

## سوالات متن درس ۸ (روانشناسی سلامت)

### روانشناسی سلامت

۱. جسم و روان ارتباط.....باهم دارند.
۲. با ذکر یک مثال تأثیر رویا رویی با مسائل زندگی بر سلامت جسمانی افراد را توضیح دهید.
۳. با ذکر یک مثال تأثیر بیماری های جسمانی بر سلامت روانی افراد را توضیح دهید.
۴. بررسی ارتباط بین سلامت جسمانی و ویژگی های روانشناختی در کدام حوزه علم روانشناسی است؟

### روانشناسی سلامت

۵. روانشناسی سلامت را تعریف کنید.
  ۶. برای فهم درست روانشناسی سلامت لازم است با ..... آشنا شویم.
  ۷. در شکل زیر پیوستار سلامت را تکمیل کنید.
- ..... → ..... ↔ میانه ↔ ..... ← ..... ← .....



۸. سمت راست پیوستار سلامت بیانگر چیست؟
۹. سمت چپ پیوستار سلامت بیانگر چیست؟
۱۰. میان سمت راست و چپ پیوستار سلامت چیست؟
۱۱. بیمار مبتلا به سرطان که روش درمانی دیگر بر او اثر ندارد، در کدام قسمت پیوستار سلامت قرار می گیرد؟
۱۲. شخصی که توانسته با انتخاب شیوه های صحیح و سالم، از بروز بیماری در خود پیشگیری کند در کدام قسمت پیوستار قرار دارد؟
۱۳. اعتقاد روانشناسی سلامت در مورد بیمار و سلامت چیست؟
۱۴. مفهوم پیوستار سلامت چیست؟
۱۵. علی دانشجوی ۲۰ ساله هر روز با سردرد شدید و کسالت از خواب بیدار می شود ، صبحانه نمی خورد. در طول روز بعد از خوردن ناهار سردرد و گیجی علی از بین می رود. علی بر روی کدام نقطه پیوستار قرار می گیرد.
۱۶. هدف های روانشناسی سلامت چیست؟
۱۷. منظور از ارتقای سلامت چیست؟

### نقش متقابل عوامل جسمانی و روانی در سلامت روان

۱۸. متغیر های روانشناختی در روانشناسی سلامت در چند نقش بررسی می شود؟ برای هر یک مثالی بنویسید.

۱۹. دو نقش متغیرهای روانشناختی در سلامت را در جدول زیر تکمیل کنید.

شماره	بیماری جسمانی	پیامد روانی	شماره	عامل روانی	بیماری جسمانی
۱	بیماری ام‌اس	افسردگی	۴	فشار روانی، ترس از دست‌دادن دوست	سردردهای میگرنی
۲	قطع عضو	...	۵	تعارض شدید	...
۳	ضعف شنوایی	...	۶	ناکامی‌های مکرر	...

## سبک زندگی و بیماری

۲۰. یکی از مهمترین عوامل ایجاد بیماری‌ها چیست؟
۲۱. سوالاتی که با پاسخ به آن سبک زندگی (الگوهای رفتاری و شناختی) خود را توصیف می‌کنید، بیان کنید.
۲۲. سبک زندگی را تعریف کنید.
۲۳. چگونه سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد؟ با ذکر یک مثال توضیح دهید.

## ابعاد مهم سبک زندگی

۲۴. از دیدگاه روانشناسان ابعاد مهم سبک زندگی افراد کدامند؟

## تغذیه

۲۵. متخصصان تغذیه در موردنوع تغذیه افراد چه عقیده‌ای دارند؟

## ورزش

۲۶. ورزش‌های مناسب سبک زندگی سالم کدامند؟

۲۷. ورزش چه تأثیری بر سلامت افراد دارد؟

## روش‌های مقابله با فشار روانی

۲۸. فشار روانی، روبه‌رو شدن با تغییر در زندگی است. منظور از تغییر زندگی چیست؟ با ذکر مثال توضیح دهید.

۲۹. فشار روانی را تعریف کنید.

۳۰. فشار روانی به چند نوع تقسیم می‌شود؟

۳۱. نمونه های فشار روانی را در جدول زیر بنویسید.

فشار روانی مثبت	فشار روانی منفی

۳۲. همه افراد در زندگی ..... تجربه می کنند.

۳۳. فشار روانی از نوع ارتباط شخص با محیط است، منظور چیست؟ پاسخ: یعنی اینکه یک موقعیت برای یک فرد فشار روانی زیاد ایجاد میکند فرد موقعیت را فراتر از توانایی خود ارزیابی می کند و سلامتی خود را در خطر می بیند در حالی که برای فرد دیگری، اهمیت چندانی به آن نمی دهد. فشار روانی ایجاد نمیکند به عبارت دیگر فشار روانی به نوع ارزیابی شخص از محیط بستگی دارد.

۳۴. فشار روانی منفی چیست؟ فرد موقعیت را فراتر از توانایی خود ارزیابی می کند. و سلامتی خود را در خطر می بیند. به دلیل نوع ارزیابی اش از مشکل، احساس ناخوشایندی را تجربه می کند و در نتیجه قادر به دستیابی به هدف نیست. مثالهای ۱ و ۲ صفحه ۱۹۶ کتاب

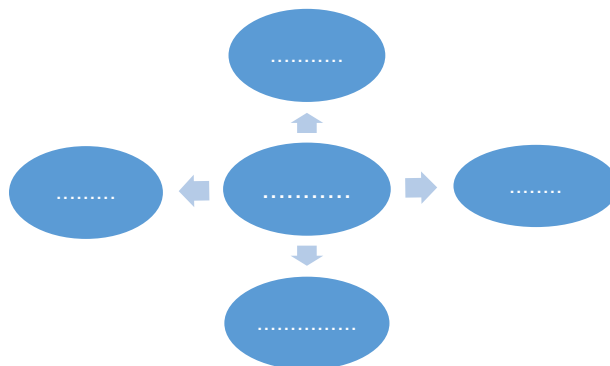
۳۵. پیامد فشار روانی منفی چیست؟ درماندگی - ناامیدی - شکست و ناکامی حواس پرتی و ازدست دادن تمرکز

۳۶. فشار روانی مثبت چیست؟ انگیزش و تلاش فرد برای رسیدن به هدف ها افزایش یافته، با موقعیت به چالش برخاسته و هنگام رسیدن به هدف، فشار روانی اش از بین میرود مثالهای ۳ و ۴ کتاب ص ۱۹۶

۳۷. پیامد فشار روانی مثبت چیست؟ مطلوب و سازنده - باعث ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش شناختی می شود..

۳۸. منظور از اینکه فشار روانی مثبت باعث ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش شناختی می شود، با ذکر یک مثال توضیح دهید.

۳۹. در شکل زیر علائم فشار روانی را با ذکر نمونه بنویسید



طراح: حبیبه قرشی دبیر ناحیه ۱ ارومیه

## راه های مقابله با فشارهای منفی

۱. همه افراد با فشارهای روانی..... متعدد مواجه هستند.
۲. مقابله را تعریف کنید.
۳. روش های مقابله با فشار روانی چگونه فرا خوانی میشود؟
۴. هدف اصلی فرد در مقابله چیست؟ با ذکر مثال توضیح دهید.
۵. هدف اصلی فرد در مقابله..... است.
۶. آیا همیشه می توانیم فشار آورهای روانی را برطرف کنیم؟ مثال بزنید.
۷. بهترین راه مقابله با اثرات منفی فشار روانی مثل اندوه از دست دادن عزیزان چیست؟
۸. مقابله ها به چند دسته تقسیم می شوند؟

## انواع مقابله با فشارهای روانی

### ۱-مقابله های سازگارانه

۹. مقابله های سازگارانه را تعریف کنید .
۱۰. دانش آموزی که برنامه ریزی می کند تا ساعت بیشتری مطالعه کند تا نمره قبولی را در امتحان کسب کند. از کدام دسته مقابله هاست؟
۱۱. فردی که پدر خود را از دست داده برای کم کردن اندوه خود، اعمال پسندیده ای را انجام می دهد که پدرش دوست داشت. از کدام دسته مقابله هاست؟
۱۲. افراد در مقابله های سازگارانه چگونه عمل می کنند؟
۱۳. روشهای مقابله های سازگارانه را نام ببرید.
۱۴. استفاده از مهارت حل مسئله از کدام نوع مقابله هاست؟ آن را توضیح دهید.
۱۵. در کدام روش مقابله ای فرد منبع استرس را یک مسئله در نظر می گیرد؟
۱۶. چرا مشورت و راهنمایی گرفتن از مقابله های سازگارانه است؟
۱۷. در این مثال که «ترس از قبولی در کنکور، دانش آموزی را آن قدر تحت فشار قرار داده است که حتی نمی تواند جهت شناسایی منبع فشار تمرکز کند». کدامیک از روش های مقابله سازگارانه را پیشنهاد می کنید؟
۱۸. استفاده از حس شوخ طبعی از کدام نوع مقابله هاست؟ کاربرد عمده این روش چه زمانی است؟ مثال بزنید.
۱۹. چرا فعالیت بدنی و ورزش یکی از روش های سازگارانه مقابله با فشار روانی است؟
۲۰. روش های سازگارانه کوتاه مدت را نام ببرید.
۲۱. روش های سازگارانه بلند مدت را نام ببرید.

### ۲-مقابله های نا سازگارانه

۲۲. مقابله های نا سازگارانه را تعریف کنید.
۲۳. افرادی که از مقابله های نا سازگارانه استفاده می کنند چه ویژگی هایی دارند؟
۲۴. مقابله های نا سازگارانه را نام ببرید.
۲۵. منفعل بودن از کدام نوع مقابله هاست؟ آن را با ذکر مثال توضیح دهید.
۲۶. در انتظار معجزه بودن از کدام نوع مقابله هاست؟ آن را توضیح دهید.
۲۷. فردی که منتظر است تا با برنده شدن در یک قرعه کشی پولدار شود و مشککش حل شود، از کدام نوع مقابله هاست؟

۲۸. انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل از کدام نوع مقابله هاست؟ آن را توضیح دهید.
۲۹. استفاده از داروهای شیمیایی، و دخانیات و سایر موارد مشابه از کدام نوع مقابله هاست؟ چرا راه حل مناسب نیست؟
۳۰. دلیل بسیاری از بزه کاری ها، اعتیاد و انحرافات فردی و اجتماعی چیست؟
- ۳۱.

مثال های زیر را مطالعه کنید، و بگویید در هریک از موقعیت ها از چه مقابله هایی برای کنترل فشار روانی استفاده شده است:

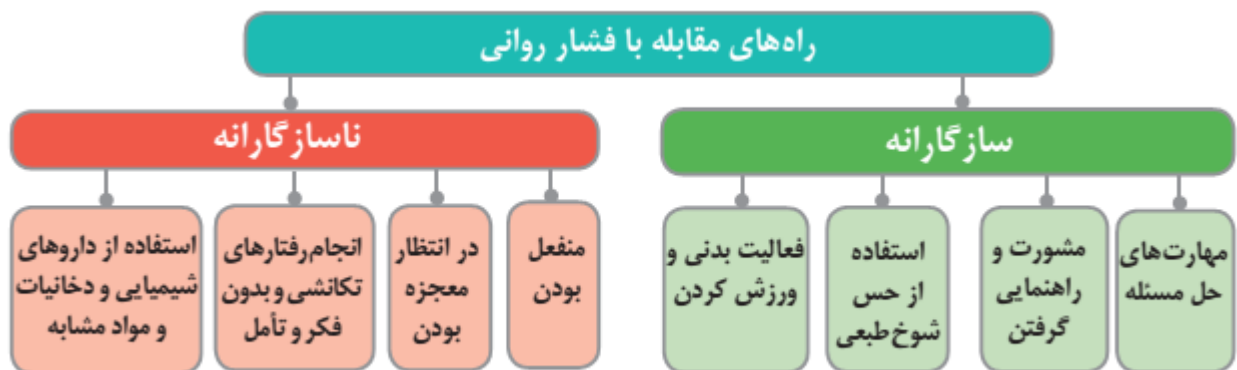
بهروز دانش آموز کلاس یازدهم است. او از لحاظ تحصیلی، روابط اجتماعی و شرکت در برنامه های فوق برنامه، جزء دانش آموزان موفق و فعال مدرسه بود، تا اینکه در ماه گذشته در بازی فوتبال مصدوم شد و پای وی آسیب دید. بازی نکردن موجب فشار روانی زیادی در بهروز شده است. او برای فراموش کردن فشار روانی، داروهای آرام بخش مصرف می کند.

رضا فوتبالیست است و در تیم مدرسه بازی می کند، اما در مسابقه امروز، به دلیل بازی ضعیف، تعویض شد. رضا از تعویض خود عصبانی شد و با خشم لباس ورزشی خود را در آورد و پرت کرد.

آذر در کنکور سراسری رتبه بالایی آورده است، ولی در انتخاب رشته تردید دارد و این مسئله باعث فشار روانی او شده است. او برای اینکه بتواند زودتر تصمیم بگیرد و عامل فشار را از بین ببرد با یک مشاور با تجربه برای انتخاب رشته مشورت می کند.

امیر در کنکور امسال در رشته دلخواه قبول نشده است. این وضعیت، موجب فشار روانی زیادی در زندگی او شده است. امیر، برای از بین بردن این فشار، راه حل های متعددی را بررسی می کند؛ از جمله اینکه یک سال دیگر با برنامه ریزی دقیق درس بخواند و سال آینده دوباره در کنکور شرکت کند.

۳۲. جدول زیر را کامل کنید.



### تأثیر مذهب بر سلامت

۳۳. مذهب و ارتباط با خداوند در ایجاد آرامش روانی و استفاده از ..... در مقابله با فشار روانی تأثیر دارد.
۳۴. مذهب از چند راه بر سلامت تأثیر دارد؟

۳۵. راه مستقیم تأثیر مذهب بر سلامت را توضیح دهید.

۳۶. راه غیر مستقیم تأثیر مذهب بر سلامت را توضیح دهید.

۳۷. با توجه به نتایج تحقیقات افراد مذهبی، در مقایسه با دیگر افراد، سبک زندگی سالمتری دارند. بیانگر کدامیک از راههای تأثیر مذهب بر سلامت است؟

طراح: حبیبه قرشی دبیر ناحیه یک ارومیه