

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

- 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 خاصو.....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 ازو..... 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