

سوالات متن درس ۸ (روانشناسی سلامت)

روانشناسی سلامت

۱. جسم و روان ارتباط.....باهم دارند.
۲. با ذکر یک مثال تأثیر رویا رویی با مسائل زندگی بر سلامت جسمانی افراد را توضیح دهید.
۳. با ذکر یک مثال تأثیر بیماری های جسمانی بر سلامت روانی افراد را توضیح دهید.
۴. بررسی ارتباط بین سلامت جسمانی و ویژگی های روانشناختی در کدام حوزه علم روانشناسی است؟

روانشناسی سلامت

۵. روانشناسی سلامت را تعریف کنید.
 ۶. برای فهم درست روانشناسی سلامت لازم است با آشنا شویم.
 ۷. در شکل زیر پیوستار سلامت را تکمیل کنید.
- → ↔ میانه ↔ ← ←



۸. سمت راست پیوستار سلامت بیانگر چیست؟
۹. سمت چپ پیوستار سلامت بیانگر چیست؟
۱۰. میان سمت راست و چپ پیوستار سلامت چیست؟
۱۱. بیمار مبتلا به سرطان که روش درمانی دیگر بر او اثر ندارد، در کدام قسمت پیوستار سلامت قرار می گیرد؟
۱۲. شخصی که توانسته با انتخاب شیوه های صحیح و سالم، از بروز بیماری در خود پیشگیری کند در کدام قسمت پیوستار قرار دارد؟
۱۳. اعتقاد روانشناسی سلامت در مورد بیمار و سلامت چیست؟
۱۴. مفهوم پیوستار سلامت چیست؟
۱۵. علی دانشجوی ۲۰ ساله هر روز با سردرد شدید و کسالت از خواب بیدار می شود ، صبحانه نمی خورد. در طول روز بعد از خوردن ناهار سردرد و گیجی علی از بین می رود. علی بر روی کدام نقطه پیوستار قرار می گیرد.
۱۶. هدف های روانشناسی سلامت چیست؟
۱۷. منظور از ارتقای سلامت چیست؟

نقش متقابل عوامل جسمانی و روانی در سلامت روان

۱۸. متغیر های روانشناختی در روانشناسی سلامت در چند نقش بررسی می شود؟ برای هر یک مثالی بنویسید.

۱۹. دو نقش متغیرهای روانشناختی در سلامت را در جدول زیر تکمیل کنید.

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

سبک زندگی و بیماری

۲۰. یکی از مهمترین عوامل ایجاد بیماری‌ها چیست؟
۲۱. سوالاتی که با پاسخ به آن سبک زندگی (الگوهای رفتاری و شناختی) خود را توصیف می‌کنید، بیان کنید.
۲۲. سبک زندگی را تعریف کنید.
۲۳. چگونه سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد؟ با ذکر یک مثال توضیح دهید.

ابعاد مهم سبک زندگی

۲۴. از دیدگاه روانشناسان ابعاد مهم سبک زندگی افراد کدامند؟

تغذیه

۲۵. متخصصان تغذیه در موردنوع تغذیه افراد چه عقیده‌ای دارند؟

ورزش

۲۶. ورزش‌های مناسب سبک زندگی سالم کدامند؟

۲۷. ورزش چه تأثیری بر سلامت افراد دارد؟

روش‌های مقابله با فشار روانی

۲۸. فشار روانی، روبه‌رو شدن با تغییر در زندگی است. منظور از تغییر زندگی چیست؟ با ذکر مثال توضیح دهید.

۲۹. فشار روانی را تعریف کنید.

۳۰. فشار روانی به چند نوع تقسیم می‌شود؟

۳۱. نمونه های فشار روانی را در جدول زیر بنویسید.

فشار روانی مثبت	فشار روانی منفی

۳۲. همه افراد در زندگی تجربه می کنند.

۳۳. فشار روانی از نوع ارتباط شخص با محیط است، منظور چیست؟ پاسخ: یعنی اینکه یک موقعیت برای یک فرد فشار روانی زیاد ایجاد میکند فرد موقعیت را فراتر از توانایی خود ارزیابی می کند و سلامتی خود را در خطر می بیند در حالی که برای فرد دیگری، اهمیت چندانی به آن نمی دهد. فشار روانی ایجاد نمیکند به عبارت دیگر فشار روانی به نوع ارزیابی شخص از محیط بستگی دارد.

۳۴. فشار روانی منفی چیست؟ فرد موقعیت را فراتر از توانایی خود ارزیابی می کند. و سلامتی خود را در خطر می بیند. به دلیل نوع ارزیابی اش از مشکل، احساس ناخوشایندی را تجربه می کند و در نتیجه قادر به دستیابی به هدف نیست. مثالهای ۱ و ۲ صفحه ۱۹۶ کتاب

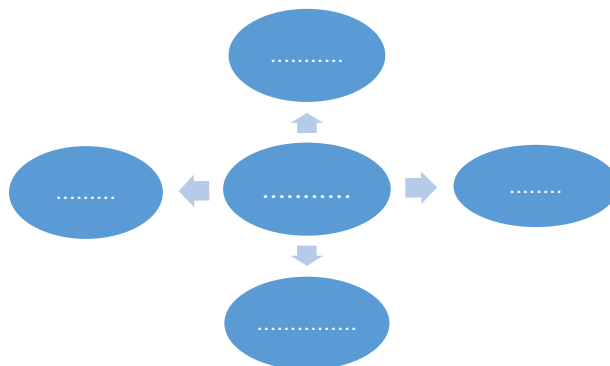
۳۵. پیامد فشار روانی منفی چیست؟ درماندگی - ناامیدی - شکست و ناکامی حواس پرتی و ازدست دادن تمرکز

۳۶. فشار روانی مثبت چیست؟ انگیزش و تلاش فرد برای رسیدن به هدف ها افزایش یافته، با موقعیت به چالش برخاسته و هنگام رسیدن به هدف، فشار روانی اش از بین میرود مثالهای ۳ و ۴ کتاب ص ۱۹۶

۳۷. پیامد فشار روانی مثبت چیست؟ مطلوب و سازنده - باعث ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش شناختی می شود..

۳۸. منظور از اینکه فشار روانی مثبت باعث ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش شناختی می شود، با ذکر یک مثال توضیح دهید.

۳۹. در شکل زیر علائم فشار روانی را با ذکر نمونه بنویسید



طراح: حبیبه قرشی دبیر ناحیه ۱ ارومیه