

۱- برای فهم بهتر این فصل، همه افراد خانواده خود را در نظر بگیرید و با کمک خودشان آنها را از لحاظ سلامتی و بیماری، روی پیوستار سلامتی جای دهید. سپس تصور کنید نقش یک روان‌شناس سلامت را دارید: شیوه زندگی هریک از اعضای خانواده خود را بررسی کنید. الگوهای تغذیه‌ای هریک از آنان چگونه است؟ آیا عادت به ورزش و یا فعالیت بدنی دارند؟ در زندگی آنان چه فشارهای روانی وجود دارد و روش‌های مقابله با فشار روانی در زندگی‌شان چگونه است؟ هریک از افراد خانواده شما تا چه حد از روش‌های مقابله‌ای سازگارانه و یا ناسازگارانه، در مقابله با فشارهای روانی استفاده می‌کنند؟

« پاسخ »

به عهده دانش‌آموز

۲- با توجه به تأثیر مستقیم و غیرمستقیم مذهب، باورها و رفتارهای دینی بر سلامت، در ابتدا مثال زیر را بخوانید. سپس نمونه‌هایی از این رفتارها و باورها را که در شما و یا نزدیکانتان تأثیر مثبت داشته، ذکر کنید. الهام دانش‌آموز تلاش‌گری است که امسال در کنکور شرکت می‌کند. هم‌کلاسی‌های الهام در مدرسه نیز بسیار با استعداد و تلاش‌گر هستند. الهام نیز، مانند هر دانش‌آموز پشت‌کنکوری، به علت رقابت در مدرسه و انتظارات خانواده، تحت فشار روانی است، گاهی شدت فشار روانی به حدی می‌رسد که تمرکز او را در مطالعه از بین می‌برد. چند ماهی است الهام با کمک گرفتن و توکل کردن بر خدا و خواندن دعای مطالعه، توانسته است این فشار روانی را کنترل کند و در مطالعه تمرکز داشته باشد.

« پاسخ »

توکل به خدا - انجام تلاش و کوشش و واگذاری نتیجه به خداوند - انتخاب یک دعا برای شروع هر کاری - کمک گرفتن از ائمه اطهار

۳- مثال‌های زیر را مطالعه کنید، و بگویید در هر یک از موقعیت‌ها از چه مقابله‌هایی برای کنترل فشار روانی استفاده شده است:

- بهروز دانش‌آموز کلاس یازدهم است. او از لحاظ تحصیلی، روابط اجتماعی و شرکت در برنامه‌های فوق برنامه، جزء دانش‌آموزان موفق و فعال مدرسه بود، تا این که 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 آرام‌بخش مصرف می‌کند.

- رضا فوتبالیست است و در تیم مدرسه بازی می‌کند، اما در مسابقه امروز، به دلیل بازی ضعیف، تعویض شد. رضا از تعویض خود عصبانی شد و با خشم لباس ورزشی خود را درآورد 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 این که بتواند زودتر تصمیم بگیرد و عامل فشار را از بین ببرد با یک مشاور با تجربه برای انتخاب رشته مشورت می‌کند.

- 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، راه‌حل‌های متعددی را بررسی می‌کند؛ از جمله این که یک سال دیگر با برنامه‌ریزی دقیق درس بخواند و سال آینده دوباره در کنکور شرکت کند.

« پاسخ »

- ناسازگارانه (مصرف داروی شیمیایی)

- ناسازگارانه (انجام رفتار تکانشی)

- سازگارانه (استفاده از مهارت حل مسئله)

۴- شما، علاوه بر چهار مورد (۱- استفاده از مهارت حل مسئله ۲- مشورت و راهنمایی گرفتن ۳- استفاده از حس شوخ‌طبعی ۴- فعالیت بدنی و ورزش کردن)، چه روش‌های مقابله سازگارانه دیگری را می‌شناسید؟ آن‌ها را نام ببرید و توضیح دهید.

« پاسخ »

شرکت در امور فرهنگی و مذهبی مانند رفتن به مجالس

پرداختن به کارهای مورد علاقه

گوش کردن به موسیقی آرامش‌بخش

پیاده‌روی در پارک

برنامه‌ریزی

۵- نمونه‌هایی از فشار روانی را که در طی هفته گذشته با آن مواجه بوده‌اید، در جدول زیر بنویسید و علائم آن را مشخص کنید.

فشارهای روانی هفته گذشته	علائم جسمانی	علائم هیجانی	علائم شناختی	علائم رفتاری

« پاسخ »

فشارهای روانی هفته گذشته	علائم جسمانی	علائم هیجانی	علائم شناختی	علائم رفتاری
ارائه در کلاس	تپش قلب	ترس	نداشتن تمرکز	زیاد حرف زدن
دعوا با دوست	سر درد	خشم	فراموشی	قهر کردن

۶- دروازه‌بان فوتبال در چه زمانی می‌تواند بهترین عملکرد را از خود نشان دهد؟

« پاسخ »

زمانی که با فشار روانی مثبت مواجه شد یعنی کاملاً هوشیارانه عمل کند توجه متمرکز در او شکل گیرد و بتواند کوچک‌ترین حرکت‌ها را در نظر بگیرد.

۷- پرسش‌نامه سبک زندگی

روش نمره‌دهی چنین است: عدد ۱ «تقریباً همیشه»، عدد ۲ «اغلب»، عدد ۳ «گاهی»، عدد ۴ «به ندرت» و عدد ۵ «هرگز».

نمره					موارد
۵	۴	۳	۲	۱	
					۱- حداقل روزی یک وعده غذای گرم و متعادل می‌خورم.
					۲- حداقل چهار شب در هفته، ۷ تا ۸ ساعت می‌خوابم.
					۳- همیشه محبت می‌کنم و محبت می‌بینم.
					۴- در نزدیکی خود کسی را دارم که می‌توانم به او اتکا کنم.
					۵- در هفته حداقل دو بار به‌طوری ورزش می‌کنم که بدنم عرق می‌کند.
					۶- سراغ سیگار نمی‌روم.
					۷- از مواد نیروزا استفاده نمی‌کنم.
					۸- قد و وزنم مناسب است.
					۹- درآمد من برای زندگی‌ام کافی است.
					۱۰- عقاید مذهبی محکمی دارم.
					۱۱- برای نماز و دعا به مسجد می‌روم.
					۱۲- دوستان و آشنایان زیادی دارم.
					۱۳- دوستی دارم که با او درد دل کنم.
					۱۴- وضعیت سلامتی من خوب است (بینایی، شنوایی و دندان‌ها)
					۱۵- وقتی خشمگین می‌شوم، احساسات خود را بیان می‌کنم.
					۱۶- درباره مشکلات زندگی با اطرافیان صحبت می‌کنم.
					۱۷- حداقل هفته‌ای یک‌بار به تفریح و گردش می‌روم.
					۱۸- وقتم را خوب تنظیم می‌کنم.
					۱۹- در روز کمتر از سه فنجان چای می‌نوشم.
					۲۰- در طول روز برای خودم وقت استراحت در نظر می‌گیرم.
نمره کل:					
<p>برای محاسبه، نمره کل را به دست آورید و آن را منهای ۲۰ کنید. اگر نمره به دست آمده بین ۳۰ تا ۴۹ باشد، فرد در برابر فشار روانی آسیب‌پذیر است. اگر نمره بین ۵۰ تا ۷۰ باشد، جداً آسیب‌پذیر است و اگر از ۷۵ بیشتر باشد، فرد خیلی آسیب‌پذیر است و به مراقبت‌های ویژه نیاز دارد.</p>					

« پاسخ »

نمره					موارد
۵	۴	۳	۲	۱	
				×	۱- حداقل روزی یک وعده غذای گرم و متعادل می‌خورم.
		×			۲- حداقل چهار شب در هفته، ۷ تا ۸ ساعت می‌خوابم.
				×	۳- همیشه محبت می‌کنم و محبت می‌بینم.
			×		۴- در نزدیکی خود کسی را دارم که می‌توانم به او اتکا کنم.
×					۵- در هفته حداقل دو بار به‌طوری ورزش می‌کنم که بدنم عرق می‌کند.
				×	۶- سراغ سیگار نمی‌روم.
				×	۷- از مواد نیروزا استفاده نمی‌کنم.
	×				۸- قد و وزنم مناسب است.
		×			۹- درآمد من برای زندگی‌ام کافی است.
				×	۱۰- عقاید مذهبی محکمی دارم.

۸- نقش‌های متغیرهای روان‌شناختی

جدول زیر را کامل کنید:

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

« پاسخ »

شماره	بیماری جسمانی	پیامد روانی	شماره	عامل روانی	بیماری جسمانی
۱	بیماری ام‌اس	افسردگی	۴	فشار روانی، ترس از دست دادن دوست	سردردهای میگرنی
۲	قطع عضو	اضطراب، پایین آمدن اعتماد به نفس	۵	تعارض شدید	بیماری‌های گوارشی
۳	ضعف شنوایی	بدبینی، پرخاشگری	۶	ناکامی‌های مکرر	بیماری‌های قلبی، فشارخون

۹- شما از نظر سلامتی در کدام بخش این پیوستار قرار دارید؟



پیوستار سلامت و بیماری

« پاسخ »

او که در زندگی خود فشارهای زیادی را تجربه می‌کند احتمال دارد به بیماری‌های قلبی عروقی یا سایر بیماری‌های جسمانی مبتلا شود اما در مورد امید وی فردی است که مبتلا به بیماری و مشکلات جسمانی است که در نتیجه آن عوارض و مشکلات روانی نیز در وی بروز می‌کند به عبارتی در مثال اول مسائل روانی عامل ابتدا بیماری جسمانی است اما در مثال دوم بیماری جسمانی عامل ایجاد بیماری روانی است.

۱۰- به نظر شما رابطه بین جسم و روان در بیماری امید و خانم عسگری چه فرقی با هم دارد؟

« پاسخ »

رابطه معکوسی وجود دارد. خانم عسگری به جهت شرایط روانی در محیط کار و استرس در خانه و نوبت‌های کاری شب و استرس‌زا، از نظر جسمی دچار مشکل شده است ولی امید به جهت داشتن یک بیماری و مشکل جسمی، کم از نظر روانی و روحی افسرده شده است.

۱۱- به نظر شما مهم‌ترین عامل ایجاد فشارخون بالا و بیماری قلبی در زندگی خانم عسگری چیست؟

« پاسخ »

استرس ناشی از فشار بالای کار و نداشتن تفریح و استراحت کافی

۱۲- به ترتیب علت اصلی و عمده فشار روانی در افراد چیست و کدام مورد جزو پیامدهای شناختی فشار روانی می‌باشد؟

- (۱) شکست و ناکامی - درماندگی
(۲) شکست و ناکامی - پرخاشگری
(۳) روبه‌رویی با تغییر - احساس ناامیدی
(۴) روبه‌رویی با تغییر - حواس‌پرتی

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. فشار روانی، روبه‌رو شدن با تغییر در زندگی است. چنین تغییری باعث برهم خوردن تعادل در زندگی می‌شود بنابراین لازم است برای سازگار شدن با شرایط جدید بیشتر تلاش کنیم. پیامدهای شناختی فشار روانی شامل مواردی است که به تفکر و حافظه فرد مربوط می‌شود.

۱۳- هنگام روبه‌رو شدن با فشار روانی اگر پاسخ فرد به سؤال «آیا خطری مرا تهدید می‌کند؟» مثبت باشد، اقدام بعدی کدام است؟

- (۱) فراخوانی روش‌های مقابله‌ای
(۲) حذف عامل فشارآور
(۳) ارزیابی موقعیت
(۴) ارزیابی کنترل شخصی

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. اگر پاسخ به سؤال آیا خطری مرا تهدید می‌کند؟ مثبت باشد، فرد کنترل شخصی خود را ارزیابی می‌کند: آیا من می‌توانم کاری برای تغییر موقعیت انجام دهم؟ بررسی سایر گزینه‌ها:

- ۱ و ۲) فراخوانی روش‌های مقابله‌ای و حذف عامل فشارآور در مراحل بعدی اتفاق می‌افتند.
۳) ارزیابی موقعیت نیز مرحله‌ی اول روبه‌رو شدن با موقعیت تهدیدآمیز است.

۱۴- امیر به دلیل فشار روانی، دستانش شروع به لرزیدن کرد و سیلی محکمی به برادر کوچک‌ترش زد، زیرا قوه‌ی استدلال خود را از دست داده بود. به ترتیب نوع واکنش‌های امیر در برابر فشار روانی کدام است؟

- (۱) رفتاری - رفتاری - هیجانی
(۲) جسمانی - رفتاری - شناختی
(۳) جسمانی - هیجانی - رفتاری
(۴) رفتاری - هیجانی - شناختی

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. لرزش دست‌ها ← جسمانی
سیلی زدن ← رفتاری
از بین رفتن قوه‌ی استدلال ← شناختی

- ۱۵- در کدام گزینه پیامد حاصل از فشار روانی، مطلوب و سازنده است؟
- (۱) از بین رفتن قدرت تمرکز در هنگام امتحان رانندگی به علت اضطراب و ترس از رد شدن
 - (۲) تحت فشار بودن دانشجویان ایرانی در مسابقات جهانی رباتیک
 - (۳) خبر فوت یکی از نزدیکان را به پدر بیمار خود دادن
 - (۴) تحت فشار بودن برای افشای رازی که ممکن است بنیان خانواده را از هم بپاشد.

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. تحت فشار بودن دانشجویان در مسابقات رباتیک بیانگر فشار روانی مثبت است، زیرا حاصل رقابتی مثبت بوده، بنابراین پیامد آن مطلوب و سازنده خواهد بود. سایر گزینه‌ها نشان‌دهنده‌ی فشار روانی منفی هستند که معمولاً شکست و ناکامی را به دنبال دارند.

۱۶- کدام مورد از اوصاف جدایی‌ناپذیر فشار روانی است؟

- (۱) ممانعت از دستیابی به هدف
- (۲) تجربه‌ی احساس ناخوشایند
- (۳) از دست دادن توجه متمرکز
- (۴) اختلال در تعادل زندگی

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. فشار روانی اعم از مثبت یا منفی، همواره موجب برهم خوردن تعادل در زندگی می‌شود. موارد سایر گزینه‌ها از اوصاف فشار روانی منفی است و غالباً در فشار روانی مثبت رخ نمی‌دهند.

۱۷- سبک زندگی به چه معناست و کدام یک از موارد بیان شده از نشانه‌های داشتن سبک زندگی سالم نمی‌باشد؟

- (۱) مجموعه الگوهای رفتاری و هیجانی - داشتن دوستان و آشنایان فراوان
- (۲) مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی - داشتن عقاید مذهبی محکم
- (۳) مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی - تسلیم شدن در برابر محیط
- (۴) مجموعه الگوهای رفتاری و هیجانی - عدم استفاده از مواد نیروزا

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. به مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی، که معمولاً در زندگی روزمره از آن‌ها استفاده می‌کنیم، سبک زندگی می‌گویند. - تسلیم شدن در برابر محیط از نشانه‌های داشتن سبک زندگی سالم نمی‌باشد.

۱۸- طبق نظر کدام رشته از روان‌شناسی، بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند؟

- (۱) بالینی
- (۲) سلامت
- (۳) تربیتی
- (۴) رشد

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. در روان‌شناسی سلامت، اعتقاد بر این است که بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند، بلکه از سلامت کامل تا مرگ یک پیوستار وجود دارد که هر یک از ما بر روی یکی از نقاط پیوستار جای می‌گیریم.

۱۹- یافتن راه‌حلهایی برای گسترش سلامت روانی و پیشگیری و درمان بیماری‌ها از اهداف کدام رشته است؟
(۱) جامعه‌شناسی (۲) روان‌شناسی بالینی (۳) روان‌شناسی سلامت (۴) زیست‌شناسی

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. یکی از اهداف روان‌شناسی سلامت، پیشگیری و درمان بیماری‌ها است. علاوه بر این، حفظ سلامتی و ارتقای آن هم مدنظر است.

۲۰- کدام روش مقابله‌ای سازگارانه‌ی زیر در بلندمدت کارایی لازم را ندارد؟

- (۱) استفاده از دفتر خاطرات
- (۲) انجام مسابقات خانوادگی به طور مرتب
- (۳) مرور ذهنی تفریح دسته‌جمعی با دوستان هنگام مشاجره به آن‌ها
- (۴) دوچرخه‌سواری

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. مرور ذهنی تفریح دسته‌جمعی با دوستان ← به خاطر آوردن یک رویداد خوشایند ← روش سازگارانه‌ی کوتاه مدت بررسی سایر گزینه‌ها:
(۱) نوشتن خاطرات
(۲) تفریح و سرگرمی
(۴) ورزش‌های هوازی

۲۱- خانم غفوری در پرسش‌نامه‌ی سبک زندگی نمره‌ی ۶۹ را کسب نموده است، نمره‌ی آقای صفایی ۱۰ نمره از خانم

غفوری بیش‌تر شده است. به ترتیب خانم غفوری و آقای صفایی در چه مرحله‌ای از فشار روانی قرار دارند؟

- (۱) جداً آسیب‌پذیر - نیاز به مراقبت‌های ویژه
- (۲) آسیب‌پذیر - جداً آسیب‌پذیر
- (۳) آسیب‌پذیر - نیاز به مراقبت‌های ویژه
- (۴) جداً آسیب‌پذیر - جداً آسیب‌پذیر

« پاسخ »

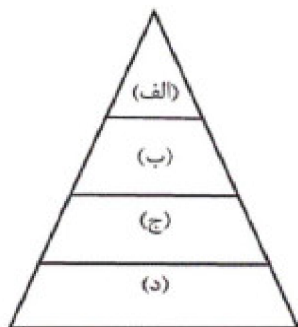
گزینه ۱ پاسخ صحیح است.
۵۰ - ۷۰ ← جداً آسیب‌پذیر ← خانم غفوری ۶۹
بیش‌تر از ۷۵ ← خیلی آسیب‌پذیر و فرد نیاز به مراقبت‌های ویژه دارد ← آقای صفایی ۱۰ نمره بیش‌تر از خانم غفوری کسب کرده، یعنی نمره‌ی ۷۹

- ۲۲- کسی که سر کار نمی‌رود و به جوایز بانک‌ها فکر می‌کند، از کدام روش مقابله استفاده می‌کند؟
 (۱) سازگارانه، منفعل بودن
 (۲) ناسازگارانه، در انتظار معجزه ماندن
 (۳) ناسازگارانه، منفعل بودن
 (۴) سازگارانه، در انتظار معجزه ماندن

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. در مقابله‌ی ناسازگارانه در انتظار معجزه ماندن، فرد بدون این‌که تلاش کند، منتظر است اتفاق خارق‌العاده‌ای رخ دهد. جوایز بانک‌ها هم اتفاق خارق‌العاده‌ای است که تلاش فرد در به وجود آمدن آن‌ها تأثیری ندارد.

۲۳- در هرم استاندارد غذایی زیر، متخصصان تغذیه به ترتیب به مصرف زیاد و کم مواد غذایی کدام طبقات تأکید کرده و مصرف مواد غذایی کدام جایگاه را دارای اهمیت می‌دانند؟



- (۱) الف - ج - ج
 (۲) ب - الف - ج
 (۳) ج - د - ج
 (۴) د - الف - الف

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. - متخصصان تغذیه معتقدند که رژیم غذایی سالم باید حاوی کربوهیدرات زیاد و چربی کم باشد، همچنین آنان بر اهمیت مصرف مواد فیبردار و میوه‌ها تأکید می‌کنند.
 نکته: کربوهیدرات‌ها در واقع قندها، نشاسته‌ها و فیبرهایی هستند که در میوه‌ها، غلات، سبزیجات و لبنیات یافت می‌شود، بدون علم به این نکته از قسمت دوم و سوم سؤال نیز می‌توان به گزینه صحیح رسید.



- ۲۴- موارد کدام یک از گزینه‌های زیر، به ترتیب به علائم شناختی، جسمانی، هیجانی و رفتاری فشار روانی اشاره دارند؟
 (۱) کاهش تمرکز - رنگ‌پریدگی - بی‌قراری - احساس عصبانیت
 (۲) آسیب به قشر مخ - گزیدن لب‌ها - ناامید شدن - احساس ترس
 (۳) عدم بازیابی اطلاعات از حافظه - سرخ شدن گوش - خشم - پرتاب وسایل شخصی
 (۴) کاهش میزان یادگیری - تعرق بیش از حد - فرار کردن - نگرانی

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. به ترتیب عدم بازیابی اطلاعات از حافظه، سرخ شدن گوش، خشم و پرتاب وسایل شخصی، اشاره به علائم شناختی، جسمانی، هیجانی و رفتاری فشار روانی دارند.

- ۲۵- در تحقیقاتی که اخیراً در دانشگاه کالیفرنیا صورت گرفته، این نتیجه حاصل شده است که «بسیاری از بیماران مبتلا به ام‌اس به افسردگی دچار می‌شوند.» کدام گزینه با نتیجه حاصله ارتباط بیشتری دارد؟
- ۱) فردی که در زندگی خود فشارهای زیادی را تحمل می‌کند، احتمال دارد به بیماری‌های جسمانی مبتلا شود.
 - ۲) بیماری و سلامت دو جنبه جداگانه نیستند و روی یک پیوستار قرار دارند.
 - ۳) اگر فردی مبتلا به بیماری‌های جسمانی باشد، احتمالاً عوارض روانی نیز در او بروز می‌کند.
 - ۴) سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری‌ها رابطه داشته و الگوهای رفتار ناسالم در گسترش بیماری‌ها مؤثرند.

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. عبارت مطرح شده در صورت سؤال به این نکته اشاره دارد که اگر فردی مبتلا به بیماری‌ها و مشکلات جسمانی باشد، احتمالاً عوارض و مشکلات روانی نیز در وی بروز می‌کند.

- ۲۶- کدام گزینه جزء پیامدهای روانی بیماری‌های جسمانی محسوب می‌شود؟
- ۱) سردردهای میگرنی
 - ۲) افسردگی
 - ۳) ترس از دست دادن دوست
 - ۴) قطع عضو

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. طبق جدول زیر، افسردگی پیامد روانی بیماری ام‌اس به شمار می‌رود.

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

فشار روانی و ترس از دست دادن دوست، عامل روانی ایجادکننده‌ی بیماری جسمی (سردردهای میگرنی) هستند و سردردهای میگرنی، قطع عضو، ضعف شنوایی و غیره، بیماری‌های جسمانی به شمار می‌روند.

- ۲۷- در کدام گزینه «روانشناسی سلامت» به درستی تعریف شده است؟

- ۱) شاخه‌ای از علم پزشکی است که از یافته‌های این علم برای پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی بهره می‌برد.
- ۲) شاخه‌ای از علم روان‌شناسی است که از یافته‌های این علم برای پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی بهره می‌برد.
- ۳) شاخه‌ای از علم روان‌شناسی است که از یافته‌های این علم برای پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی بهره می‌برد.
- ۴) شاخه‌ای از علم پزشکی است که از یافته‌های این علم برای پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی بهره می‌برد.

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. روان‌شناسی سلامت، شاخه‌ای از روان‌شناسی است که از یافته‌های این علم برای پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی بهره می‌برد.

۲۸- به ترتیب قسمت «چپ» و «راست» پیوستار سلامت نشان‌دهنده‌ی چه چیزی هستند و با چه رنگی مشخص شده‌اند؟

- (۱) سلامت کامل، قرمز - مرگ، سبز
(۲) مرگ، قرمز - سلامت کامل، سبز
(۳) مرگ، سبز - سلامت کامل، قرمز
(۴) سلامت کامل، سبز - مرگ، قرمز

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. سمت چپ پیوستار سلامت ← مرگ و ناتوانی عمده‌ی ناشی از بیماری ← رنگ قرمز سمت راست پیوستار سلامت ← سلامت کامل و شیوه‌ی زندگی کاملاً سالم ← رنگ سبز نکته: به جای «سلامت کامل» می‌توانست کلمه‌ی «شیوه‌ی زندگی کاملاً سالم» و به جای کلمه‌ی «مرگ» می‌توانست کلمه‌ی «ناتوانی کامل و شدید» به کار رود.

۲۹- کدام علامت، عنصر «رفتاری» در فشار روانی محسوب می‌شود؟

- (۱) نداشتن تمرکز (۲) درد معده (۳) ترس (۴) فرار

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. علامت فرار، عنصر رفتاری در فشار روانی محسوب می‌شود.

۳۰- «علی پس از عدم موفقیت در آزمون عملی رانندگی، به شدت عصبانی شد و نسبت به افسر راهنمایی و رانندگی پرخاش کرد. او حتی پس از این واقعه، از شرکت مجدد در این آزمون نیز واهمه دارد.» به ترتیب نوع واکنش‌های او

در این فشار روانی کدام است؟

- (۱) هیجانی - رفتاری - هیجانی
(۲) شناختی - هیجانی - شناختی
(۳) هیجانی - هیجانی - شناختی
(۴) شناختی - رفتاری - هیجانی

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. عصبانیت ← هیجانی / پرخاش کردن (یک رفتار است) ← رفتاری / ترس و واهمه ← هیجانی

۳۱- پیوستار سلامت و بیماری بیانگر چیست؟

- (۱) بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند.
(۲) با بالا رفتن سلامت بیماری هم افزایش می‌یابد.
(۳) توجه به سلامتی در مقابل کاهش بیماری
(۴) نیازهای انسان در این پیوستار تغییری نمی‌کند.

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. در روان‌شناسی سلامت، اعتقاد بر این است که بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند، بلکه از سلامت کامل تا مرگ، یک پیوستار وجود دارد که هر یک از افراد بر روی یکی از نقاط پیوستار جای می‌گیریم.

- ۳۲- در حوزه روان‌شناسی سلامت چه مواردی ارتباط تنگاتنگ و متقابلی دارند؟
- (۱) سلامت روانی - محیط
(۲) سلامت جسمانی - ویژگی‌های روان‌شناختی
(۳) ادراک اجتماعی - باورها و نظام ارزشی فرد
(۴) ویژگی‌های روان‌شناختی - وراثت - محیط

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. بین سلامت جسمانی و ویژگی‌های روان‌شناختی، ارتباط متقابل و تنگاتنگی وجود دارد. بررسی این ارتباط در حوزه روان‌شناسی سلامت قرار می‌گیرد.

- ۳۳- با کم‌تر تجربه کردن کدام عامل در افزایش توانایی و نیاز فرد سازگار بهتر با محیط و شرایط زندگی خواهیم داشت؟
- (۱) مثبت‌نگری
(۲) فشار روانی
(۳) ادراک درست
(۴) افزایش ارتباطات اجتماعی

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. فشار روانی عبارت است از نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی

- ۳۴- یکی از موارد مهمی که در ایجاد بیماری و سلامت روانی فرد نقش دارد کدام است؟
- (۱) تغییر در شناخت فرد
(۲) هیجانات منفی
(۳) اعتماد به نفس کاذب
(۴) سبک زندگی

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است.

یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد بیماری «سبک زندگی» افراد است که روان‌شناسان سلامت آن را بررسی می‌کنند.

- ۳۵- یکی از مهم‌ترین عواملی که روان‌شناسان سلامت در ایجاد بیماری‌ها بر آن تأکید دارند کدام است؟
- (۱) سبک زندگی
(۲) تعارضات
(۳) تصمیم‌گیری نادرست
(۴) عوامل هیجانی

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است.

یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد بیماری‌ها، سبک زندگی افراد است که روان‌شناسان سلامت آن را بررسی می‌کنند.

۳۶- کدام روش مقابله‌ی سازگارانه‌ی زیر با بقیه متفاوت است؟

- (۱) سمانه در هنگام مشاجره با مادرش از اتاق خارج شد.
- (۲) مجید برای فراموش کردن نمره‌ی پایین خود در درس ریاضی، اهداف بلندمدت خود را به صورت دقیق بر روی کاغذ می‌نویسد.
- (۳) ریحانه زمانی که دچار استرس می‌شود، اعداد را در ذهن خود از صد تا پنجاه به صورت معکوس می‌شمارد.
- (۴) مهرداد که از شکسته شدن مجسمه‌اش توسط برادر کوچک‌ترش ناراحت است، عبارت «بخشش از بزرگان است» را با خود تکرار می‌کند.

« پاسخ »

- گزینه ۲ پاسخ صحیح است. نوشتن اهداف بلندمدت به صورت دقیق ← نشانگر برنامه‌ریزی زمان‌بندی شده است ← روش مقابله‌ی سازگارانه‌ی بلندمدت بررسی سایر گزینه‌ها:
- (۱) ترک موقعیت ← کوتاه‌مدت
 - (۳) شمردن اعداد ← کوتاه‌مدت
 - (۴) تلقین برخی جملات کوتاه‌مدت

۳۷- در کدام گزینه احتمال به وجود آمدن احساس درماندگی و ناامیدی حاصل از فشار روانی بیش‌تر از سایر گزینه‌ها است؟

- (۱) شرکت‌کننده‌ی یک مسابقه‌ی تلوویزیونی که برای دریافت جایزه‌ی بیش‌تر، باید در زمان کمی پاسخ درست بدهد.
- (۲) کشتی‌گیری که فقط چند ثانیه تا قهرمانی آسیا فاصله دارد.
- (۳) فردی که در خانه هیچ‌گونه وسایل پذیرایی ندارد و ناگهان مهمانی سرزده به خانه‌ی او می‌آید.
- (۴) رقابت شدید دانشجویان برای کسب مقام اول مسابقات رباتیک کشوری.

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. زمانی که فشار روانی به صورت منفی ارزیابی شود، حالتی از درماندگی و ناامیدی و در نتیجه شکست و ناکامی شکل می‌گیرد. سه گزینه ۱، ۲ و ۴ اگر چه نشان‌دهنده‌ی فشار روانی می‌باشند، اما بیانگر فشار روانی مثبت هستند، اما در گزینه ۳ فردی که هیچ وسایل پذیرایی در خانه ندارد و ناگهان مهمانی سرزده به منزل او می‌آید، قاعدتاً دچار فشار روانی منفی (ترس ناشی از رفتن آبرو) می‌شود. توجه: لازم به ذکر است ممکن است افراد در هنگام مواجهه با فشار روانی مثبت نیز به هدف خود نرسند، اما این فشارهای مثبت باعث ارتقای واکنش‌های رفتاری و شناختی شده و احتمال موفقیت را افزایش می‌دهند، در حالی که در فشار روانی منفی، فرد حالتی منفعل و ناکارآمد پیدا می‌کند.

۳۸- بررسی ارتباط بین سلامت جسمانی و ویژگی‌های روان‌شناختی از چه طریقی مورد مطالعه قرار می‌گیرد؟
(۱) جامعه‌شناسی (۲) روان‌شناسی سلامت (۳) روان‌پزشکی (۴) روان‌شناسی بالینی

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. بین سلامت جسمانی و ویژگی‌های روان‌شناختی، ارتباط متقابل و تنگاتنگی وجود دارد. بررسی این ارتباط در حوزه روان‌شناسی سلامت قرار می‌گیرد.

۳۹- نقش عوامل روانی در کدام گزینه با بقیه متفاوت است؟

- ۱) آقای مرادی پس از سکته‌ی قلبی، دچار افسردگی شدید شده است.
- ۲) خانم میرزایی در اثر تعارض زناشویی به مشکلات ریوی دچار گردیده است.
- ۳) آقای رضایی پس از جراحی معده به وسواس مبتلا شده است.
- ۴) خانم سعیدی به علت دردهای مفاصل، از حضور در جمع‌های شلوغ می‌ترسد.

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. عوامل روانی یا عامل ایجاد بیماری جسمانی هستند و یا پیامد بیماری جسمانی در گزینه‌ی (۲)، خانم میرزایی در اثر تعارض زناشویی به مشکلات ریوی مبتلا شده است. پس تعارض در این جا عامل ایجاد بیماری جسمانی است. در گزینه‌های دیگر، افراد به بیماری‌های جسمانی مبتلا شده‌اند که مشکلات روانی، پیامد این بیماری‌ها محسوب می‌شوند.

۴۰- فردی در هنگام رانندگی تصادف می‌کند، سپس دچار حواس‌پرتی شده و به راننده‌ی مقابل توهین می‌کند، به ترتیب این فرد کدام علائم فشار روانی را از خود نشان داده است؟

- ۱) هیجانی - شناختی
- ۲) شناختی - هیجان
- ۳) شناختی - رفتاری
- ۴) هیجان - رفتاری

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است.
حواس‌پرتی، نداشتن تمرکز ← شناختی
توهین، فرار، گریه کردن و ... ← رفتاری

۴۱- سحر در هنگام استرس عبارت «این نیز بگذرد» را با خود تکرار می‌کند. محسن نیز در هنگام استرس سعی می‌کند دامنه‌ی ارتباطات مناسب اجتماعی خود را گسترش دهد. به ترتیب سحر و محسن از کدام روش‌های مقابله‌ای استفاده می‌کنند؟

- ۱) کوتاه‌مدت - کوتاه‌مدت
- ۲) کوتاه‌مدت - بلندمدت
- ۳) بلندمدت - بلندمدت
- ۴) بلندمدت - کوتاه‌مدت

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است.
خواندن یک بیت یا یک جمله، در این جا گفتن عبارت «این نیز بگذرد» ← مقابله‌ی سازگارانه‌ی کوتاه‌مدت
گسترش دامنه‌ی ارتباطات مناسب اجتماعی ← حمایت‌های اجتماع ← مقابله‌ی سازگارانه‌ی بلندمدت

۴۲- اشکان، مدیر یک شرکت خدماتی است که با بحران اقتصادی مواجه شده است، او برای افزایش کیفیت محصولات خود از روش مهندسی معکوس استفاده می‌کند، بنابراین اشکان از کدام روش مقابله‌ای در برابر فشار روانی استفاده کرده است؟

- ۱) سازگارانه‌ی کوتاه‌مدت
- ۲) سازگارانه‌ی بلندمدت
- ۳) ناسازگارانه
- ۴) منفعلانه

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. استفاده از روش مهندسی معکوس نشان‌دهنده‌ی استفاده از مهارت‌ها و روش‌های حل مسئله است که روش مقابله‌ی سازگارانه‌ی بلندمدت محسوب می‌شود.

۴۳- مقابله‌های «سازگاران» - ناسازگاران - سازگاران - ناسازگاران» به ترتیب در کدام گزینه به درستی بیان شده است؟

- ۱) مشورت - منفعل بودن - شوخی کردن - منتظر اتفاق خارق‌العاده بودن
- ۲) مصرف قرص آرام‌بخش - منفعل بودن - مشورت - شوخی کردن
- ۳) شوخی کردن - رفتار تکانشی بدون تأمل - منتظر اتفاق خارق‌العاده بودن - استفاده از مهارت حل مسئله
- ۴) رفتار تکانشی بدون تأمل - استفاده از مهارت حل مسئله - مشورت - مصرف قرص آرام‌بخش

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است.
مشورت و راهنمایی گرفتن ← سازگاران
منفعل بودن ← ناسازگاران
استفاده از حس شوخ‌طبعی (شوخی کردن) ← سازگاران
در انتظار معجزه بودن (منتظر اتفاق خارق‌العاده بودن) ← سازگاران
بررسی سایر گزینه‌ها:

- ۲) ناسازگاران - ناسازگاران - سازگاران - سازگاران
- ۳) سازگاران - ناسازگاران - ناسازگاران - سازگاران
- ۴) ناسازگاران - سازگاران - سازگاران - ناسازگاران

۴۴- کدام فشار روانی زیر با بقیه متفاوت است؟

- ۱) طاقت‌فرسا پنداشتن تحمل ترافیک
- ۲) از دست دادن تمرکز در هنگام امتحان شیمی
- ۳) تحت فشار بودن وزنه‌بردار برای بلند کردن وزنه‌ای سرنوشت‌ساز
- ۴) دلخوری از بیمار بستری در بیمارستان

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. گزینه‌ی (۳) بیانگر فشار روانی مثبت است، زیرا باعث ارتقای واکنش‌های رفتاری و پردازش‌های شناختی ورزشکار می‌شود.
بررسی سایر گزینه‌ها:

۱ و ۲) نشان‌دهنده‌ی فشار روانی منفی هستند، زیرا ارزیابی منفی شرایط فشارآور باعث تلقی کردن فشار روانی به صورت منفی می‌شود (یعنی منفی دانستن ترافیک و امتحان شیمی).
۴) برای بیماری که در بیمارستان بستری است، نمی‌توان ناراحتی و دلخوری خود را بیان کرد، زیرا ممکناست وضعیت او وخیم‌تر شود، بنابراین این شرایط فشار روانی منفی را به همراه دارد.

۴۵- به مجموعه الگوهای و که معمولاً در زندگی روزمره از آن‌ها استفاده می‌شود، Life style می‌گویند.

- ۱) رفتاری - جسمانی
- ۲) رفتاری - شناختی
- ۳) جسمانی - شناختی
- ۴) هیجانی - شناختی

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. به مجموعه‌ی الگوهای رفتاری و شناختی که معمولاً در زندگی روزمره از آن‌ها استفاده می‌شود، سبک زندگی یا Life style می‌گویند.

۴۶- تعریف «روانشناسی سلامت» در کدام گزینه به درستی بیان شده است؟

- ۱) شاخه‌ای از روان‌پزشکی است که از یافته‌های این علم برای درمان بیماری‌های جسمی بهره می‌برد.
- ۲) شاخه‌ای روان‌شناسی است که از یافته‌های این علم برای درمان بیماری‌های روانی بهره می‌برد.
- ۳) شاخه‌ای روان‌پزشکی است که از یافته‌های این علم برای درمان بیماری‌های روانی بهره می‌برد.
- ۴) شاخه‌ای روان‌شناسی است که از یافته‌های این علم برای درمان بیماری‌های جسمی بهره می‌برد.

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. روان‌شناسی سلامت، شاخه‌ای از روان‌شناسی است که از یافته‌های این علم برای پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی بهره می‌برد.

۴۷- کدام روش مقابله‌ی سازگارانه‌ی زیر با بقیه متفاوت است؟

- ۱) شمردن اعداد یک تا صد
- ۲) گفتن عبارت «بس است» برای مبارزه با افکار منفی
- ۳) حل جدول به صورت روزانه و منظم
- ۴) خواندن یک غزل عاشقانه از حافظ

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. شمردن اعداد یک تا صد، گفتن عبارت «بس است» (همانند عبارت «ایست»، برای توقف افکار منفی و وسواس‌گونه به کار می‌رود) و خواندن شعر خوشایند (خواندن غزل عاشقانه‌ی حافظ) همگی از روش‌های کوتاه‌مدت مقابله با فشار روانی هستند، اما حل جدول به صورت روزانه نوعی تفریح و سرگرمی به حساب می‌آید، بنابراین روش بلندمدت است.

۴۸- در اغلب مواقع، زمانی که فرد با یک موقعیت فشارآور روبه‌رو می‌شود، اولین سؤالی که از خود می‌پرسد، چیست؟

- ۱) آیا می‌توانم کاری برای تغییر موقعیت انجام دهم؟
- ۲) آیا می‌توانم فشار روانی را برطرف کنم؟
- ۳) آیا خطری مرا تهدید می‌کند؟
- ۴) آیا می‌توانم از روش‌های قبلی کاهش فشار روانی در این موقعیت استفاده کنم؟

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. هنگام روبه‌رو شدن با موقعیت فشارآور، فرد ابتدا براساس برداشت اولیه‌ی خود، آن را ارزیابی می‌کند و از خود می‌پرسد: آیا خطری مرا تهدید می‌کند؟ اگر پاسخ به این سؤال مثبت باشد، فرد کنترل شخصی خود را ارزیابی می‌کند: آیا من می‌توانم کاری برای تغییر موقعیت انجام دهم؟

۴۹- سهیل برای غلبه بر استرس امتحان، جمله‌ی «من تلاش کردم، پس موفق می‌شوم» را با خود تکرار می‌کند. امیر نیز برای غلبه بر فشار روانی ناشی از کار سخت سعی می‌کند خوراکی‌هایی بخورد که استرس او را کاهش دهند و ارزش غذایی داشته باشند، به ترتیب سهیل و امیر از کدام روش‌های مقابله‌ی سازگارانه استفاده کرده‌اند؟
(۱) بلندمدت - بلندمدت (۲) کوتاه‌مدت - کوتاه‌مدت (۳) بلندمدت - کوتاه‌مدت (۴) کوتاه‌مدت - بلندمدت

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است.

تکرار عبارت «من تلاش کردم، پس موفق می‌شوم» ← تلقین برخی جملات ← کوتاه‌مدت
خوردن خوراکی‌های ضد استرس و دارای ارزش غذایی ← تغذیه‌ی مناسب ← بلندمدت

۵۰- فاطمه پس از کسب نمره‌ی پایین در امتحان شیمی، دیگر توجه کافی به مطالعه‌ی سایر دروس خود ندارد، ساعات طولانی گریه می‌کند و از معلم خود خشمگین است، به ترتیب واکنش‌های فاطمه به فشار روانی کدام است؟
(۱) شناختی - علائم رفتاری - هیجان
(۲) شناختی - هیجان - علائم رفتاری
(۳) هیجان - علائم رفتاری - شناختی
(۴) علائم رفتاری - شناختی - هیجان

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است.

شناختی ← نداشتن تمرکز، توجه و ...
علائم رفتاری ← فرار، گریه کردن، فریاد زدن و ...
هیجان ← ترس، عصبانیت، خشم و ...