

1- صحیح و غلط سوالات را مشخص نموده در صورت غلط بودن کلمه ای که زیر آن خط کشیده شده ، درست آن را بنویسید : ( 1/5نمره )

- جسم و روان ارتباط متقابلی باهم دارند و می توانند بر سلامت انسان اثر بگذارند.  ص  غ
- هدف روانشناسی سلامت تنها حفظ سلامتی و ارتقای آن است.  ص  غ
- غصه خوردن، یک روش ناکارآمد و ناسازگارانه برای مقابله با فشار روانی است.  ص  غ
- افراد مذهبی در مقایسه با دیگر افراد جامعه از سبک زندگی سالم تری برخوردارند.  ص  غ

2- جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید : ( 2نمره )

- مقابله هایی که به حل مسائل و برطرف کردن عامل فشارآور یا تحمل فشار روانی کمک میکنند.....هستند.
- همه ی افراد به رژیم های غذایی خاص .....و.....خودشان نیاز دارند و به تناسب رشد نوع رژیم غذایی افراد تغییر می کند.
- .....اثرات پرخوری بر وزن و سلامتی را کنترل می کند و موجب تناسب اندام می شود.
- بسیاری از بزهکاری ها و اعتیاد و انحراف های فردی و اجتماعی به دلیل استفاده مکرر از .....و..... در مقابل فشار روانی است.

3-سوالات چهارگزینه ای (1نمره)

1-3 کدام جمله صحیح نمی باشد؟

- (الف) سرطان خون به دلیل استرس های متعدد و همچنین از جنبه های جسمانی بیماری های خاص در انتهای چپ پیوستار سلامت قرار میگیرد.
- (ب) امید 14 ساله مبتلا به دیابت به علت بیماری خود دچار عوارض روانی شده و زود عصبانی می شود و احساس غمگینی می کند.
- (ج) پیامد روانی بیماری ام اس، افسردگی و عامل روانی آن، فشار روانی ترس از دست دادن دوستان می باشد.
- (د) علی 20 ساله دانشجوی رشته کامپیوتر علت سردرد های شدید و کسالت خود را تنبلی مادرش می داند که صبحانه اش را زود آماده نکرده است.

2-3 در روان شناسی سلامت به کدام یک از موارد ذکر شده اعتقاد دارند؟

- (الف) برای فهم درست روان شناسی سلامت لازم است از پیوستار سلامت استفاده شود.
- (ب) بیماری و سلامت دو جنبه ی جداگانه نیستند، بلکه از سلامت کامل تا مرگ یک پیوستار وجود دارد.
- (ج) با انتخاب شیوه های صحیح و سالم، از بروز بیماری ها در خود پیشگیری کنید.
- (د) هر فرد در هر نقطه از پیوستار سلامتی قرار گیرد هم باید جایگاه خود را حفظ کند و هم به نقطه بالاتر به سلامت کامل نزدیک تر شود.

3-3 کدام یک از موارد زیر از ابعاد مهم سبک زندگی نمی باشد؟

- (الف) تغذیه
- (ب) ورزش
- (ج) خواب
- (د) فشار روانی و روش های مقابله با آن

3-4 دروازه بانی که توپ در زمین خودشان در حال حرکت است دچار چه نوع فشار روانی می شود و چه نوع پردازش شناختی از خود نشان می دهد؟

- الف) فشار روانی منفی - توجه غیر متمرکز  
ب) فشار روانی مثبت - توجه متمرکز  
ج) فشار روانی منفی - تمرکز ارادی  
د) فشار روانی مثبت - تمرکز غیر ارادی

4- جدول را با نمونه هایی از فشارهای روانی که هفته گذشته تجربه نموده اید همراه با انواع علائم آن کامل کنید: (2/5 نمره)

علائم رفتاری	علائم شناختی	علائم هیجانی	علائم جسمانی	فشار روانی

5- اصطلاحات زیر را تعریف کنید: (3 نمره)

1-مقابله:

2-فشار روانی:

3-سبک زندگی:

6-سوالات پاسخ کوتاه: (3/5 نمره)

1-6 دو مورد از راه های سازگارانۀ و دو مورد از راه های ناسازگارانۀ مقابله با فشار روانی را نام ببرید:

2-6 مسجد رفتن و نماز خواندن جهت کسب آرامش ذهنی، کدام راه مقابله با فشار روانی است؟

3-6 به نظر متخصصان تغذیه رژیم غذایی سالم باید حاوی چه موادی باشد و بر اهمیت مصرف چه موادی تاکید شده است؟

4-6 در سبک زندگی اگر الگوی رفتاری ناسالم باعث ایجاد و گسترش بیماری ها شوند، اصطلاحاً آن سبک زندگی با چه عواملی رابطه دارد؟

7- هر یک از موارد ذکر شده، راه های مقابله با فشار روانی هستند، مشخص کنید کدام یک روش سازگارانۀ کوتاه مدت و کدام یک روش سازگارانۀ بلندمدت هستند؟ (1 نمره)

الف) نوشتن خاطرات: روش سازگارانۀ.....  
ب) ترک موقعیت: روش سازگارانۀ.....

ج) استفاده از روش های حل مسئله: روش سازگارانۀ.....  
د) خوردن یک لیوان آب خنک: روش سازگارانۀ.....

8- دو نقش متغیر های روان شناختی در سلامت در جدول زیر کامل کنید (2نمره)

بیماری جسمانی	پیامد روانی	عامل روانی	عوارض بیماری جسمانی
قطع عضو	.....	تعارض شدید	.....
ضعف شنوایی	.....	ناکامی های مکرر	.....

9-سوالات پاسخ بلند:

9-1- فشار روانی مثبت و منفی را با ذکر مثال مقایسه کنید. (2نمره)

9-2- راه غیر مستقیم تاثیر مذهب بر سلامت را با ذکر مثال توضیح دهید. (1/5نمره)

آرزومند آرزوهایتان