

((به نام خدا))

اداره آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی

آموزش و پرورش ناحیه یک تبریز - دبیرستان شهید رضایی

آزمون مستمر درس هشت روانشناسی یازدهم انسانی سال تحصیلی 99 - 98

نام و نام خانوادگی :

پایه و رشته تحصیلی: یازدهم انسانی

شماره دفتری :

ماده درسی: روانشناسی

تاریخ آزمون: 99/2/.....

مدت زمان: 60 دقیقه

ردیف	موفق و موید باشید *	نمره
1	<p>(1) گزینه صحیح و غلط را مشخص کنید. (هر مورد 0/5 نمره)</p> <p>الف) به مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که فرد به طور خاص از آن استفاده می کند سبک زندگی گفته می شود. ب) همه افراد به رژیم های غذایی خاص سن و جنس خودشان نیاز دارند. ج) در روان شناسی سلامت اعتقاد بر این است که بیماری و سلامت دو جنبه جداگانه اند. د) فشار روانی مثبت باعث کاهش واکنش های رفتاری و پردازش های شناختی می شود.</p>	2
2	<p>(2) جاهای خالی زیر را پر کنید. (هر مورد 0/25 نمره)</p> <p>الف) سمت راست پیوستار سلامت بیانگر وضعیت و سمت چپ بیانگر است. ب) عبارت است از نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی. ج) تلقین برخی جملات از روش های سازگارانه است. د) اغلب افراد فشار روانی را تلقی می کنند. ه) ابعاد مهم سبک زندگی عبارتند از و فشارهای روانی و روش های مقابله با آن. خ) تغذیه سالم و متعادل به افراد مرتبط است.</p>	2
3	<p>(3) گزینه مناسب را انتخاب کنید. (هر مورد 0/5 نمره)</p> <p>1- کدام یک از موارد زیر جزو روش های سازگارانه بلند مدت می باشد؟ الف) ترک موقعیت (ب) شمردن اعداد (ج) به خاطر آوردن یک شعر (د) ورزش های هوازی 2- فرار کردن از نمونه های کدام نوع از علائم فشار روانی است؟ الف) جسمانی (ب) هیجان (ج) رفتاری (د) شناختی 3- ویژگی مشترک مواردی مانند شکست در کنکور یا بیماری و مرگ عزیزان در زندگی است. الف) فشار (ب) استرس (ج) ناامیدی (د) تغییر 4- هدف اصلی فرد در مقابله با عامل فشار آور چیست؟ الف) نادیده گرفتن عامل فشار (ب) حذف عامل فشار (ج) کاهش عامل فشار (د) تحمل عامل فشار</p>	2
4	<p>(4) به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. (هر مورد 1 نمره)</p> <p>1- در روان شناسی سلامت متغیرهای روان شناختی در چند نقش بررسی می شوند؟ 2- دو هدف روان شناسی سلامت را بنویسید. 3- مقابله با فشار روانی یعنی چه؟ 4- مقابله های سازگارانه چیست؟</p>	4

(5) به سوالات تشریحی زیر پاسخ کامل دهید.

1- آثار و نتایج ورزش کردن را بنویسید. (1/5 نمره)

2- سه مورد از نمونه های مقابله های ناسازگارانه را بنویسید. (1/5 نمره)

3- افراد در مقابله های سازگارانه چگونه عمل می کنند؟ (1/5 نمره)

4- تاثیرات مستقیم مذهب بر سلامت را توضیح دهید. (1/5 نمره)

5- مشورت گرفتن را به عنوان یک مقابله سازگارانه توضیح دهید. (1 نمره)

6- انواع فشار روانی را با یکدیگر مقایسه کنید. (1/5 نمره)

7- ویژگی های مقابله های ناسازگارانه را توضیح دهید. (1/5 نمره)

10

5

(پاسخ نامه سوالات)

1- گزینه های صحیح و غلط

الف) غ (ب) ص (ج) غ (د) غ

2- جاهای خالی

الف) سلامت کامل - مرگ (ب) فشار روانی (ج) کوتاه مدت (د) منفی
ه) تغذیه - ورزش (خ) سبک زندگی

3- پاسخ سوالات تستی

د (1) ج (2) د (3) ب (4)

4- پاسخ سوالات کوتاه

1- در دو نقش : 1- عامل ایجاد بیماری های جسمانی 2- پیامد های بیماری های جسمانی

2- پیشگیری و درمان بیماری ها - حفظ سلامتی و ارتقای آن

3- مقابله به معنای تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و یا به حداقل رساندن و تحمل آن است.

4- مقابله هایی که به حل مسائل و برطرف کردن عامل فشار آور و به حداقل رساندن و یا تحمل فشار روانی کمک می کنند، مقابله های سازگارانه هستند.

5- پاسخ سوالات تشریحی

1- ورزش، علاوه بر ایجاد لذت و شادابی، موجب حفظ و ارتقای سلامتی و پیشگیری و کنترل بیماری ها نیز می شود. همچنین، ورزش و تحرک زیاد می تواند سوخت و ساز بدن را تنظیم کرده به کنترل وزن و تناسب اندام کمک کند. ورزش اثرات پرخوری بر وزن و سلامتی را کنترل می کند و موجب تناسب اندام می شود.

2- منفعل بودن - در انتظار معجزه بودن - انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل - استفاده از دارو های شیمیایی، دخانیات و سایر موارد مشابه

3- افراد در مقابله های سازگارانه، موقعیت را به خوبی می سنجند، از راهنمایی و حمایت دیگران استفاده می کنند و به روش های انتخاب شده حل مسئله فکر می کنند.

4- مذهب و رفتارهای معنوی (مثل توکل به خدا)، از طریق ایجاد آرامش ذهنی، کاهش فشار روانی، رابطه با خداوند و ایجاد روحیه مثبت حاصل از شرکت در مراسم مذهبی، عبادت و افزایش احساس حمایت اجتماعی، باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود.

5- گاهی ممکن است فرد به تنهایی نتواند مشکل را حل کند؛ به همین دلیل، احساس فشار روانی در او باقی می ماند. در این موارد، مشورت کردن و راهنمایی گرفتن از دیگران به عنوان یک مقابله سازگارانه در نظر گرفته می شود.

6- در فشار روانی منفی، فرد به دلیل نوع ارزیابی اش از مشکل، احساس ناخوشایندی را تجربه می کند و در نتیجه، قادر به دستیابی به هدف نیست. برعکس، در فشار روانی مثبت، 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 می رود.

7- افرادی که از این نوع مقابله ها (ناسازگارانه) استفاده می کنند، معمولاً از موقعیت اجتناب کرده یا آن را انکار می کنند. خود و دیگران را به خاطر مشکل سرزنش می کنند، عصبانی، پرخاشگر و یا افسرده و منفعل می شوند و موجب بروز فشارهای روانی بیشتری می گردند که اثرات آنها وخیم تر و عظیم تر از فشار روانی اولیه است.