



نام و نام خانوادگی:

نام آزمون: روانشناسی درس ۸ - دوازدهم انسانی و معارف

۱ - فشار روانی در کدام عبارت به درستی توصیف نشده است؟

- ۱) موقعیت‌های مستلزم تغییر در زندگی می‌توانند ایجادکننده فشار روانی باشند.
- ۲) فشار روانی بر نشانه‌های فیزیولوژیکی، شناختی و هیجانی فرد تأثیر می‌گذارد؛ بدون اینکه رفتار او را تغییر دهد.
- ۳) می‌توان در شرایطی، پیامدهای مطلوب و سازنده‌ای برای فشار روانی متصور شد.
- ۴) فشار روانی هم می‌تواند توجه متمرکز در فرد ایجاد کند و هم می‌تواند باعث اختلال در تمرکز و توجه فرد شود.

۲ - کدام گزینه در ارتباط با راه‌های مقابله با فشار روانی منفی نادرست است؟

- ۱) فراخوانی روش‌های مقابله‌ای در افراد با ارزیابی موقعیت جدید و کنترل شخصی صورت می‌گیرد.
- ۲) حذف عامل فشارآور که باعث ایجاد وضعی غیرعادی برای فرد شده است، هدف اصلی در مقابله می‌باشد.
- ۳) اتخاذ روش‌های سازگارانه در مقابله با فشار روانی، ضامن برطرف شدن عامل فشارآور است.
- ۴) روش‌های مقابله‌ای سازگارانه، همواره با سنجش موقعیت و ارزیابی آن همراه است.

۳ - عبارات زیر به ترتیب مربوط به کدام یک از انواع راه‌های تأثیرگذاری مذهب می‌باشد؟

الف) فرد مذهبی، سبک زندگی سالم‌تری دارد.

ب) شرکت در مراسم مذهبی، روحیه مثبتی را در فرد ایجاد می‌کند.

ج) توکل به خدا از طریق ایجاد آرامش ذهنی، باعث بهبود عملکرد ایمنی بدن می‌شود.

- ۱) مستقیم - غیر مستقیم - مستقیم
- ۲) مستقیم - مستقیم - مستقیم
- ۳) مستقیم - مستقیم - غیر مستقیم
- ۴) غیر مستقیم - مستقیم - مستقیم

۴ - گزاره‌های زیر به ترتیب به کدام یک از راه‌های مقابله با فشار روانی اشاره دارند؟

الف) استفاده از این راهکار، فشارهای بزرگ‌تری را ایجاد می‌کند و بر سلامتی فرد تأثیر مخرب دارد.

ب) در این نوع مقابله، فرد هنگام رویارویی با فشار روانی، از لحاظ هیجانی به شدت تحریک می‌شود.

۱) استفاده از داروهای شیمیایی - انجام رفتار تکانشی

۲) فعالیت بدنی - در انتظار معجزه بودن

۳) انجام رفتار تکانشی - انجام رفتار تکانشی

۴) استفاده از داروهای شیمیایی - راهنمایی گرفتن

۵ - برخلاف تصور فاطمه، معلم تمام سؤالات امتحان را از قسمت فعالیت کتاب درسی طرح کرده است. فاطمه هیچ‌کدام از فعالیت‌ها را مطالعه نکرده است.

او استرس شدیدی می‌گیرد، نمی‌تواند سؤالات را به دقت بخواند، تمرکز ندارد، دل‌آشوبه گرفته است و سرانگشتانش احساس گزگز می‌کند. او سرانجام

برگه امتحان را پاره می‌کند و از جلسه امتحان خارج می‌شود. با توجه به مثال فوق به ترتیب "پاره کردن برگه امتحان" و "عدم تمرکز" در کدامیک از

دسته‌های پیامدهای فشار روانی جای می‌گیرند؟

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

۶ - کدام یک از گزینه‌های زیر در مورد "ورزش" به عنوان یکی از ابعاد مهم سبک زندگی نادرست است؟

۱) ورزش، اثرات پرخوری بر وزن و سلامتی را کنترل می‌کند.

۲) ورزش‌های مناسب عبارت‌اند از: پیاده‌روی، کوه‌نوردی، شنا و دویدن آهسته

۳) ورزش سوخت‌وساز بدن را تنظیم می‌کند.

۴) ورزش باعث پیش‌گیری و کنترل بیماری‌ها می‌شود.

۷ - کدام گزینه درباره نحوه تحلیل "پرسش‌نامه سبک زندگی" صحیح نمی‌باشد؟

۱) اگر نمره کل به دست آمده کم‌تر از ۳۰ باشد، فرد در برابر فشار روانی آسیب‌پذیر نیست.

۲) اگر نمره کل به دست آمده بالای ۷۵ باشد، فرد نیاز به مراقبت‌های ویژه دارد.

۳) کسی که نمره کل او ۴۹ باشد، در برابر فشار روانی جداً آسیب‌پذیر است.

۴) کسی که نمره کل او ۳۵ باشد، در برابر فشار روانی آسیب‌پذیر است.



۸- در دو مثال زیر شاهد تأثیر منفی کدامیک از موارد "جسم" و "روان" هستیم؟

(الف) سحر امسال کنکور دارد. اضطراب دائمی او باعث افزایش ضربان قلب او شده است.

(ب) علی مجبور است برای درمان بیماری فرزندش، داروهای گرانی را تهیه کند. او شب‌ها مدام از خواب بیدار می‌شود.

- ① جسم - جسم ② جسم - روان ③ روان - جسم ④ روان - روان

۹- به ترتیب هریک از عبارت‌های زیر مربوط به کدام نوع از مقابله‌های سازگارانه در فشار روانی است؟

(الف) مریم معتقد است؛ برای گذراندن اوقات سخت، مشکل را سبک شمردن امری کمک‌کننده می‌باشد.

(ب) فریمه با انجام ملایم این نوع از فعالیت سازگارانه، به فشار روانی بی‌توجه می‌شود.

(ج) مینو نمی‌تواند برای شناسایی منبع فشار تمرکز نماید، بنابراین از این روش استفاده می‌کند.

(د) امیر زمانی از این روش استفاده می‌نماید که احساس فشار روانی در او باقی مانده باشد.

- ① مشورت گرفتن - استفاده از حس شوخ‌طبعی - ورزش کردن - مهارت حل مسئله ② ورزش کردن - مهارت حل مسئله - ورزش کردن - مشورت گرفتن

- ③ مهارت حل مسئله - استفاده از حس شوخ‌طبعی - مشورت گرفتن - ورزش کردن ④ استفاده از حس شوخ‌طبعی - ورزش کردن - مشورت گرفتن - مشورت گرفتن

۱۰- به ترتیب درست یا نادرست بودن هریک از عبارت‌های زیر در کدام گزینه به درستی ذکر شده است؟

(الف) هرگاه فرد مجبور شود بین دو انتخاب مطلوب یکی را برگزیند، تعارض گرایش - گرایش را تجربه خواهد کرد.

(ب) در تصمیم‌گیری‌های پیچیده و مهم بهتر است از روش‌های اکتشافی استفاده کرد.

(ج) یکی از علائم رفتاری فشار روانی، عصبانی شدن فرد می‌باشد.

(د) در سبک تصمیم‌گیری وابسته، فرد به جای فکر کردن، از دیگران کورکورانه اطاعت می‌کند.

(ه) این‌که در جریان حل یک مسئله، هرچه جدی‌تر باشیم، احتمال انتخاب راه‌حل بهتر، بیشتر است اشاره به این دارد که حل مسئله یک «فرایند و جریان» تحت کنترل است.

- ① غ - غ - ص - ص - ص ② ص - غ - غ - ص - ص ③ ص - ص - ص - غ - ص ④ ص - ص - غ - غ - ص

۱۱- به ترتیب، هریک از موارد زیر دلالت بر چه نکته‌ای دارد؟

(الف) احساس عصبانیت و غمگین بودن از نتایج بیماری دیابت

(ب) ایجاد نوعی ادراک کنترل و کارایی کاذب در صورت ناهماهنگی

(ج) تغییر رفتار و یا تغییر نگرش

- ① نقش متقابل عوامل جسمانی و روانی در سلامت روان - ضرورت هماهنگی لازم ادراک کنترل و کارایی با شواهد محیطی - بروز ناهماهنگی شناختی

- ② تأثیر سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری - ضرورت هماهنگی لازم ادراک کنترل و کارایی با شواهد محیطی - درماندگی آموخته شده

- ③ نقش متقابل عوامل جسمانی و روانی در سلامت روان - مرتبط نبودن کوشش‌های فرد با پیشرفت‌های او - بروز ناهماهنگی شناختی

- ④ تأثیر سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری - مرتبط نبودن کوشش‌های فرد با پیشرفت‌های او - درماندگی آموخته شده

۱۲- با توجه به پیوستار سلامت و بیماری کدام گزینه تکمیل‌کننده این تصویر می‌باشد؟

- ① شیوه زندگی کاملاً سالم - شیوه زندگی نسبتاً سالم - ناتوانی نسبتاً شدید - ناتوانی کامل و شدید

- ② شیوه زندگی تقریباً سالم - شیوه زندگی کاملاً سالم - ناتوانی کامل و شدید - ناتوانی نسبتاً شدید

- ③ شیوه زندگی تقریباً سالم - شیوه زندگی کاملاً ناسالم - شیوه زندگی تقریباً ناسالم - شیوه زندگی ناسالم

- ④ شیوه زندگی کاملاً سالم - شیوه زندگی تقریباً سالم - ناتوانی کاملاً شدید - ناتوانی نسبتاً شدید

۱۳- هر یک از عبارت‌های زیر به ترتیب به کدام یک از روش‌های مقابله مرتبط است؟

فرد به تنهایی نتواند مشکل را حل کند و احساس فشار روانی در او باقی بماند. «فرد نتواند مشکل را در کوتاه‌مدت از بین ببرد»، «فرد منبع استرس یا مشکل را یک مسئله در نظر گیرد».

- ① مهارت حل مسئله - شوخ‌طبعی - مشورت و راهنمایی گرفتن ② مشورت و راهنمایی گرفتن - انجام رفتار تکانشی - شوخ‌طبعی

- ③ شوخ‌طبعی - مشورت و راهنمایی گرفتن - مهارت حل مسئله ④ مشورت و راهنمایی گرفتن - شوخ‌طبعی - مهارت حل مسئله



۱۴ - فشار روانی روبه‌رو شدن با است. مواردی مانند بیماری و فشار کار سنگین یک ویژگی دارند و آن ایجاد است که باعث بهم خوردن تعادل در زندگی می‌شود. لازم است برای با شرایط جدید بیش‌تر کنیم.

- ① تغییر در زندگی - متفاوت - تغییر در زندگی - تعادل در زندگی - تلاش
 ② تضاد در زندگی - مشترک - تعادل در زندگی - سازگار شدن - تأمل
 ③ الگوهای رفتاری ناسالم - متفاوت - تعادل در زندگی - سازگار شدن - تأمل
 ④ تغییر در زندگی - مشترک - تغییر در زندگی - سازگار شدن - تلاش

۱۵ - کدام گزینه در مورد سبک زندگی و بیماری درست است؟

- ① یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد بیماری‌ها سبک زندگی است که روان‌شناسان رشد آن را بررسی می‌کنند.
 ② مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که همیشه در زندگی از آن استفاده می‌شود را سبک زندگی می‌نامند.
 ③ سبک زندگی با عوامل ایجاد بیماری رابطه دارد و الگوهای رفتار روانی در ایجاد و گسترش بیماری‌ها مؤثرند.
 ④ پاسخ به این پرسش که «چقدر از وقت خود را برای درس خواندن می‌گذارید؟»، نشان‌دهنده الگوهای رفتاری و شناختی است.

۱۶ - «۱. کارمندی که به دلیل تعدیل نیرو از کار بیکار شده و فشار زیادی متحمل شده و به همین دلیل سکتة قلبی می‌کند. ۲. فردی که به‌طور مادرزادی کم‌شنواست و همیشه دچار سوء تفاهم شده و پرخاشگر و عصبانی است.» در ارتباط با متغیرهای روان‌شناختی هریک از این مثال‌ها به‌ترتیب بیانگر چیست؟

- ① عامل بیماری جسمانی - عامل ایجاد بیماری روانی
 ② عامل روانی و بیماری جسمانی - بیماری جسمانی و پیامد روانی
 ③ پیامد روانی اختلالات روحی - پیامد جسمانی بیماری‌های جسمانی
 ④ عامل روانی و پیامد جسمانی - پیامد روانی و بیماری جسمانی

۱۷ - گزینه صحیح را از حیث صحیح یا غلط بودن عبارات مشخص کنید.

- در روان‌شناسی سلامت، اعتقاد بر این است که بیماری یا سلامت، یک جنبه جداگانه نیستند.
 - در روان‌شناسی سلامت، از سلامت کامل تا مرگ، دو پیوستار وجود دارد که هریک از ما بروی نقاط مختلف پیوستار جای می‌گیریم.
 - هدف روان‌شناسی فقط حفظ سلامتی و ارتقای آن است.
 - سمت راست پیوستار سلامت کامل و سمت چپ آن بیانگر مرگ است.

- ① غ - ص - غ - ص
 ② ص - غ - ص - غ
 ③ غ - غ - ص - ص
 ④ غ - غ - غ - ص

۱۸ - پاسخ به پرسش‌هایی چون «رابطه شما با معلمان و اولیای مدرسه چگونه است؟ چقدر از وقت خود را برای درس خواندن می‌گذارید؟» نشان‌دهنده چیست؟ سبک زندگی با کدام مورد رابطه دارد؟

- ① الگوی رفتاری و هیجانی - عوامل خطر ساز بیماری
 ② الگوی شناختی و هیجانی - عوامل ایجاد بیماری
 ③ الگوی رفتاری و شناختی - عوامل خطر ساز بیماری
 ④ الگوی رفتاری و جسمانی - عوامل ایجاد بیماری

۱۹ - به‌ترتیب هر یک از عبارت‌های زیر اشاره به کدام علایم از فشار روانی دارد؟

الف) مهرآز به جهت نداشتن تمرکز کافی در آزمون آیلتس، در بخش شنیداری نمره مطلوب را کسب نکرد.
 ب) ساناز در روابط دوستی‌اش، به دلیل توقعات فراوان مدام از عصبانیت رنج می‌برد و از طرفی در این هراس به سر می‌برد که روابط دوستی‌اش به دلیل این رویکرد اخلاقی‌اش خدشه‌دار شود.

ج) شهرزاد به دلیل مشکلاتی در شرکت، فرار و گریز را به گفتگو با مدیر عامل ترجیح داده است.

د) فهیمه تقریباً عمده روزها که پشت ترافیک گیر می‌کند، درد شدید در معده‌اش احساس می‌کند.

- ① شناختی - هیجانی - هیجانی - جسمانی
 ② شناختی - هیجانی - رفتاری - جسمانی
 ③ رفتاری - روانی - هیجانی - شناختی
 ④ رفتاری - شناختی - هیجانی - روانی

۲۰ - منظور از این که «هدف در روان‌شناسی پیشگیری و درمان بیماری‌ها است و علاوه بر آن حفظ سلامتی و ارتقای آن هم مدنظر است»، چیست؟

- ① سلامتی و بیماری دو جنبه جداگانه نیستند و بروی یک پیوستار قرار دارند.
 ② فرد در هر نقطه‌ای از پیوستار قرار داشته باشد، تنها باید جایگاه خود را حفظ کند.
 ③ فرد در هر نقطه‌ای از پیوستار قرار داشته باشد، علاوه بر حفظ جایگاه خود باید تلاش کند به نقطه بالاتر (که به سلامت نزدیک‌تر است) برسد.
 ④ فرد در هر نقطه‌ای از پیوستار قرار داشته باشد، تنها باید به نقطه بالاتر که به سلامت نزدیک‌تر است برسد.



پاسخنامه تشریحی

۱ - گزینه ۲ پیامدهای فشار روانی را می‌توان در چهار دسته طبقه‌بندی کرد:

(۱) علائم جسمانی و فیزیولوژیکی (درد معده)

(۲) علائم شناختی (عم تمرکز در فشار روانی منفی یا توجه متمرکز در فشار روانی مثبت)

(۳) علائم هیجانی (ترس و عصبانیت)

(۴) علائم رفتاری (فرار)

۲ - گزینه ۳ راه‌های مقابله با فشار روانی، لزوماً موجب برطرف شدن فشار روانی نمی‌شوند؛ بلکه گاه برای کاهش، به حداقل رساندن و یا تحمل فشار روانی اتخاذ می‌شوند.

۳ - گزینه ۴ گزاره اول ← مذهب با واسطه باعث می‌شود که فرد رفتارهای سالم‌تری را انتخاب کند.

گزاره دوم و سوم ← مذهب به طور مستقیم این آثار را در پی دارد.

۴ - گزینه ۱ الف) ← استفاده از داروهای شیمیایی و مواد مخدر

ب) ← انجام رفتار تکانشی

۵ - گزینه ۴ پاره کردن برگه امتحان یک رفتار است که در نتیجه فشار روانی از فاطمه سر زده است. عدم تمرکز هم جزء علائم شناختی فشار روانی می‌باشد.

۶ - گزینه ۲ بیان گزینه دوم به نحوی است که گویا ورزش‌های مناسب، فقط همین ۴ مورد هستند. در حالیکه این ۴ مورد تنها نمونه‌هایی از ورزش‌های مناسب هستند و افاده حصر نمی‌کنند.

۷ - گزینه ۳ اگر نمره به دست آمده بین ۳۰ تا ۴۹ باشد (۴۹ را هم شامل می‌شود)، فرد در برابر فشار روانی، آسیب‌پذیر است نه جداً آسیب‌پذیر.

۸ - گزینه ۴ در هر دو مثال ذکر شده وضعیت روانی سحر و علی باعث تأثیرگذاری منفی بر وضعیت جسمانی آن‌ها شده است.

۹ - گزینه ۴ فرد زمانی که احساس می‌کند فشار روانی در او باقی مانده و نتواند برای شناسایی منبع فشار تمرکز کند از روش مشورت گرفتن استفاده می‌نماید.

شوخی کردن و مشکل را سبک شمردن برای گذراندن اوقات سخت، امری کمک کننده محسوب می‌شود.

فعالیت بدنی و ورزش ملایم می‌تواند به فرد کمک کند و باعث بی‌توجهی فرد به فشار روانی می‌شود.

۱۰ - گزینه ۲ تشریح عبارتهای نادرست:

ب) در تصمیم‌گیری‌های پیچیده و مهم از روش‌های میان‌بر استفاده کنید.

ج) یکی از علائم رفتاری در فشار روانی فرار است و ترس عصبانیت جز علائم هیجانی در فشار روانی می‌باشد.

۱۱ - گزینه ۱ الف) در روان‌شناسی سلامت، متغیرهای روان‌شناختی در دو نقش بررسی می‌شوند:

۱) عامل ایجاد بیماری‌های جسمانی (۲) پیامدهای بیماری‌های جسمانی

ب) ادراک کنترل و کارایی باید سازنده باشد؛ یعنی با شواهد محیطی هماهنگی لازم را داشته باشد؛ زیرا در صورت ناهماهنگی، نوعی ادراک کنترل و کارایی کاذب ایجاد می‌شود که مانع بروز رفتار است.

ج) هنگام بروز ناهماهنگی، فرد می‌تواند دو کار انجام دهد: ۱) رفتار خود را تغییر دهد. ۲) نگرش خود را تغییر دهد تا این دو با هم هماهنگ شوند.

۱۲ - گزینه ۱ براساس پیوستار سلامت و بیماری به ترتیب شیوه زندگی کاملاً سالم، شیوه زندگی نسبتاً سالم، ناتوانی نسبتاً شدید و ناتوانی کامل و شدید تکمیل‌کننده آن می‌باشند.

۱۳ - گزینه ۴ عبارت اول از طریق مشورت و راهنمایی گرفتن انجام می‌گیرد.

عبارت دوم از طریق حس شوخ‌طبعی صورت می‌گیرد.

عبارت سوم از طریق مهارت حل مسئله انجام می‌گیرد.

۱۴ - گزینه ۴ فشار روانی روبه‌رو شدن با تغییر در زندگی است. مواردی مانند بیماری و فشار کار سنگین یک ویژگی مشترک دارند و آن ایجاد تغییر در زندگی است که باعث بهم خوردن تعادل در زندگی می‌شود. لازم است برای سازگار شدن با شرایط جدید بیش‌تر تلاش کنیم.

۱۵ - گزینه ۴ سایر گزینه‌ها:

۱) مهم‌ترین عامل ایجاد بیماری‌ها سبک زندگی است که روان‌شناسان سلامت آن را بررسی می‌کنند.

۲) مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که معمولاً در زندگی روزمره استفاده می‌شود، سبک زندگی نام دارد.

۳) سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد و الگوهای رفتاری ناسالم در ایجاد و گسترش بیماری‌ها مؤثرند.

۱۶ - گزینه ۳ مثال ۱: کارمندی که از کار بیکار شده و فشار زیادی متحمل شده و سکنه قلبی کرده، دچار یک عامل روانی است که منجر به بیماری جسمانی و سکنه قلبی شده است.

۲: فردی که به‌صورت مادرزادی کم‌شنو است، یک بیماری جسمانی دارد که پیامد آن روانی است.

۱۷ - گزینه ۴ عبارت اول: در روان‌شناسی سلامت، اعتقاد بر این است که بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند.

عبارت دوم: در روان‌شناسی سلامت، از سلامت کامل تا مرگ، یک پیوستار وجود دارد که هریک از ما بروی یکی از نقاط پیوستار جای می‌گیریم.

عبارت سوم: هدف روان‌شناسی پیشگیری و درمان بیماری‌ها است. علاوه بر آن، حفظ سلامتی و ارتقای آن نیز مدنظر است.

۱۸ - گزینه ۲ پاسخ به این پرسش‌ها نشان‌دهنده الگوهای رفتاری و شناختی است و سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد.

۱۹ - گزینه ۳ فشار روانی همراه با علائمی همچون، علائم جسمانی (درد معده)، شناختی (نداشتن تمرکز)، علائم رفتاری (فرار) و هیجانی (ترس و عصبانیت) همراه است.

۲۰ - گزینه ۳

پاسخنامه کلیدی

۱ - ۲

۴ - ۱

۷ - ۳

۱۰ - ۲

۱۳ - ۴

۱۶ - ۳

۱۹ - ۳

۲ - ۳

۵ - ۴

۸ - ۴

۱۱ - ۱

۱۴ - ۴

۱۷ - ۴

۲۰ - ۳

۳ - ۴

۶ - ۲

۹ - ۴

۱۲ - ۱

۱۵ - ۴

۱۸ - ۲