

۸- گزینه «۲» - بهترین روش مقابله سازگارانۀ شناسایی روش کنترل استرس است.

گزینه «۱»: آرام بخش روش مقابله ناسازگارانۀ است.

گزینه «۳»: کمک گرفتن از مشاور روش مقابله سازگارانۀ است.

گزینه «۴»: متغییر مزاحم روش مقابله ناسازگارانۀ است.

(مقدم فرد) (درس ۸ - روانشناسی سلامت - راه‌های مقابله با فشار روانی منفی - صفحه ۱۹۸ کتاب درسی) (متوسط)

۹- گزینه «۳» - فعالیت بدنی و ورزش ملایم می‌تواند که باعث کاهش فشار روانی گردد.

گزینه «۱» و «۲»: ورزشکار برای جلوگیری از استرس باید از فعالیت بدنی استفاده کند.

گزینه «۴»: استفاده از دارو روش مقابله ناسازگارانۀ فشار روانی می‌باشد.

(مقدم فرد) (درس ۸ - روانشناسی سلامت - انواع مقابله با فشارهای روانی - صفحه ۲۰۰ کتاب درسی) (آسان)

۱۰- گزینه «۴» -

گزینه «۱»: مربوط به عنصر شناختی است.

گزینه «۲»: مربوط به عنصر جسمانی است.

گزینه «۳»: مربوط به عنصر هیجانی است.

(مقدم فرد) (درس ۸ - روانشناسی سلامت - فشار روانی - صفحه ۱۹۷ کتاب درسی) (آسان)

۱۱- گزینه «۱» - راه مستقیم، مذهب و رفتار معنوی، ایجاد آرامش ذهنی، کاهش فشار روانی و افزایش احساس حمایت اجتماعی

سایر گزینه‌ها: تأثیر غیر مستقیم مذهب بر سلامت روانی

(مقدم فرد) (درس ۸ - سلامت و بهداشت روانی - تأثیر مذهب بر سلامت روانی - صفحه ۲۰۵ کتاب درسی) (آسان)

۱۲- گزینه «۳» - در مواردی که ممکن است نتوانیم منبع مشکل را در کوتاه مدت از بین ببریم برای اینکه راحت‌تر سازگار شویم از حس شوخ طبعی

استفاده می‌کنیم.

گزینه «۱»: برای مقابله فرد منبع استرس یا مشکل را در یک مسئله در نظر می‌گیرد.

گزینه «۲»: در صورتیکه فرد به تنهایی نتواند مشکل را حل کند.

گزینه «۴»: در صورتیکه به فرد به فشار روانی زیادی وارد شود.

(مقدم فرد) (درس ۸ - سلامت و بهداشت روانی - مقابله‌های سازگارانۀ - صفحه ۲۰۰ کتاب درسی) (متوسط)

۱۳- گزینه «۴» - انتخاب هدف علاوه بر ایجاد توانمندی باعث انسجام در رفتار می‌شود. حرکت در مسیر دستیابی به هدف نوعی موفقیت تلقی

می‌شود در نتیجه فرد تحت تأثیر موانع زودگذر و خستگی قرار نمی‌گیرد.

گزینه «۱»: مورد اول غلط مورد دوم درست

گزینه «۲»: هر دو مورد غلط

گزینه «۳»: مورد اول درست و مورد دوم غلط (مقدم فرد) (درس ۷ - انگیزش - مهم‌ترین عوامل نگرشی - صفحه ۱۶۸ کتاب درسی) (متوسط)

۱۴- گزینه «۲» - ما همواره دوست داریم همه چیز مطابق نظر و تحت اختیار ما باشد و با انجام رفتارهای گوناگون محیط را در کنترل خود بگیریم.

وقتی کنار راننده نشسته‌ایم به دلیل عدم احساس کنترل نگران هستیم.

گزینه «۱»: داشتن مهارت و دانش لازم در انجام کار

گزینه «۳»: زمانی که بین رفتار و باور هماهنگی وجود داشته باشد.

گزینه «۴»: انتخاب هدف علاوه بر ایجاد توانمندی باعث انسجام رفتار می‌شود.

(مقدم فرد) (درس ۷ - انگیزش - مهم‌ترین عوامل نگرشی - صفحه ۱۷۳ کتاب درسی) (متوسط)

۱۵- گزینه «۳» - وضعیت شکیبان نشان می‌دهد بین سلامت و ویژگی روان‌شناختی ارتباط متقابل وجود دارد.

گزینه «۱»: بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند.

گزینه «۲»: ارتباطی با رابطه جسم و روان ندارد.

گزینه «۴»: متغیرهای روان‌شناختی مانند پرخاشگری پیامد مشکلات جسمانی است نه عامل ایجاد آن

(مقدم فرد) (درس ۸ - سلامت و بهداشت روانی - روانشناسی سلامت - صفحه ۱۸۹ کتاب درسی) (دشوار)