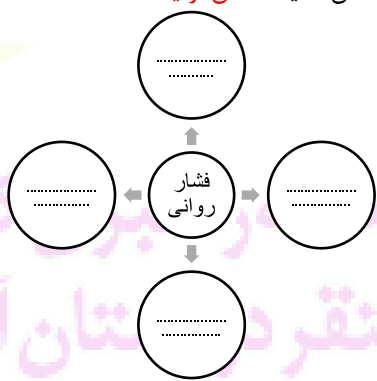


نام و نام خانوادگی: دبیرستان..... کلاس یازدهم انسانی		آزمون روانشناسی درس ۸													
ردیف	سؤالات صفحه اول	بارم													
۱	صحیح یا غلط بودن هریک از عبارت های زیر را مشخص کنید. به یاد آوردن ۱.تغذیه سالم و متعادل به سبک زندگی افراد مرتبط است. ص غ ۲.افرادی که از مقابله های سازگارانه استفاده می کنند از موقعیت اجتناب کرده یا آن را انکار می کنند. ص غ ۳. تحقیقات نشان داده افرادمذهبی در مقایسه با دیگر افراد سبک زندگی سالم تری دارند. که نتیجه تاثیر مذهب از راه مستقیم است.ص. غ														
۲	جا های خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید. به یاد آوردن ۱.بین سلامت جسمانی و ویژگی های روان شناختی ارتباط متقابل و تنکاتنگی وجود دارد. این ارتباط در حوزه قرار می گیرد. ۲.هدف اصلی در مقابله است که زندگی او از حالت عادی خارج شده است. ۳.در مقابله های ناسازگارانه به منظور کاهش فشار روانی، به رفتارهای روی می آورد.														
۳	گزینه صحیح را انتخاب کنید. به یاد آوردن ۱.خوردن غذاهای پر چرب و عدم تحرک کافی خطر ابتلا به بیماری های قلبی، فشار خون و دیابت را بیشتر می کند بیانگر چیست؟ (۱)رابطه سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری (۲)پیوستار سلامتی در سبک زندگی (۳)پیامد های بیماری های جسمانی (۴)نقش متغیر های روان شناختی ۲.به معنای تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و یا به حداقل رساندن و تحمل آن است. (۱)فشار روانی منفی (۲)مقابله (۳)فشار روانی مثبت (۴)ناسازگاری ۳.دانش آموزی که ترس رد شدن در رشته دلخواه خود در دانشگاه دارد به طور کلی از قبولی نا امید می شود درس خواندن را رها می کند و بیشتر از قبل می خوابد. از کدام مقابله استفاده می کند؟ (۱)استفاده از مهارت حل مسئله (۲)در انتظار معجزه بودن (۳)منفعل بودن (۴)استفاده از دارو های شیمیایی														
۴	در جدول زیر هریک از موارد سمت الف را به گزینه صحیح سمت ب وصل کنید.(یک مورد از سمت ب اضافه است). به یاد آوردن <table><tr><th>الف</th><th>ب</th></tr><tr><td>۱.نمی توان منبع مشکل را در کوتاه مدت از بین برد برای این که راحتتر بتوان با فشار روانی سازگار شد.</td><td>الف)فعالیت بدنی و ورزش</td></tr><tr><td>۲.باعث بی توجهی به فشار روانی فرد می شود.</td><td>ب)استفاده از حس شوخ طبعی</td></tr><tr><td>۳.فشار روانی بزرگتری را ایجاد کرده بر سلامتی فرد تأثیر مخرب دارد.</td><td>ج)انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل</td></tr><tr><td>۴.فرد عصبی و پرخاشگر است ممکن است به خود یا دیگران آسیب بزند.</td><td>د)استفاده از دارو های شیمیایی،دخانیات و سایر موارد</td></tr><tr><td></td><td>ه)در انتظار معجزه بودن</td></tr></table>	الف	ب	۱.نمی توان منبع مشکل را در کوتاه مدت از بین برد برای این که راحتتر بتوان با فشار روانی سازگار شد.	الف)فعالیت بدنی و ورزش	۲.باعث بی توجهی به فشار روانی فرد می شود.	ب)استفاده از حس شوخ طبعی	۳.فشار روانی بزرگتری را ایجاد کرده بر سلامتی فرد تأثیر مخرب دارد.	ج)انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل	۴.فرد عصبی و پرخاشگر است ممکن است به خود یا دیگران آسیب بزند.	د)استفاده از دارو های شیمیایی،دخانیات و سایر موارد		ه)در انتظار معجزه بودن		
الف	ب														
۱.نمی توان منبع مشکل را در کوتاه مدت از بین برد برای این که راحتتر بتوان با فشار روانی سازگار شد.	الف)فعالیت بدنی و ورزش														
۲.باعث بی توجهی به فشار روانی فرد می شود.	ب)استفاده از حس شوخ طبعی														
۳.فشار روانی بزرگتری را ایجاد کرده بر سلامتی فرد تأثیر مخرب دارد.	ج)انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل														
۴.فرد عصبی و پرخاشگر است ممکن است به خود یا دیگران آسیب بزند.	د)استفاده از دارو های شیمیایی،دخانیات و سایر موارد														
	ه)در انتظار معجزه بودن														
۵	به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱.در روان شناسی سلامت متغیر های روان شناختی در دو نقش بررسی می شوند. آن را بنویسید. دانش مفهومی ۲.اهداف روان شناسی سلامت را بنویسید. دانش مفهومی ۳.ابعاد مهم سبک زندگی را بنویسید. دانش مفهومی ۴.مناسب ترین ورزش در سبک زندگی سالم کدامند؟ پیامد آن چیست؟ به یاد آوردن ۵.چند نمونه از رویدادهای فشار آور زندگی را بنویسید.(دو مورد) فهمیدن														

	۶.مقابله ها به چند دسته تقسیم می شوند؟ نام ببرید. دانش مفهومی ۷.فرد در این مقابله بدون این که تلاش کند منتظر است در قرعه کشی برنده شود تا پول بیشتری کسب کند؟ به یاد آوردن ۸.انواع راه مستقیم تأثیر مذهب بر سلامت کدامند؟ چگونه اثر دارد؟ دانش مفهومی ۹. سردردهای میگرنی ناشی از استرس بیانگر کدام یک از نقش های متغیرهای روانشناختی است؟ فهمیدن ۱۰. پدر اکرم همیشه به دانش آموزان بی بضاعت منطقه خود کمک می کرد، اکرم بعد از فوت پدرش، برای کم کردن اندوه خود راه پدر را ادامه داده به دانش آموزان نیازمند کمک می کند. اکرم برای مقابله با فشار روانی ناشی از فقدان پدر کدام روش مقابله ای را در پیش گرفته است؟ فهمیدن ۱۱. استفاده مکرر از مقابله های نامناسب در مقابل فشار روانی چه پیامدهایی را به دنبال دارد ؟ فهمیدن	
۶	روان شناسی سلامت را تعریف کنید. دانش اولیه	
۷	پیوستار سلامت را ترسیم کنید. یک بیمار سرطانی که هیچ روش درمان اثر ندارد و خود تان در کدام بخش این پیوستار قرار می گیرید؟ با ذکر دلایل آن بنویسید. آفریدن	
۸	سبک زندگی چیست؟ دانش اولیه	
۹	فشار روانی چیست؟ دانش اولیه	
	وقتی نتوانیم عوامل فشارآور را حذف کنیم، در این شرایط چگونه می توانیم با فشار روانی مقابله کنیم؟ فهمیدن	
	فرد در فشار روانی منفی و مثبت نوع ارزیابی اش از مشکل چگونه است ؟ فهمیدن	
۱۰	«حواس پرتی دانش آموزان در جلسه امتحان به علت فشار روانی زیاد» کدام نوع از فشار روانی (منفی - مثبت) است؟ پیامد آن چیست؟ فهمیدن	
۱۱	«تحت فشار بودن یک فوتبالیست برای زدن پنالتی سرنوشت ساز در دقایق پایانی بازی» کدام نوع فشار روانی (مثبت-منفی) است؟ پیامد آن چیست؟ فهمیدن	
	احمد در محل کارش فشار زیادی دارد. به میزان کافی نمی خوابد و دائماً سیگار می کشد، ناگهان سکنه قلبی میکند و در بخش مراقبت های ویژه بیمارستان بستری می شود. احمد از نظر وضعیت سلامت در کدام نقطه از پیوستار سلامت قرار دارد؟ ارزشیابی کردن	
۱۲	در شکل زیر علایم فشار روانی را مشخص کنید. دانش اولیه 	
	«فردی که در اثر فشار روانی و استرس زیاد دچار بیماری قلبی شده است» «فردی که در اثر دیابت عصبی و غمگین است». چگونه در حوزه روانشناسی سلامت قرار میگیرد؟ تحلیل کردن	

	اجزاء تعریف سبک زندگی در موضوع زیر بررسی کنید. تحلیل کردن مریم هر روز صبح زود از خواب بیدار می شود. نماز می خواند . به برنامه های روزانه و ارتباطات اجتماعی خود می اندیشد. سپس صبحانه می خورد.
	در موارد زیر ویژگی های فشار روانی مثبت و منفی را تحلیل کنید. تحلیل کردن ۱. فردی که تجربه لازم در شرکت مسابقات ورزشی دارد. ۲. فردی که بار اول در مسابقه شرکت می کند.

موفق باشید.

دبیرخانه راهبری کشوری روانشناسی
مستقر در استان آذربایجان غربی