



نام و نام خانوادگی:

زمان برگزاری: ۱۵ دقیقه



نام آزمون: روانشناسی درس هشتم تستی

تاریخ آزمون:

۱ کدام گزینه از علائم فشار روانی نمی‌باشد؟

- ۱ علائم جسمانی (درد معده) ۲ علائم شناختی (استرس و نگرانی) ۳ علائم رفتاری (فرار کردن) ۴ علائم هیجانی (ترس و عصبانیت)

۲ «مردی که تصادف کرده و رانندهٔ مقصر گواهی‌نامه ندارد و خسارت زیادی به ماشین او زده است، عصبی شده و با رانندهٔ مقصر درگیر می‌شود؛ او کدام یک از روش‌های مقابلهٔ ناسازگارانه را به کار گرفته است؟

- ۱ در انتظار معجزه بودن ۲ منفعل بودن
۳ انجام رفتار تکانشی و بدون فکر و تأمل ۴ فعالیت بدنی

۳ فرد در کدام موقعیت فشار روانی از موقعیت کناره‌گیری می‌کند و دچار درماندگی می‌شود؟

- ۱ دارای الگوی رفتاری «الف» باشد. ۲ نوع فشار روانی منفی باشد.
۳ احساس کنترل شخصی بر آن نداشته باشد. ۴ میزان ناکامی آن فوری است.

۴ نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی، نشانگر کدام مفهوم روان‌شناختی است؟

- ۱ انگیزه ۲ اراده ۳ مقابله ۴ فشار روانی

۵ کدام یک از موارد زیر جزء راه‌های مقابله‌ای "ناسازگارانه" نمی‌باشد؟

- ۱ منفعل بودن ۲ انجام فعالیت‌های تکانشی ۳ فعالیت ورزشی ۴ در انتظار معجزه بودن

۶ صحیح یا غلط بودن هر یک از عبارت‌های زیر به ترتیب در کدام گزینه به درستی مشخص شده است؟

الف) هدف روان‌شناسی سلامت این است که فرد در هر نقطه از پیوستار قرار داشته باشد، صرفاً بتواند جایگاه خود را در این نقطه حفظ نماید.
ب) در روان‌شناسی سلامت اعتقاد بر این است که بیماری یا سلامت دو جنبهٔ جداگانه هستند و هر کدام در یک سمت پیوستار قرار دارند.
پ) بررسی ارتباط بین سلامت جسمانی و ویژگی‌های روان‌شناختی در حوزهٔ روان‌شناسی سلامت قرار می‌گیرد.
ت) روان‌شناسی سلامت از یافته‌های علم روان‌شناسی برای پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی بهره می‌گیرد.

- ۱ ص - غ - غ - ص ۲ غ - غ - ص - غ ۳ غ - ص - ص - ص ۴ ص - ص - غ - غ

۷ به ترتیب «نداشتن تمرکز» و «ترس» به ترتیب جزء کدام یک از علائم فشار روانی محسوب می‌شوند؟

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

۸ "فرار" و "ترس و عصبانیت" به ترتیب به کدام دسته از پیامدهای فشار روانی مرتبط می‌باشد؟

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

۹ کدام یک از گزینه‌های زیر در زمره روش‌های ناسازگارانه حل مسئله نمی‌باشد؟

- ۱ منفعل بودن ۲ در انتظار معجزه بودن ۳ رفتارهای تکانشی همراه با تأمل ۴ استفاده از داروهای شیمیایی



۱۰ پریا، کودکی ۱۰ ساله است که به علت این که مادرش در دوران بارداری دارویی مصرف کرده، یک دستش به طور مادرزادی شکل نگرفته است. او به نواختن پیانو بسیار علاقه مند است، اما به خاطر محرومیت جسمی که دارد نتوانسته است در عرصه موسیقی بدرخشد و این مسئله باعث پرخاشگری پریا در ارتباط با اطرافیانش شده است به گونه ای که دامنه رابطه دوستی های او را بسیار محدود نموده است؛ کدام عبارت در این رابطه صحیح است؟

۱ تاثیر سلامت روان بر سلامت جسمی

۲ فرارگیری پریا بر روی پیوستار سلامت در نقطه قرمز رنگ

۳ تقابل سلامتی جسم و روان به عنوان دو مشخصه اصلی در دو سر طیف پیوستار سلامت

۴ تاثیر سلامت جسم بر سلامت روح و روان

۱۱ برای مقابله با استرس، در کنار روش های کوتاه مدت می توان از روش های بلندمدت استفاده کرد. کدام گزینه در ارتباط با روش بلندمدت نمی باشد؟

۱ حمایت های اجتماعی ۲ ورزش های هوازی ۳ تنفس عمیق ۴ تمرین آرام سازی خود

۱۲ منظور از اینکه «هدف روان شناسی سلامت پیشگیری و درمان بیماری ها است و علاوه بر آن حفظ سلامتی و ارتقای آن هم مدنظر است»، چیست؟

۱ سلامتی و بیماری دو جنبه جداگانه نیستند و بر روی یک پیوستار قرار دارند.

۲ فرد در هر نقطه ای از پیوستار قرار داشته باشد، تنها باید جایگاه خود را حفظ کند.

۳ فرد در هر نقطه ای از پیوستار قرار داشته باشد، علاوه بر حفظ جایگاه خود باید تلاش کند به نقطه بالاتر (که به سلامت نزدیک تر است) برسد.

۴ فرد در هر نقطه ای از پیوستار قرار داشته باشد، تنها باید به نقطه بالاتر که به سلامت نزدیک تر است برسد.

۱۳ دانش آموزی که در کنکور دچار استرس زیادی می شود، واکنش ها و علائم مختلفی نشان می دهد، کدام عبارت در مورد این علائم درست است؟

۱ دست های دانش آموز عرق می کند و احساس تپش قلب و ضربان بالا دارد: علائم هیجانی

۲ دانش آموز تمرکز و دقت خود را از دست می دهد و برخی سؤال ها را جا می اندازد: علائم جسمانی

۳ دست های دانش آموز عرق می کند، احساس تپش قلب می کند و ضربان بالا دارد: علائم رفتاری

۴ دانش آموز تمرکز و دقت خود را از دست می دهد و برخی سؤال ها را جا می اندازد: علائم شناختی

۱۴ کدام گزینه در مورد فشار روانی نادرست است؟

۱ فشار روانی ناشی از روبه رو شدن با تغییر در زندگی است.

۲ اگر موقعیتی را تهدیدی علیه خود بدانیم، دچار فشار روانی منفی و اگر موقعیتی را به صورت چالش ارزیابی کنیم، دچار فشار روانی مثبت می شویم.

۳ هنگامی که ما موقعیت را فراتر از توانایی خود ارزیابی کنیم، دچار فشار روانی منفی می شویم.

۴ در صورتی که فشار روانی موجب ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش های شناختی شود، فرد می تواند بهترین عملکرد را از خود نشان دهد.

۱۵ به ترتیب هریک از موارد زیر به کدام یک از روش های مقابله با فشار روانی اشاره دارد؟

الف) آقای صادقی از تیره شدن رابطه خود با فرزند نوجوانش هراس بسیاری دارد و در عین حال هیچ اقدامی برای گفت و گو یا نزدیک شدن به فرزندش انجام نمی دهد.

ب) آقای کریمی بعد از اتمام جلسه دادگاه و صدور نهایی رأی علیه خود، به قاضی حمله کرده و او را کتک می زند.

ج) آقای حسینی، مدیرعامل شرکت پوشاک، از حجم تولید نهایی شرکت رضایت کافی ندارد و احساس ناکارآمدی می کند. به منظور رفع این حس او هر ماه به مقایسه تولید دلخواه و تولید فعلی می پردازد و سعی در کاهش فاصله این دو وضعیت دارد.

۱ منفعل بودن - انجام رفتارهای تکانشی - استفاده از مهارت حل مسئله

۲ در انتظار معجزه بودن - انجام رفتارهای بدون فکر و تأمل - استفاده از روش های اکتشافی

۳ منفعل بودن - انجام رفتارهای بدون فکر و تأمل - در انتظار معجزه بودن

۴ در انتظار معجزه بودن - انجام رفتارهای تکانشی - منفعل بودن

۱۶ ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش های شناختی در نتیجه فشار روانی، به دنبال کدام یک از موارد زیر پدیدار می شود؟

۱ ناراحتی شدید فرد به خاطر عدم قبولی در مصاحبه شغلی

۲ تحت فشار بودن دانش آموزان کنکوری برای کسب رتبه تک رقمی

۳ پرخاشگری در نتیجه خرابی ماشین در عین عجله داشتن

۴ حواس پرتی دروازه بان در مسابقه به علت فشار روانی زیاد



۱۷ کدام مورد می تواند موجب شود که یک دانشمند، شناخت حاصل شده توسط یک عارف را معتبر نداند؟

- ۱) باتجربه نبودن عارف از نظر دانشمند
- ۲) عدم اعتقاد دانشمند به خرد محض
- ۳) عدم اعتماد و تکیه دانشمند به شناخت
- ۴) قابل تعمیم نبودن روش عارف

۱۸ کدام یک از پرسش های زیر مربوط به سبک زندگی نمی باشد؟

- ۱) چه میزان در روز را به اندیشیدن اختصاص می دهید؟
- ۲) مطالعه کتاب را ترجیح می دهید یا تماشای فیلم؟
- ۳) آیا تفریح و ورزش روزانه انجام می دهید؟
- ۴) آیا از زندگی خود احساس رضایت می کنید؟

۱۹ کدام گزینه در ارتباط با سبک زندگی نادرست است؟

- ۱) سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد.
- ۲) مجموعه الگو هایی که قصد رعایت آن ها را داریم اما آن ها را انجام نمی دهیم سبک زندگی را تشکیل می دهند.
- ۳) سبک زندگی افراد را روان شناسان سلامت بررسی می کنند.
- ۴) الگو های رفتار ناسالم در ایجاد و گسترش بیماری مؤثرند.

۲۰ کدام گزینه در مورد فشار روانی نادرست است؟

- ۱) فشار های روانی منفی است.
- ۲) فشار روانی می تواند مفید باشد.
- ۳) از نوع ارتباط شخص با محیط است.
- ۴) فرد سلامتی اش را در خطر می بیند.



پاسخنامه تشریحی

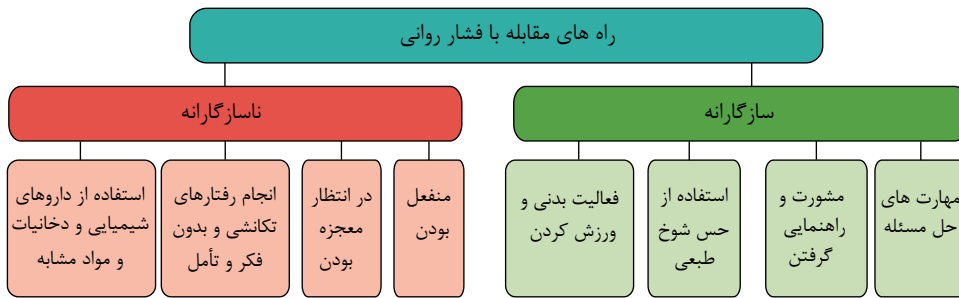
۱ استرس و نگرانی مربوط به قوه شناخت انسان نمی‌شود. قوه شناخت انسان مربوط به حافظه و ادراک و سایر عملکردهای مغز می‌باشد. ۱ ۲ ۳ ۴

۲ راننده هنگام روبرویی با فشار روانی (تصادف) به لحاظ هیجانی به شدت تحریک شده و بر هیجانات و رفتار خود کنترل ندارد و عصبی و پرخاشگر است. ۱ ۲ ۳ ۴

۳ در فشار روانی منفی، فرد به دلیل نوع ارزیابی‌اش از مشکل، احساس ناخوشایندی را تجربه می‌کند و در نتیجه، قادر به دستیابی به هدف نیست و حالتی از درماندگی و شکست و ناکامی پیدا می‌کند. ۱ ۲ ۳ ۴

۴ نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی را فشار روانی می‌گویند. ۱ ۲ ۳ ۴

۵ فعالیت بدنی و ورزش کردن، جزء راه‌های سازگارانۀ مقابله با فشار روانی است. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵



۶ تشریح عبارات نادرست: ۱ ۲ ۳ ۴ ۶

الف) هدف روان‌شناسی سلامت این است که فرد در هر نقطه‌ای از پیوستار که قرار داشته باشد، نه تنها باید بتواند جایگاه خود را حفظ کند، بلکه باید تلاش کند به نقطه بالاتر (که به سلامت کامل نزدیک‌تر است) برسد.

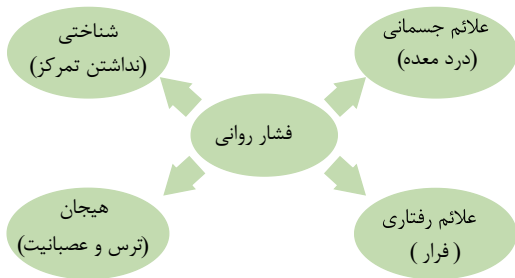
ب) در روان‌شناسی سلامت اعتقاد بر این است که بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند، بلکه از سلامت کامل تا مرگ یک پیوستار وجود دارد.

ت) روان‌شناسی سلامت از یافته‌های علم روان‌شناسی برای پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی بهره می‌گیرد.

۷ نداشتن تمرکز ← شناختی ۱ ۲ ۳ ۴ ۷

ترس و عصبانیت ← هیجانی

۱ ۲ ۳ ۴ ۸



۹ نمونه‌هایی از مقابله‌های ناسازگارانه عبارت‌اند از: منفعل بودن، در انتظار معجزه بودن و انجام دادن رفتارهای تکانشی بدون فکر و تأمل و استفاده از داروهای شیمیایی، دخانیات و ... می‌باشد. ۱ ۲ ۳ ۴ ۹

۱۰ ناتوانی جسمی پریا موجب آسیب به سلامت روان او شده است. ۱ ۲ ۳ ۴ ۱۰

۱۱ تنفس عمیق روش مقابله کوتاه‌مدت است. ۱ ۲ ۳ ۴ ۱۱

۱۲ یکی از اهداف روان‌شناسی سلامت، پیشگیری و درمان بیماری‌ها است. علاوه بر این، حفظ سلامتی و ارتقای آن هم مدنظر است: ۱ ۲ ۳ ۴ ۱۲

یعنی فرد در هر نقطه‌ای از پیوستار قرار داشته باشد، نه تنها باید بتواند جایگاه خود را حفظ کند، بلکه باید تلاش کند به نقطه بالاتر که به سلامت کامل نزدیک‌تر است، برسد.

۱۳ از دست دادن دقت و تمرکز مربوط به علائم شناختی و عرق کردن دست‌ها و احساس تپش قلب مربوط به علائم جسمانی است. ۱ ۲ ۳ ۴ ۱۳

۱۴ فشار روانی چه مثبت باشد و چه منفی، زمانی ایجاد می‌شود که ما موقعیت را فراتر از توانایی خود ارزیابی کنیم. ۱ ۲ ۳ ۴ ۱۴

۱۵ الف) آقای صادقی هیچ فعالیتی برای از بین بردن فشار روانی نمی‌کند (دقت کنید او در انتظار اتفاق خارق‌العاده‌ای نیست) ← منفعل بودن ۱ ۲ ۳ ۴ ۱۵

ب) آقای کریمی به انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر پرداخته است (قسمت دوم همه گزینه‌ها صحیح است)

ج) آقای حسینی برای مقابله با فشار روانی از روش سازگارانۀ مهارت حل مسئله و روش کاهش وضعیت موجود با مطلوب (رجوع شود به حل مسئله و روش‌های آن) از روش‌های اکتشافی استفاده کرده است.

۱۶ فشار روانی مثبت، باعث ارتقای واکنش‌های رفتاری و پردازش‌های شناختی می‌شود. ۱ ۲ ۳ ۴ ۱۶

۱۷ عرفا برای کسب شناخت از روش‌های شهودی استفاده می‌کنند که شخصی و غیرقابل تعمیم‌اند. روش فلاسفه خردگرایی است. دانشمندان علوم تجربی برای رسیدن به شناخت از روش‌های علمی، عینی و قابل تکرار استفاده می‌کنند، اما ممکن است به اشتباه سایر منابع کسب شناخت را نامعتبر بدانند. ۱ ۲ ۳ ۴ ۱۷

پاسخنامه کلیپی

۱	۱	۲	۳	۴
۲	۱	۲	۳	۴
۳	۱	۲	۳	۴
۴	۱	۲	۳	۴
۵	۱	۲	۳	۴

۶	۱	۲	۳	۴
۷	۱	۲	۳	۴
۸	۱	۲	۳	۴
۹	۱	۲	۳	۴
۱۰	۱	۲	۳	۴

۱۱	۱	۲	۳	۴
۱۲	۱	۲	۳	۴
۱۳	۱	۲	۳	۴
۱۴	۱	۲	۳	۴
۱۵	۱	۲	۳	۴

۱۶	۱	۲	۳	۴
۱۷	۱	۲	۳	۴
۱۸	۱	۲	۳	۴
۱۹	۱	۲	۳	۴
۲۰	۱	۲	۳	۴