

سوالات تشریحی فصل هشتم روان شناسی - یازدهم انسانی

- ۱- در روان شناسی سلامت اعتقاد بر چیست؟
- ۲- میانه پیوستار سلامت بیانگر چه درجاتی از سلامت است؟
- ۳- با ذکر مثال بیان کنید چه افرادی در چه قسمت پیوستار سلامت قرار می گیرند؟
- ۴- سمت راست پیوستار سلامت بیانگر..... و سمت چپ بیانگر..... است.
- ۵- بین..... و..... ارتباط متقابل و تنگاتنگی وجود دارد، بررسی این ارتباط در حوزه..... قرار می گیرد.
- ۶- در روان شناسی سلامت، متغیرهای روان شناختی در چند نقش بررسی می شوند، نام برده و توضیح دهید ؟
- ۷- هدف از روان شناسی سلامت چیست؟
- ۸- روان شناسی سلامت چیست؟
- ۹- درستی و نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.
 - الف) الگوهای رفتاری ناسالم در ایجاد و گسترش بیماری مؤثر هستند .
 - ب) در روان شناسی سلامت عمدتاً به پیامدهای نامطلوب فشار روانی، توجه می شود.
- ۱۰-..... اثرات پرخوری بر وزن و سلامتی را کنترل می کند و موجب می شود.
- ۱۱- چه عواملی در ایجاد و گسترش بیماری ها مؤثرند، مثال بزنید.
- ۱۲- سبک زندگی با..... رابطه دارد.
- ۱۳- یکی از مهم ترین عوامل ایجاد بیماری ها افراد است که روان شناسان سلامت آن را بررسی می کنند.
- ۱۴- ورزش چگونه در سبک زندگی افراد تأثیر دارد؟
- ۱۵- تغذیه چه نقشی در سبک زندگی افراد دارد؟
- ۱۶- روان شناسان سلامت در سبک زندگی افراد به چند مورد مهم اشاره می کنند نام ببرید؟
- ۱۷- سبک زندگی یعنی چه؟
- ۱۸- مناسب ترین فعالیت های ورزشی هوازی را نام ببرید؟

- ۱۹- رژیم غذایی سالم باید حاوی.....زیاد و.....کم باشد.
- ۲۰- آیا همیشه می‌توانیم فشار آورهای روانی را برطرف کنیم؟(با مثال توضیح دهید).
- ۲۱- هدف اصلی افراد در مقابله با فشارهای روانی چیست؟(مثال بزنید)
- ۲۲- راه‌های سازگارانه مقابله با فشارهای روانی را نام ببرید؟
- ۲۳- چه زمانی فرد با فشار روانی مثبت مواجه می‌شود؟(با مثال توضیح توضیح دهید)
- ۲۴- فشار روانی مثبت در فرد چه تأثیری می‌گذارد؟
- ۲۵- اغلب افراد فشار روانی را.....تلقی می‌کنند.
- ۲۶- فشار روانی به چند دسته تقسیم می‌شوند؟
- ۲۷- تغییر در زندگی باعث.....می‌شود.
- ۲۸- فشار روانی را تعریف کنید؟
- ۲۹- فشارهای روانی به دو نوع.....و.....تقسیم می‌شوند.
- ۳۰- «فشار روانی منفی» چیست و چه پیامدهایی دارد؟
- ۳۱- به حذف عامل فشارآور که زندگی را از حالت عادی خارج کرده، چه می‌گویند؟
- ۳۲- به تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و یا به حداقل رساندن و تحمل آن شرایط ، می‌گویند.
- ۳۳- مذهب از راه غیرمستقیم چگونه بر سلامت انسان‌ها تأثیر دارد؟
- ۳۴- مذهب به چند روش بر سلامت تأثیر می‌گذارد، نام برده و یکی را به دلخواه توضیح دهید.
- ۳۵- روش‌های سازگارانه بلند مدت را برای مقابله با استرس نام ببرید؟
- ۳۶- روش‌های سازگارانه کوتاه مدت برای مقابله با استرس را نام ببرید؟
- ۳۷- استفاده مکرر از مقابله‌های نامناسب و ناسازگارانه در مقابل فشار روانی چه عواملی را به دنبال دارد؟
- ۳۸- فرد با استفاده از داروهای شیمیایی، دخانیات و سایر موارد مشابه چگونه با فشارهای روانی مقابله می‌کند؟
- ۳۹- انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون تفکر و تأمل را در مقابله‌های ناسازگارانه تعریف کنید؟

۴۰- در روش منفعل بودن که یکی از مقابله‌های ناسازگارانه است، فرد چه رفتارهایی از خود نشان می‌دهد؟ (مثال بزنید)

۴۱- در انتظار معجزه بودن که یکی از رفتارهای مقابله‌ای ناسازگارانه است توضیح دهید.

۴۲- افرادی که مقابله‌های ناسازگارانه استفاده می‌کنند چه رفتارهایی از خود نشان می‌دهند؟

۴۳- فرد در مقابله‌های ناسازگارانه به منظور کاهش فشار روانی می‌آورد.

۴۴- مقابله‌های ناسازگارانه را تعریف کنید؟

۴۵- با ذکر مثال بیان کنید فعالیت بدنی و ورزش کردن چگونه در مقابله با فشار روانی مؤثر است؟

۴۶- استفاده از حس شوخ طبعی در چه مواردی در مقابله با فشار روانی استفاده می‌شود؟ (مثال بزنید).

۴۷- مشورت و راهنمایی کردن چگونه می‌تواند به فرد در مقابله با فشارهای روانی کمک کند؟ (مثال بزنید).

۴۸- با استفاده از مهارت حل مسئله چگونه می‌توان در مقابل فشارهای روانی مقابله کرد؟

۴۹- افراد در مقابله‌های سازگارانه چه رفتارهایی از خود نشان می‌دهند؟

۵۰- مقابله سازگارانه را تعریف کنید؟

۵۱- راه‌های ناسازگارانه مقابله با فشارهای روانی را نام ببرید؟

۵۲- مقابله به چند دسته تقسیم می‌شود؟

۵۳- فشار روانی مثبت و منفی چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟

۵۴- در مواقعی که فرد نتواند مشکل و فشار روانی خود را در کوتاه مدت از بین ببرد، کدام روش مقابله‌ای را به کار می‌گیرد؟

الف) منفعل بودن ب) شوخ طبع پ) منتظر معجزه بودن ت) استعمال دخانیات

۵۵- تأثیرات مستقیم مذهب بر سلامتی چیست؟

۵۶- مقابله سازگارانه و ناسازگارانه را باهم مقایسه کنید.

۵۷- هریک از این موارد به کدام نوع از مقابله اشاره می‌کنند؟

الف) فرد از موقعیت فشارآور اجتناب کرده و یا آن را انکار می‌کند.

ب) فرد موقعیت را می‌سنجد و از راهنمایی دیگران بهره می‌برد.

۵۸- در مواقعی که فرد نتواند مشکل و فشار روانی را در کوتاه مدت از بین ببرد. کدام روش مقابله ای را به کار می گیرد؟

(ب) منفعل بودن

(الف) شوخ طبعی

(ت) استعمال دخانیات و مصرف داروهای شیمیایی

(پ) منتظر معجزه بودن

۵۹- عواملی همچون.....و.....به شکل مستقیم و غیرمستقیم بر سلامت فرد تأثیر می گذارد



WWW.20SHOO.IR