجدد اعتقاد به فکر پس از اجرای تکنیک. اجرای

تکنیک به صورت کتبی. یافتن و جایگزین کردن فکر متعادل‌تر

کدامیک از موارد زیر در مورد درمان شناختی رفتاری صدق نمی‌کند؟

نوعی درمان مبتنی بر مساله و اقدام محور است. به دنبال معنای ناخودآگاه رفتارهای فرد است. با استفاده

از تکنیک‌ها و راهبردهای مبتنی بر شواهد عمل می‌کند. بر اساس ترکیبی از اصول روانشناسی رفتاری

شناختی است.

کدامیک از ویژگی‌های درمان شناختی رفتاری نیست؟

مراجع محور است. کوتاه مدت است. بلند مدت است. دارای تکالیف خانگی است

کلمه CBT مخفف چیست؟

Common Behavior Core Belief Techniques Cognitive Behavior Therapy

Cognitive behavior Themes. Techniques

@dabirfile

گشاد شدن مردمک‌های چشم به دلیل فعالیت‌های سیستم پاراسمپاتیک می‌باشد.

درست. نادرست

مرور خطاهای شناختی در جلسه درمان با توجه به ظرفیت شناختی درمانجو صورت می‌گیرد.

درست. نادرست

مشکلات چه گونه پدید می‌آیند؟

گاهی مشکلات ناشی از اختلال روانی هستند. گاهی مشکلات از علائم اختلال روانی هستند. گاهی

مشکلات ناشی از اختلال روانی و گاهی از علائم اختلال روانی هستند. مشکلات همیشه وجود دارند

معنی خودگویی چه چیزی می‌باشد؟

گفتگوی درونی در مورد خود فرد. افکار منفی ناخودآگاه در مورد خود فرد. همه افکاری که در ذهن می

گذرد. صحبت کردن با خود در مورد رویدادها

نکته مهم در آموزش احساسات مختلف این است که دانش آموز بداند احساسات مختلف به خاطر شرایط

متفاوت زندگی می‌باشد.

درست. نادرست

نکته مهم در آموزش سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک به دانش آموز چیست؟

آموزش تفاوت کارکرد صحیح و افراطی سیستم‌ها. توجه به زمان فعال شدن سیستم‌ها. تمرکز بر روی

سیستم سمپاتیک. هیچکدام

هدف کشف شناخت‌ها چه چیزی می‌باشد؟

آگاهی به تاثیر شناخت ها بر احساس و رفتار. توانمندی افراد برای تصمیم گیری. افزایش ظرفیت روانی فرد برای بهزیستی بیشتر. همه موارد

هنگام مواجهه با اضطراب کدام یک از سیستم های بدن فعال می شود؟
سمپاتیک. پاراسمپاتیک. سیستم عصبی مرکزی. پاراسمپاتیک و سمپاتیک

ویژگی های اهداف درمانی چیست؟

قابل دسترسی باشد. مشخص باشد. از لحاظ زمانی محدود باشد. همه موارد

@dabirfile