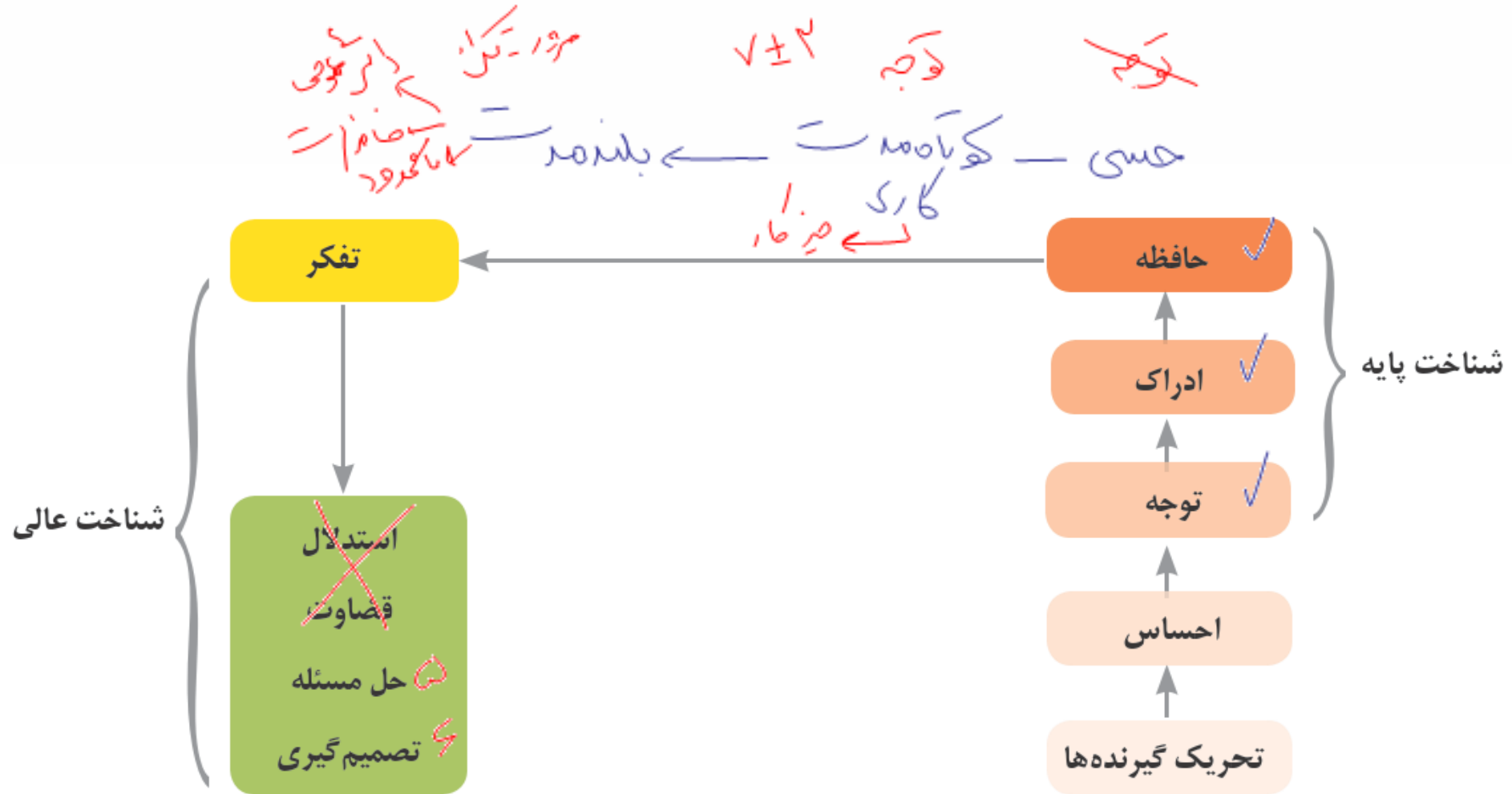


فاینبال

روان شناسی با استاد «سجاد گلاب»

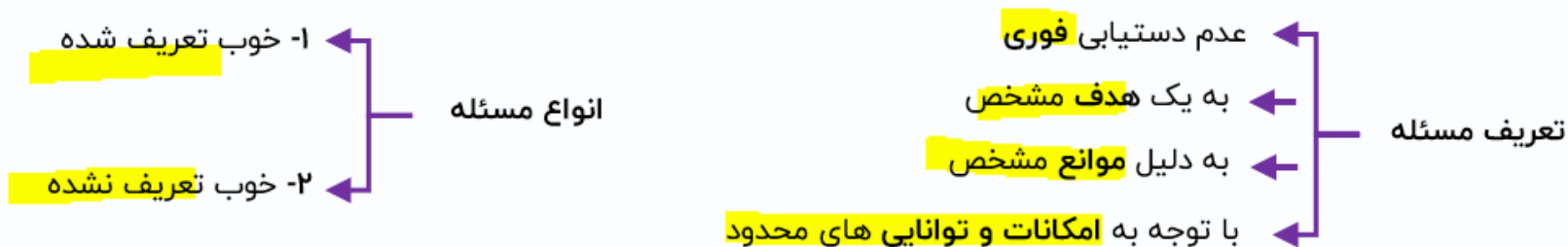
درس پنجم

تفکر (۱)



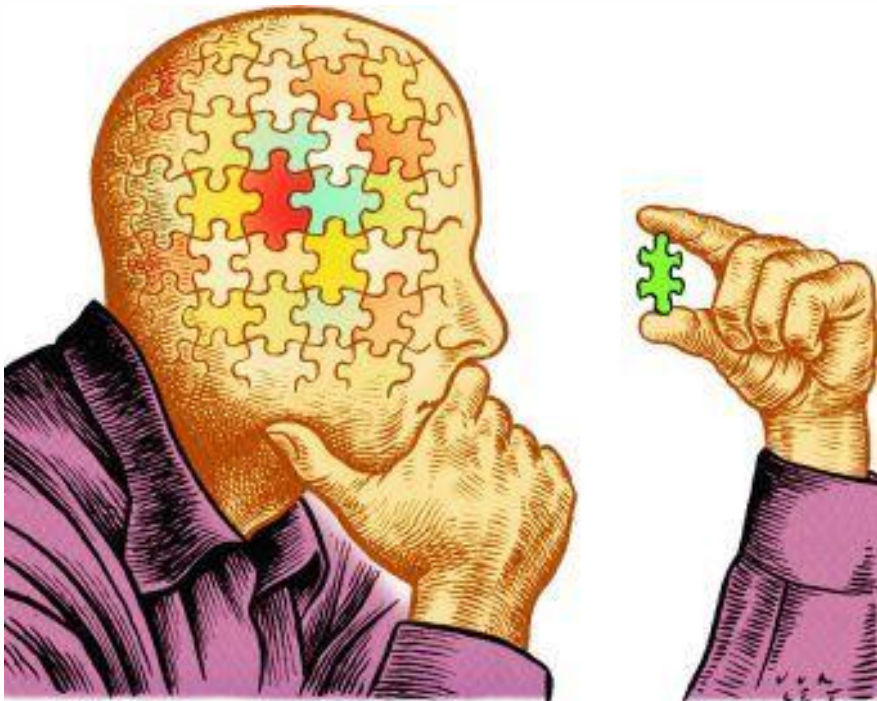
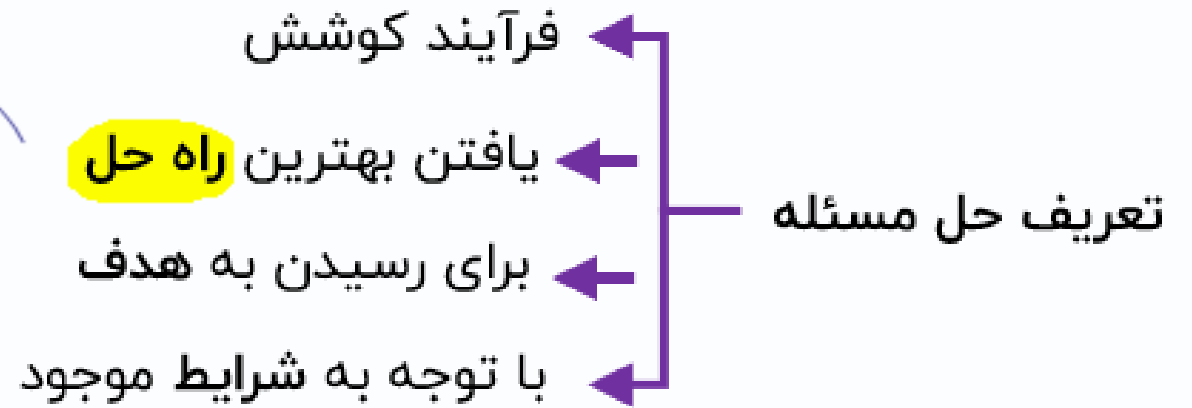
چگونگی شکل‌گیری سطوح مختلف شناخت

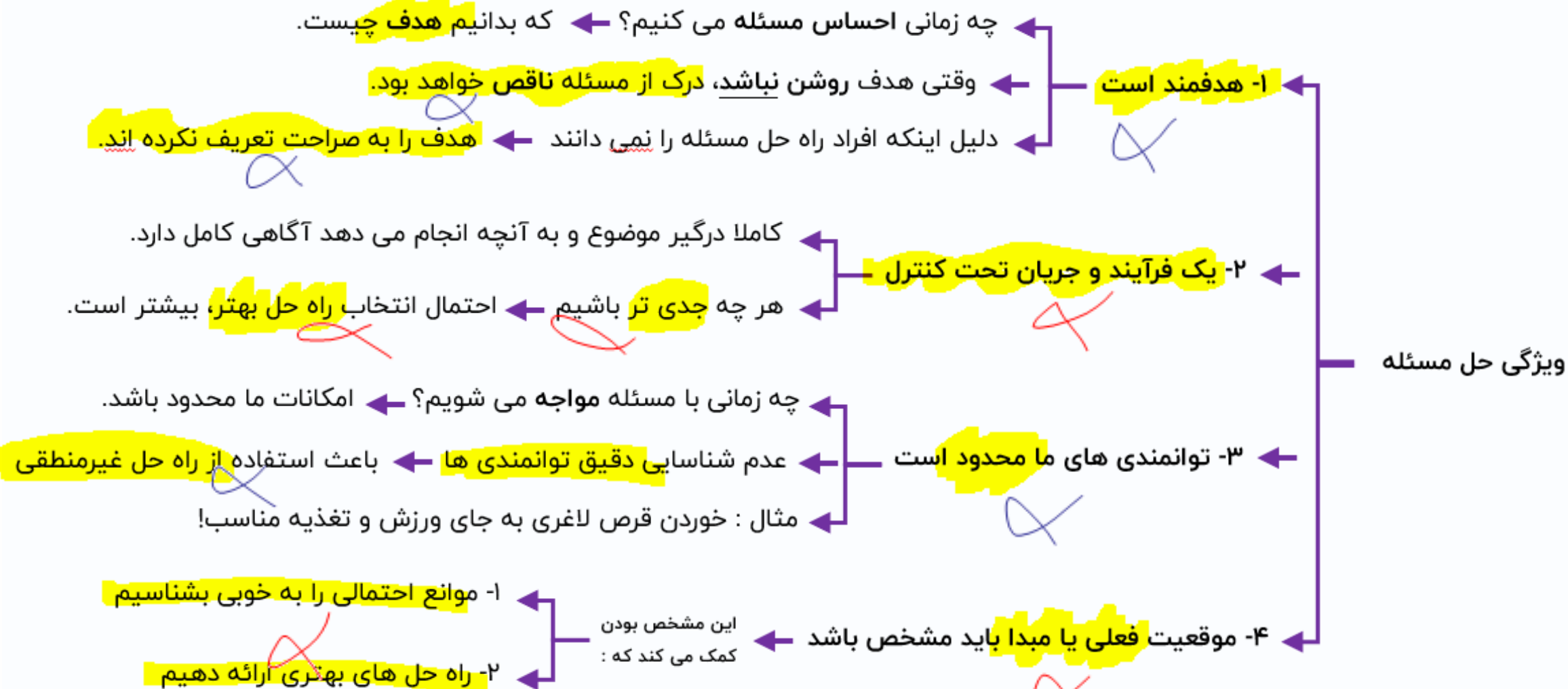
علت اینکه مردم از واژه مسئله تصور مثبتی ندارند ← راه حل مسئله را نمی دانند. ← اگر مسئله نبود ... ← فرصت پیشرفتی نیز نبود



ویژگی خاص	نوع مسئله	خوب تعریف شده ✓	خوب تعریف نشده ✗
شناسایی موقعیت اولیه	مشخص	نامشخص	
فهرست اقدامات یا راهبرد های در دسترس	موجود	ناموجود	
تعریف دقیق هدف	دارد	ندارد	
امکان تضمین دست یابی به هدف	قطعی	نامشخص	
دستیابی به راه حل	آسان تر	سخت تر	
موانع	روشن تر	مبهم تر	
حوزه مسائل	بیشتر علوم تجربی	بیشتر علوم انسانی	

فقط راه حل برای حل مسئله وجود دارد





ص غ

۱- وقتی هدف روشن نباشد، درک ما از مسئله ناقص خواهد بود.

ص غ

۲- در حل مسئله هرچقدر هدفمند تر باشیم، احتمال انتخاب راه حل درست بیشتر است.

حدی تر

ص غ

۳- «بزرگترین عدد چهاررقمی زوج چیست؟» از مسئله های خوب تعریف نشده است.

سرس

۳۹۸ + ۳۶

ص غ

۴- حل مسئله به معنای یافتن هر گونه راه حل برای مواجهه با مشکل می باشد.

تنها راه حل همین

۵- در چه زمانی درک ما از مسئله ناقص خواهد بود؟ زمانی که هدف، مرادف، قوی، نه، یا...

۶- عدم شناسایی دقیق توانمندی ها در حل مسئله چه پیامدی به دنبال دارد؟ راه حل بی‌منطقی

۷- کدام یک از ویژگی های مسئله باعث می شود تا موانع احتمالی را به خوبی بشناسیم و راه حل های بهتری ارائه دهیم؟

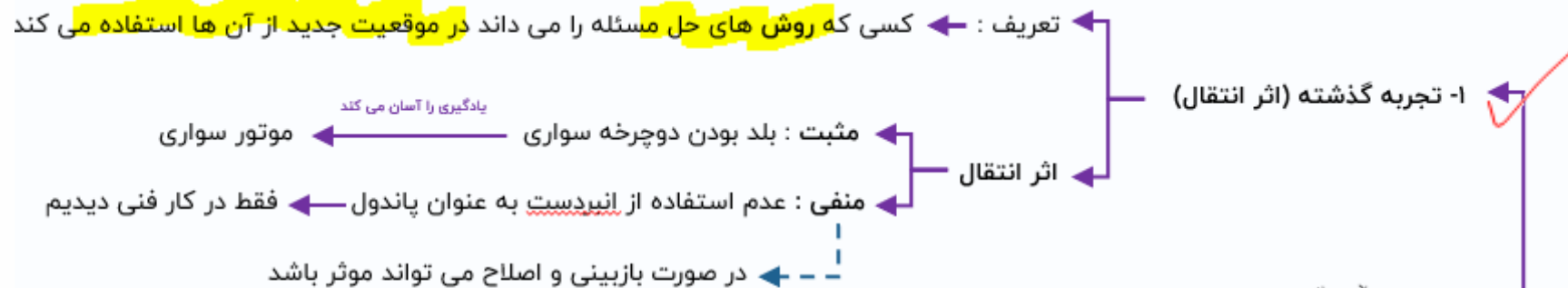
مشکل بودن مبدأ



مراحل حل مسئله

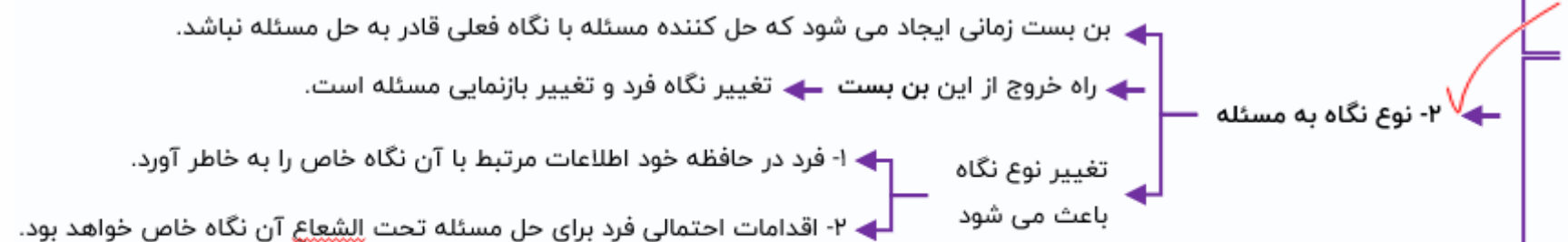
- اولین گام حل مسئله**
- با احساس مبهم از مسئله فیق دارد.
 - تصور مبهم از مسئله به راه حل منطقی منجر نمی شود.
 - تشخیص بسیار از مسائل در زندگی واقعی کار آسانی نیست.
 - بہتر است : دیگران ← در نقش راهنما خود فرد ← در نقش شناسایی
- ۱- تشخیص مسئله**
- به روش تحلیلی . مثل مرور و تکرار واژگان زبان
 - به روش اکتشافی .
 - ۱- خرد کردن
 - ۲- کاهش تفاوت وضعیت موجود با مطلوب
 - ۳- بارش مغزی
 - ۴- شروع از آخر
- ۲- به کارگیری راه حل مناسب**
- ۳- ارزیابی راه حل**
- به دست آمدن ملاک روشن از فهم موقعیت
 - مثلا میفهمیم که روش ما برای حل مسئله چقدر مناسب بوده، نیاز به تغییر روش داریم یا نه همین دست فرمون بریم جلو حله ؟
- ۴- بازبینی و اصلاح راه حل**
- افرادی که مسائل را به خوبی حل می کنند، دوست دارند روش های قبلی را بهبود بخشند
- ۵- انتخاب راه حل جایگزین**
- اگر اصلاح روش حل مسئله هم جواب نداد کلا باید بریزی از نو بسازی!

دستواری

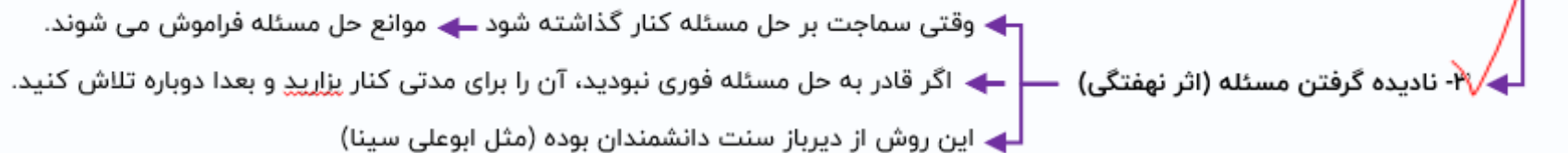


نکته لکتر: کودکان کمتر از بزرگسالان با خطای اثر انتقال مواجه می شوند، چون تجربه زیست کمتری دارند.

اثر انتقال منفی



نکته لکتر: تفاوت دانشمند با فرد عادی در نوع نگاه او به مسئله است. و همین علت اکتشاف و اختراع است.



عوامل موثر بر حل مسئله

۸- مراحل حل مسئله را به ترتیب نام ببرید:

۹- عوامل موثر بر حل مسئله را نام ببرید:

۱۰- اولین گام در حل مسئله چیست؟

۱۱- اثر انتقال و اثر نهفتگی را توضیح دهید؟



□ سوالات وصل کردنی

آ) در این مرحله دستیابی به ملاک روشن برای فهم موقعیت امکان پذیر خواهد بود.

ب) بهبود روش های قبلی حل مسئله و استفاده از راه حل های جدید

پ) در این مرحله، بهتر است دیگران نقش راهنما داشته باشند.

ت) استفاده از مطالعه خرد خرد برای یادگیری زبان انگلیسی

بازبینی و اصلاح راه حل ها

به کارگیری روش های مناسب حل مسئله

ارزیابی راه حل

انتخاب راه حل هاشی جایگزین

تشخیص مسئله

(۱)

(۲)

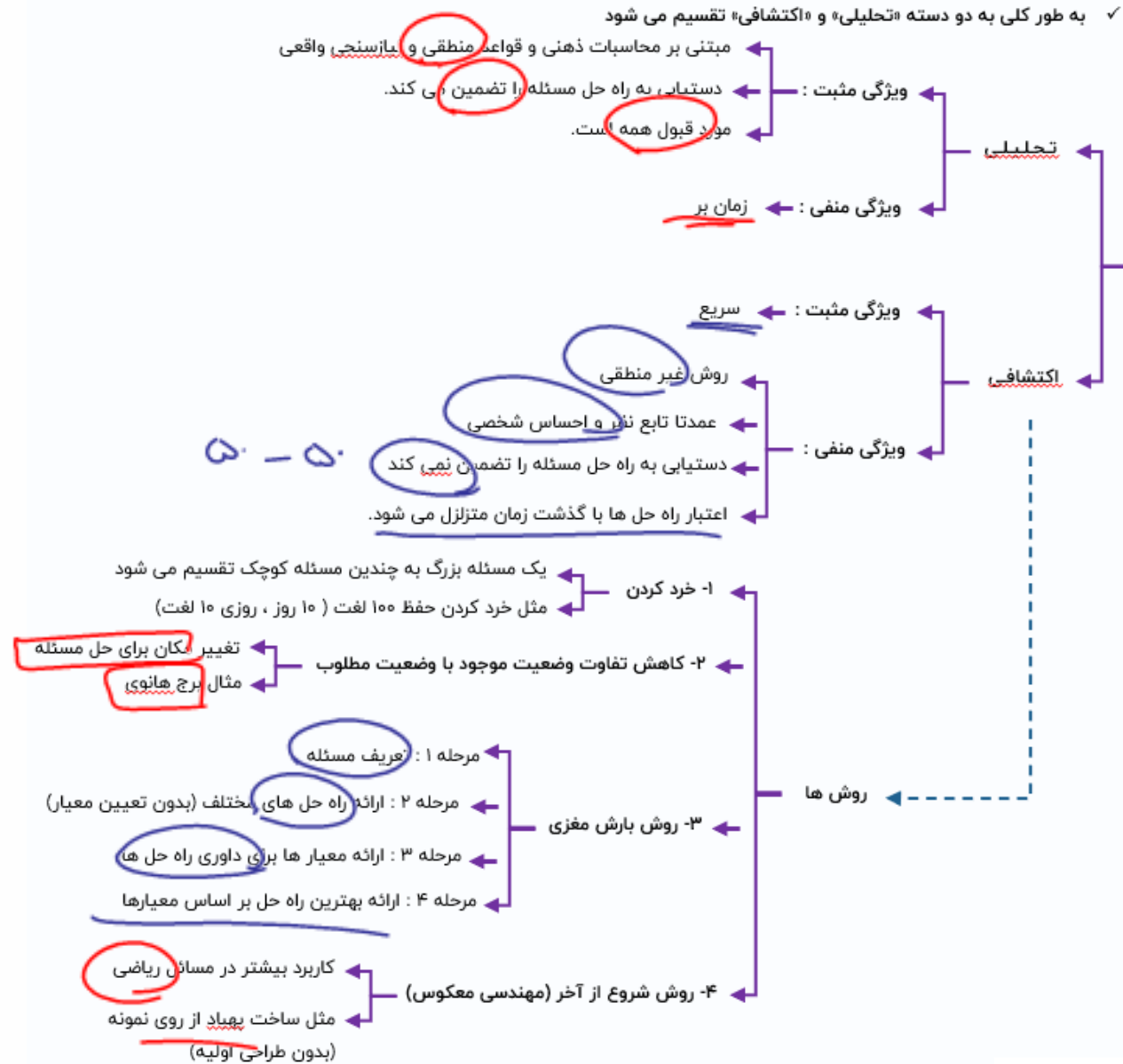
(۳)

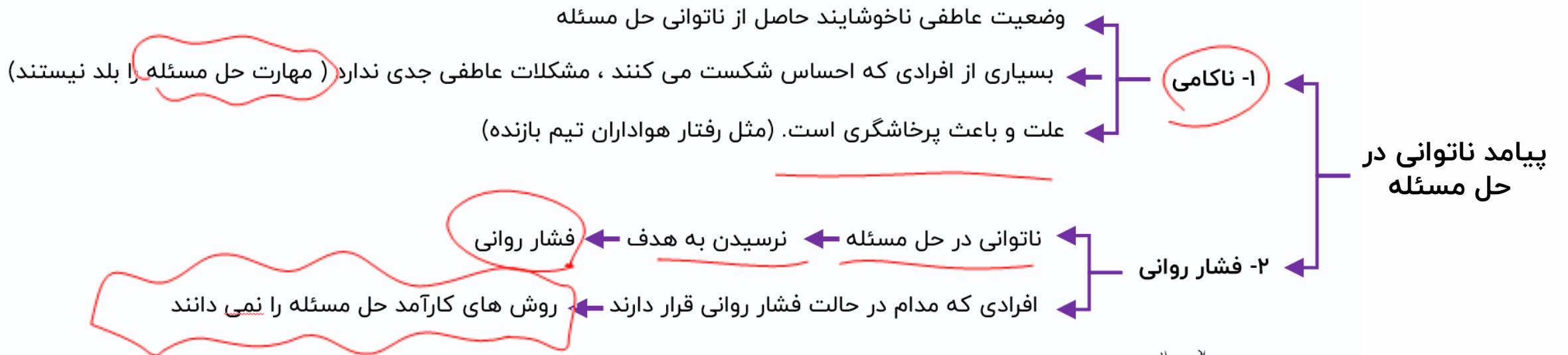
(۴)

(۵)

کتابی - مردکون

روش های حل مسئله





نکته لکتر: برای جلوگیری از ناکامی و رفع فشار روانی باید مهارت و روش های درست حل مسئله را آموخت.

ص. کرد.

۱۲- در روش *اکتشافی خرد کردن* ، یک مسئله بزرگ به چندین مسئله کوچک تقسیم می شود.

۱۳- به دلیل محدودیت زمانی ، برخی افراد تمایل دارند که از روش های *اکتشافی* برای حل مسئله استفاده کنند.

۱۴- در روش های *اکتشافی* حل مسئله ، اعتبار راه حل های با گذشت زمان به شدت متزلزل می شود.

۱۵- به وضعیت عاطفی ناخوشایندی که ناشی از ناخوانی در حل مسئله است ، *جانگاسی* می گویند.

۱۶- حل مسئله برج هانوی به روش *کلاس کور و هانوی* از روش های اکتشافی اشاره دارد.

۱۷- روش های حل مسئله *اکتشافی* دست یابی به راه حل را تضمین نمی کند.

۱۸- روش *هفتگی* بیشتر در مسائل ریاضی کاربرد دارد.

۱۹- هر یک از عبارات ردیف ستون اول را به روش نامبرده مربوط در ستون دوم وصل کنید. (خرداد ۱۴۰۳)

ستون اول	ستون دوم
الف (اتومیل زیبایی توجه طراح خودرویی را جلب می کند ، سپس از روی آن ، نمونه جدیدی را طراحی می کند	۱- خرد کردن
ب (معلم کلاس ورزش از پیشنهادهای دانش آموزان در اجرای یک مسابقه ورزشی شاد استفاده می کند.	۲- تحلیلی (زبانپر اما عطشی)
ج (فردی برای مطالعه یک کتاب دویست صفحه ای روزی ده صفحه از آن را مطالعه می کند .	۳- کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب
د) زمانی که فردی برای رسیدن به وزن مطلوب، (از ۸۰ کیلو به ۶۵ کیلو) فعالیت مناسب ورزشی را انتخاب می کند.	۴- شروع از آخر = مهندسی معکوس
	۵- بارش مغزی

۲۰- وقتی تجربه گذشته فرد، یادگیری جدید را آسان تر کند، با چه پدیده ای سر و کار داریم؟
 اثر انتقال

۲۱- در مسابقه ۲۰ سوالی از کدام روش برای حل مسئله استفاده می شود؟
 روش هدیه-دفعی

۲۲- کدام یک از عوامل موثر بر حل مسئله را حکما و دانشمندان قدیم نیز به کار می برده اند؟
 اثر نهفتگی

۲۳- وضعیت عاطفی ناخوشایند حاصل از ناتوانی در حل مسئله را چه می نامند؟
 عاطفی
 واضح دهد

درس ششم

تفکر (۲)

یعنی : ارزیابی راه حل های مختلف و انتخاب بهترین راه

تصمیم گیری

عالی ترین و پیچیده ترین فعالیت شناخت انسان

حضرت علی : آن کس که از افکار و آرا گوناگون استقبال می کند ...

اجادیتی که اشاره به تصمیم گیری دارند :

حضرت علی : چون به یقین رسیدی آنگاه اقدام کن.

اولویت ← تصمیم گیری

راه حل ← حل مسئله

شباهت: در هر دو باید بهترین را انتخاب کنیم، پس در هر دو با «مسئله» مواجه هستیم.

شباهت
و
تفاوت

- تصمیم گیری ← فرد باید از بین «انتخاب» های مختلف بهترین را بر گزیند. (موضوع = انتخاب)
- حل مسئله ← فرد باید «راه حل» های حل مسئله مورد نظر را پیدا کند. (موضوع = راه حل)

۱

- تصمیم گیری ← با «اولویت» ها سر و کار داریم
- حل مسئله ← با «راه حل» سر و کار داریم

۲

منفعت - ۴ - دلس

- تصمیم گیری ← دغدغه تصمیم گیرندگان انتخاب بهترین اولویت است. =
- حل مسئله ← افراد به دنبال روش های موفق تر و کارآمد تر که منجر به حل مسئله شود.

۳

- اولویت ← ۱- می تواند شامل همه گزینه های احتمالی است.
۲- هر اولویتی فرد را به مقصد می رساند اما می تواند مطلوب نباشد.

۴

- راه حل ← ممکن است راه حل های مختلفی داشته باشیم
اما فقط یک راه حل ما را به حل مسئله می رساند

تفاوت:

(تصمیم‌گیری)

حل مسئله

غ ص

۲۴- ارزیابی راه حل های مختلف و انتخاب بهترین راه، عالی ترین فعالیت شناختی انسان است.

غ ص

۲۵- هر اولویتی فرد تصمیم گیرنده را به مقصد می رساند، ولی ممکن است اولویت مطلوب نباشد.

غ ص

۲۶- تصمیم گیری بر اساس تعداد اولویت ها به مهم و پیچیده تقسیم می شود.

غ ص

۲۷- در حل مسئله ، فرد باید از بین «انتخاب های» مختلف، بهترین را برگزیند.

«اهمیت»

اولی درجه اولی درجه اولی درجه

۲۸- مریم برای حل یک معادله درجه دوم، می تواند از هر سه روش آزمون و خطا، خوارزمی، هندسی استفاده کند، درگیری ذهنی مریم برای انتخاب راه حل مناسب به تعمیر گری مربوط می شود که در واقع سر و کار داشتن با اولی درجه است.

۲۹- رضا یک پزشک متخصص است که با مورد نادری از بیماری های پوستی مواجه شده است، درگیری ذهنی رضا برای درمان بیماری با حل مسئله مربوط می شود که در واقع سر و کار داشتن با راه حل است.

لسم! دارو درمان می کند



۳۰- هر کدام از عبارات زیر به ترتیب، مربوط به کدام مهارت تفکر است؟ (خارج از کشور ۱۴۰۴)

- یافتن محل برگزاری یک همایش از روی نقشه **حل مسئله**
- ارسال سوابق شغلی به یک شرکت در بین آگهی های استخدامی شرکت ها **تصمیم گیری**
- خرید یک خودرو با مصرف **سخت کم** از بین خودروهای موجود در بازار **حل مسئله**
- پیدا کردن روش **درمان قطعی** یک بیماری لاعلاج **حل مسئله**

(۱) حل مسئله - حل مسئله - تصمیم گیری - تصمیم گیری

(۲) **تصمیم گیری** - **تصمیم گیری** - حل مسئله - حل مسئله

(۳) تصمیم گیری - حل مسئله - حل مسئله - تصمیم گیری

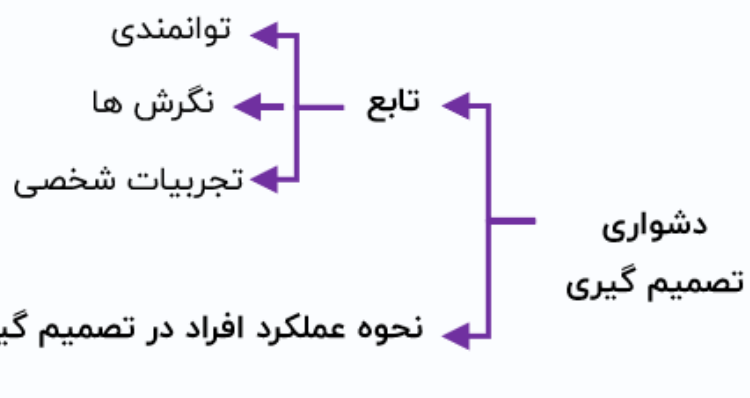
(۴) حل مسئله - حل مسئله - تصمیم گیری - تصمیم گیری

		تعداد اولویت‌ها	میزان اهمیت
پیچیده	ساده		
مهم پیچیده	مهم ساده		اهمیت بالا یا مهم
معمولی پیچیده	معمولی ساده		معمولی



استفاده کنونی از حساسی (۸۶٪) زندگی

حتی اگر تعداد اولویت کم باشد روی لوگ مهم و سخته





□ سوالات کوتاه پاسخ/تشریحی

اهمیت }
 ساده }
 پیچیده }
 عمومی }
 مهم }

۳۱- تصمیم گیری از لحاظ اولویت به چند دسته تقسیم می شود، نام ببرید؟

۳۲- با توجه به تعداد اولویت ها و میزان اهمیت، نوع تصمیم گیری را در مثال های زیر مشخص کنید:

- انتخاب همسر آینده مهم و پیچیده و دراز
 -> ->
- انتخاب نمایندگان مجلس شورای اسلامی مهم و پیچیده و گسترده
 -> ->
- انتخاب هدیه مناسب روز مادر ساده و عمومی
 -> ->
- انتخاب شغل از بین دو شغل «کارمند روابط عمومی» و «مهماننداری هواپیما» مهم و پیچیده
 -> ->
- انتخاب راهبرد مناسب در امتیازگیری تیم کشتی فرنگی مهم و گسترده
 -> ->



سبک‌های تصمیم‌گیری

- ۱- تکانشی**

 - ناگهانی + با عجله + بدون محاسبه
 - بیشتر در نوجوانان دیده می‌شود
 - بلافاصله با پشیمانی همراه است.
 - بر اساس گزارش محاکم قضایی $\frac{2}{3}$ قتل‌هایی که اتفاق می‌افتد، قاتل و مقتول همدیگر را نمی‌شناسند.

- ۲- احساسی**

 - عواطف و هیجانات زودگذر
 - احساسات به دلیل زودگذر بودن نمی‌توانند پایه و ملاک تصمیم‌گیری باشند.
 - تصمیم‌گیری به روش‌های پایدار و ماندنی نیاز دارد

- ۳- وابسته**

 - فدائی کرد حنف کردم - کورکورانه از دیگران اطاعت کردن
 - چون دیگران این کار را انجام دادند، من هم انجام دادم.

- ۴- اجتنابی**

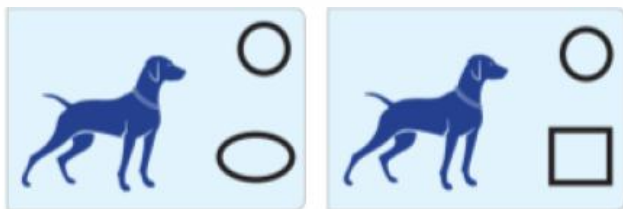
 - قصد دارد تصمیم بگیرد، اما عملی کردن آن را به تاخیر می‌اندازد.
 - دست دست کردن، کار امروز را به فردا انداختن
 - معتقدند همه چیز خودش درست می‌شود در نتیجه زمان از دست می‌دهند.

- ۵- منطقی**

 - بهترین شیوه تصمیم‌گیری است.
 - زیر بنای تصمیم‌گیری اندیشیدن است.
 - تمامی راهکارهای ممکن سنجیده می‌شود.
 - تابع یک روش قاعده‌مند و منظم است.
 - فرد پله پله و طبق قوانین پیش می‌رود.



۲ ۴ ۴ ۲ ۴



✓ در موقعیتی که حتما باید تصمیم گیری کنیم ولی قادر به آن نباشیم ، حالت عاطفی ناخوشایندی پیش می آید که به آن «تعارض» می گوئیم.



بديل به ساده
 ← فيلتر کردن دیوار / دیفی کالا

۳۳- بهتر است در تصمیم گیری های پیچیده و مهم از روش های میانبر استفاده کنیم .

ص غ

۳۴- تعهد و پایبندی به تصمیم مورد نظر آخرین مرحله از مراحل تصمیم گیری است.

ص غ

۳۵- زیر بنای سبک تصمیم گیری احساسی ، اطاعت و پیروی از دیگران است. وابسته

غ ص

۳۶- فاطمه دندان درد دارد ولی از رفتن به دندان پزشکی میترسد. او دچار ناکامی شده است.

غ ص

اقتیاب
 اجتناب
 حل مسئله

۳۷- احساسات به دلیل نمی تواند زیر بنای تصمیم گیری باشد.

۳۸- پیامد ناتوانی در تصمیم گیری است.

۳۹- افرادی که دارای سبک تصمیم گیری هستند معتقدند که همه چیز خود به خود درست می شود.

۴۰- سبک تصمیم گیری تابع یک روش قاعده مند و منظم است.

به سوالات زیر پاسخ دهید

۴۱- در عبارت های زیر نوع سبک های تصمیم گیری را مشخص کنید. (خرداد ۱۴۰۳)

کتابخانه

الف) امید به صورت ناگهانی و با عجله و بدون محاسبه تصمیم می گیرد.

ب) دوستان نزدیک رضا به مدرسه ای رفته اند که با منزل رضا فاصله زیادی دارد. او بدون توجه به هزینه و مسافت به دلیل

وابسته

حضور دوستان، همان مدرسه را انتخاب می کند.

ایستگاه

ج) فردی که « دست دست می کند » و « کار امروز را به فردا می اندازد ».

مسئله

د) زهرا برای انتخاب رشته دانشگاهی با مشاور مدرسه و پدر و مادرش مشورت می کند.

۴۱- موانع تصمیم گیری در موارد زیر، به ترتیب کدام است؟

اعتماد بر نظر

- دانش آموزی که معتقد است صرفاً با مطالعه شب امتحان از پس امتحانات بر می آید.
- پزشکی که با وجود داشتن تخصص، دل و جرئت انجام جراحی های دشوار را ندارد.
- فردی که علی رغم نتایج معتبر علمی و پزشکی در مورد مضرات سیگار، هنوز معتقد است مصرف آن بی ضرر است.

۴۲- نوع تعارض را در عبارت های زیر مشخص کنید . (خرداد ۱۴۰۳)

الف) اعضای خانواده ای علاقه دارند تابستان امسال به شهر های شمالی و جنوبی سفر کنند. اما به دلیل محدودیت زمانی باید یکی از دو شهر مورد علاقه خود را انتخاب کنند ولی تردید دارند که کدام یک را برگزینند. گرایش-گرایش

ب) فردی که علاقه به خرید یک نوع لباس خاص دارد اما با توجه به قیمت بالا ، مجبور به انتخاب لباس دیگری که مطلوبش نیست ، می شود . گرایش اجتناب

درس هفتم

انگیزه و نگرش



- ← مربوط به مسائل زیستی و صرفاً برای بقای انسان است
- ← عاملی که ما را بر می انگیزاند، به حرکت وا می دارد و به سوی رفتار معین سوق می دهد
- ← موتور محرک انسان است و مسیری که باید طی کنیم را معین می کند.
- ← می تواند از لحاظ شدت و ضعف در افراد متفاوت باشد.

انواع انگیزه	انگیزه درونی	انگیزه بیرونی
منبع	درونی و فطری	خارجی
لذت	در انجام خود تکلیف	در جایزه و پاداش پس از انجام تکلیف
مثال	کتاب خواندن	خواندن درس ها برای گرفتن نمره یا تشویق

تفاوت انگیزه و نگرش

انگیزه

انواع انگیزه

مربوط به مسائل فرا زیستی است.

در پاسخ به چرایی رفتار انسان داده می شود.

نکته لکتر: نگرش است که انسان و حیوان را از هم جدا و پای مسائل اخلاقی و انسانی را به میان می آورد. مثل اینکه چرا باوجود تشنگی آب نخوردی؟ چرا ماسک خودت را به هم رزمت دادی؟ چرا اینجوری فکر میکنی؟ ...

نگرش

هر نگرش دارای این عناصر است :

- ← ۱- یک عنصر شناختی
- ← ۲- یک عنصر احساسی
- ← ۳- یک عنصر آمادگی برای عمل

در کودکی : هماهنگ با نگرش خانواده

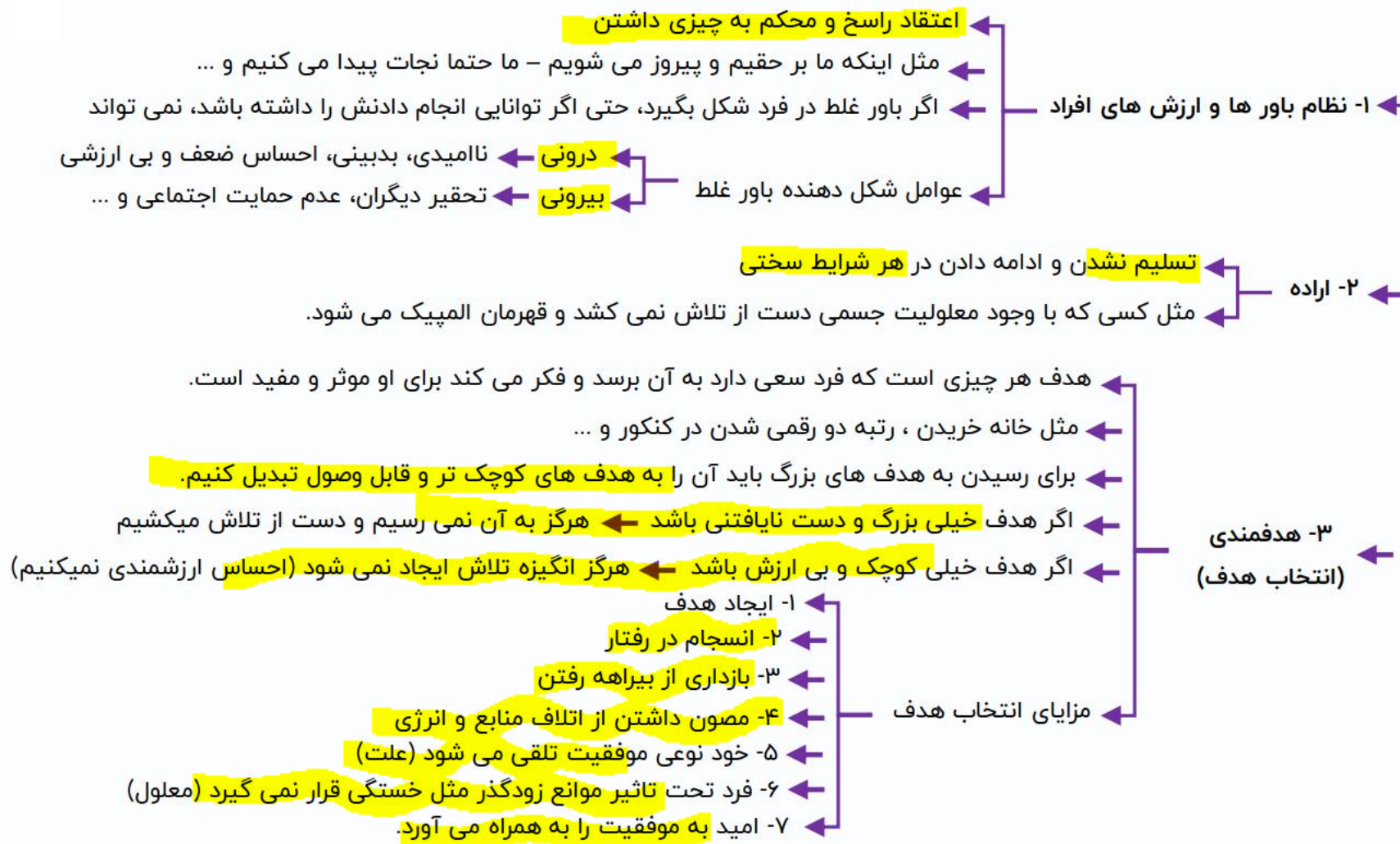
← تغییر و تحول نگرش

← در مدرسه (کودکی ۲) هماهنگ با نگرش خانواده و معلمان مدرسه

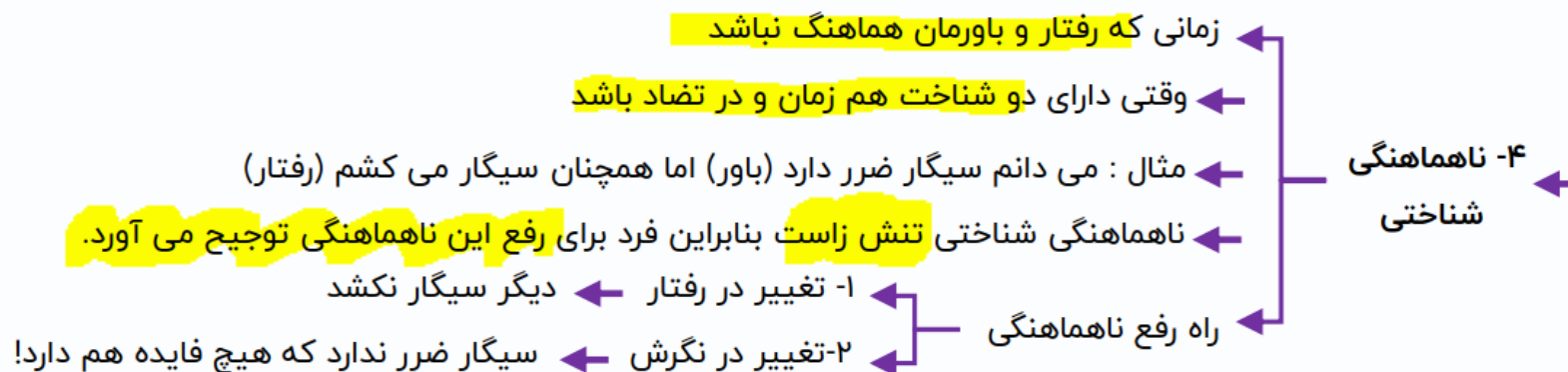
← در دانشگاه (نوجوانی و جوانی) : بیشترین میزان تغییر

← پس از شکل گیری از ثبات بیشتری برخوردار شده و تابع اصل هماهنگی شناختی است. (مقاومت در برابر تغییر)

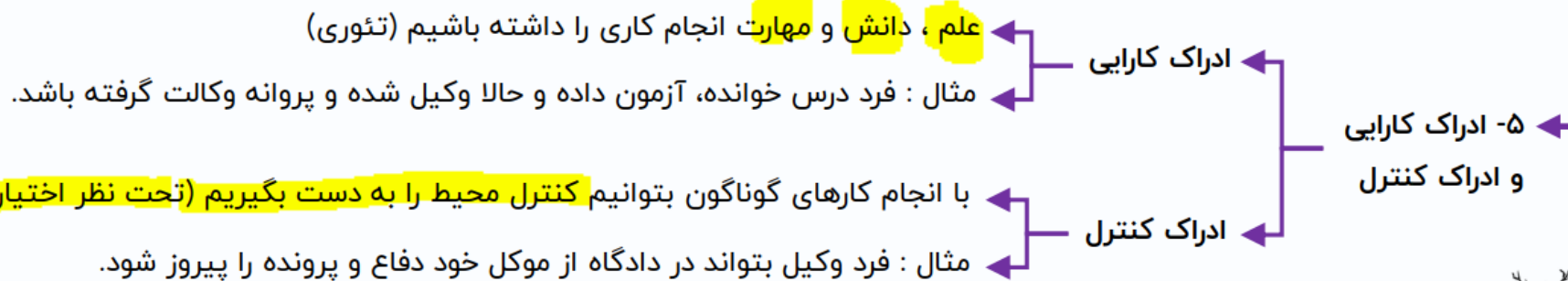
عوامل ایجاد کننده نگرش



عوامل ایجاد کننده نگرش



نکته لکتر: شناخت ما همچون نظام قاعده مندی است که بین عناصر آن پیوندهای بسیاری برقرار است و این پیوند ها تمایل زیادی به هماهنگ بودن دارند (پس اگر رفتار را تغییر ندی با خطای شناختی و تغییر نگرش سعی میکنیم هماهنگش کنیم)



نکته لکتر: ادراک کارایی و کنترل باید سازنده باشد ← یعنی : با شواهد محیطی هماهنگی لازم را داشته باشد. اگر سازنده و با محیط هماهنگی نباشد ← ادراک کاذب شکل می گیرد که مانع رفتار است.

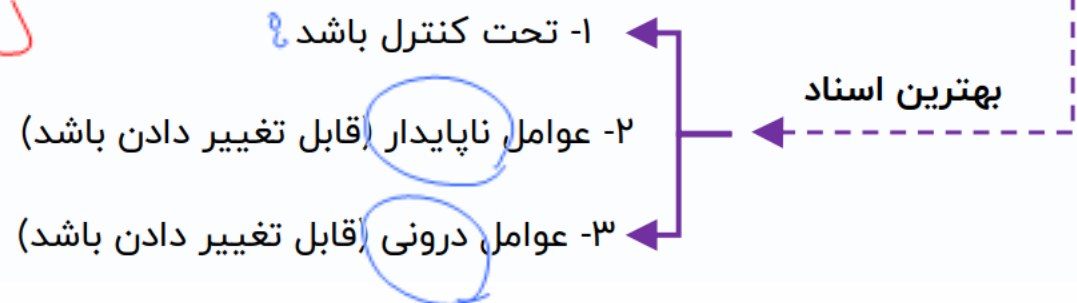
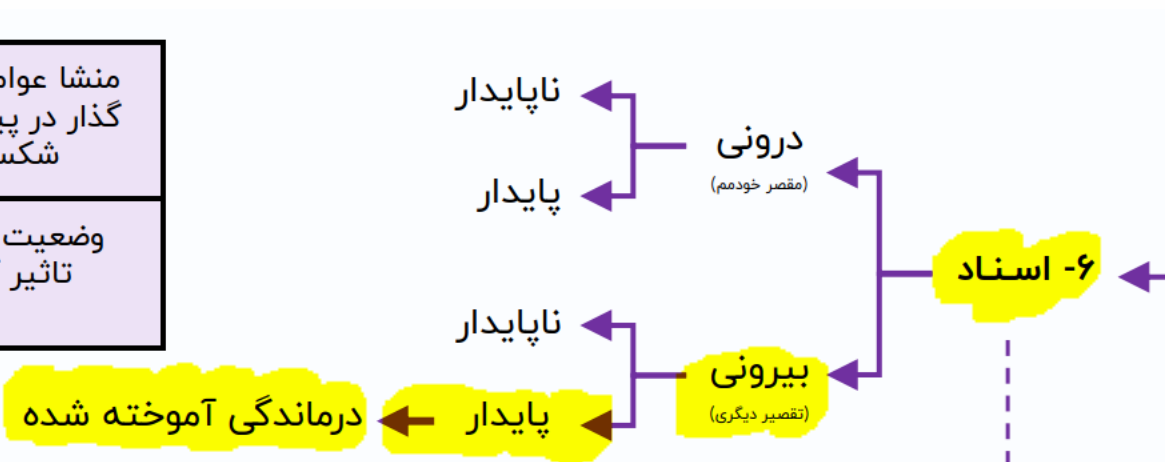


۵
سوال خودت می (مردم را برده)

در خودم هست (من مقصرم)	درونی	منشا عوامل تاثیر گذار در پیروزی یا شکست
من کنترلی نداشتم (بی تقصیرم- شانس)	بیرونی	
همیشه ثابت و تغییری نمیکنه (دائمی)	پایدار	وضعیت عوامل تاثیر گذار
متغیره و همیشگی نیست. (موقت)	ناپایدار	

بین تلاش و مقاومت خود با تغییر عمل ریشه ای زندگی

لے مجربہ عدد اقدام!



فراتر

نگرش

- غ ص
- غ ص
- غ ص
- غ ص
- غ ص
- غ ص
- غ ص
- غ ص

۴۳- جست و جوی علت رفتار، در واقع به معنای توجه به عوامل انگیزشی آن رفتار است.

نگرش

۴۴- انگیزه ها می توانند از نظر شدت و سرعت در افراد، متفاوت باشند.

۴۵- کودکان بر خلاف بزرگسالان، علت رفتار خود را فراتر از نیاز های زیستی می دانند.

زیستی

۴۶- نگرش های دوران دانشگاه هماهنگ با نگرش های خانواده است.

هاهی نسبی

۴۷- نگرش ها پس از شکل گیری در برابر تغییر مقاومت نمی کنند.

۴۸- نسبت دادن شکست ها به عوامل پایدار و ثابت باعث یاس و دلسردی فرد می شود.

۴۹- کسانی که به درماندگی آموخته شده دچار می شوند که کوشش را با پیشرفت مرتبط می دانند.

۵۰- درماندگی آموخته شده علت زیستی و وراثتی دارد، یعنی فرد برای تغییر شرایط هیچ کاری از

دستش بر نمی آید.

صحیحی است برونی

۵۱- به مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت ما می شود، نگرش می گویند.

۵۲- نگرش ها پس از شکل گیری، تابع اصل های کنفی هستند، یعنی در برابر تغییر مقاومت می کنند.

۵۳- اگر درمان آموخته شکل بگیرند، حتی اگر توانایی انجام کاری را داشته باشیم، باز نمی توانیم با موفقیت آن کار را

انجام دهیم.

۵۴- در باغ وحش با توجه به اصل فیل ها را رام می کنند.

۵۵- وقتی شخص دارای دو شناخت هم زمان و متضاد باشد، به دچار می شود.

۵۶- زمانی که فرد دانش و مهارت لازم برای انجام دادن کاری را در خود حس کند، می گوییم ادراک دارد.

کاری

۵۷- ارکان شکل دهنده به باور های هر فرد را نام ببرید.

۵۸- در نمونه های زیر نوع عوامل نگرشی را مشخص کنید.

الف) علی می گوید: من حافظه خوبی دارم ولی نام معلم پایه اول ابتدایی خود را فراموش کرده ام. *حافظه خوب*

ب) پیروزی رزمندگان اسلام در جنگ تحمیلی با وجود تنگنای اقتصادی. *نظام پادشاهی و ارزش*

ج) فرد را از بیراهه رفتن و اتلاف منابع انرژی خود مصون می دارد. *هدف بندی*

د) جراحی که با توجه به دانش و مهارت های لازم در خود، انتظار دارد از پس عمل جراحی بر بیاید. *از آن برای کنترل*

ه) کیان علت موفقیت خود را در امتحان به شانس نسبت می دهد. *استاد بیرونی ناپایدار*

و) فردی که با وجود محدودیت های جسمانی، موفق به کسب مدال های ورزشی می شود. *آزاد*

۱.۵



□ سوالات پاسخ کوتاه / تشریحی

۵۹- سه عنصر یک نگرش را نام ببرید.

۶۰- چه زمانی فرد دچار «ادراک کارایی و کنترل کاذب» می شود؟

درس هشتم

روانشناسی سلامت



اصل حرف :

جسم و روان

رابطه متقابلی با هم دارند.

بر هم اثر می گذارند

و از هم اثر می پذیرند

عقل سالم در بدن سالم

تعریف روان شناسی سلامت ← شاخه ای از روان شناسی است که از یافته های این علم برای پیشگیری و درمان بیماری های جسمی بهره می برد.

برای فهم درست روان شناسی سلامت لازم است با «پیوستار سلامت» آشنا شویم.

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



هر فرد نه تنها باید بتواند جایگاه خود را حفظ کند، بلکه باید تلاش کند به نقطه بالاتر که به سلامت کامل نزدیکتر است، برسد



انسان دارای بیماری سرطان بدخیم
و غیر قابل درمان

انسان ورزشکار با تغذیه سالم
و سیستم ایمنی قوی





تعریف : ← مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی ، که شما معمولاً در زندگی روزمره از آن ها استفاده می کنید
 ← سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد ← الگوی رفتاری ناسالم = ایجاد و گسترش بیماری

سبک زندگی

موارد مهم سبک زندگی

۱- تغذیه

- ← کربوهیدرات زیاد + چربی کم
- ← اهمیت مصرف فیبر و میوه ها
- ← هر سن،جنس متفاوت، برنامه غذایی خاص خودش را باید داشته باشد.

۲- ورزش

- ← شادابی و نشاط
- ← ارتقای سلامتی و پیشگیری از بیماری
- ← تنظیم سوخت و ساز بدن
- ← کنترل وزن و تناسب اندام

بالتفیر من ← لاء دیرنی کن

۳- فشار روانی

- ← رو به رو شدن با تغییر در زندگی که تعادل گذشته را بر هم بزند
- ← نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی

انواع فشار روانی

منفی

- ← فرد به دلیل نوع ارزیابی اش از مشکل،
- ← احساس ناخوشایندی را تجربه می کند
- ← در نتیجه قادر به دستیابی به هدف نیست.

نتیجه : احساس شکست و ناکامی

مثبت

- ← = افزایش انگیزه و تمرکز
- ← به چالش برخاسته
- ← عامل فشار آور را حذف می کند.

نتیجه : ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش شناختی

مشکل توانایی





□ سوالات صحیح/غلط

دیوسار

غ ص

۶۱- در روان شناسی سلامت اعتقاد بر این است که بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه هستند.

غ ص

۶۲- رقابت شدید دو ورزشکار در رشته وزنه برداری برای کسب مدال طلا فشار روانی منفی است.

غ ص

۶۳- فشار روانی علت ایجاد تغییر در زندگی است.

علت ایجاد فشار روانی

غ ص

۶۴- هدف روانشناسی سلامت، حفظ سلامتی روان و ارتقای آن در افراد است.

و بجم

غ ص

۶۵- متخصصان تغذیه معتقدند که رژیم غذایی سالم شامل مصرف پروتئین زیاد و چربی کم می باشد.

کمبود پروتئین

۶۶- بررسی ارتباط بین سلامت جسمانی و ویژگی های روان شناختی، در حوزه روانشناسی سلامت قرار می گیرد.

۶۷- سمت راست پیوستار سلامت، بیانگر وضعیت سلامتی طایل و سمت چپ بیانگر درک است.

۶۸- فشار روانی از نوع ارتباط شخص با است.

۶۹- فشار روانی به دو نوع و تقسیم می شود.

۷۰- اهداف روانشناسی سلامت چیست ؟

۷۱- عصبی بودن فرد مبتلا به دیابت بیانگر کدام نقش متغیر های روانشناختی است؟

بیماری جسمانی عامل ایجاد مشکل روانی (عصبی بودن) شدت است -
یا عامل روانی ایجاد مشکل روانی نماید بیماری جسمانی دیابت است -

۷۲- ابعاد مهم سبک زندگی کدامند؟ نام ببرید.

فکر - تغذیه - معاینه سلامت روانی



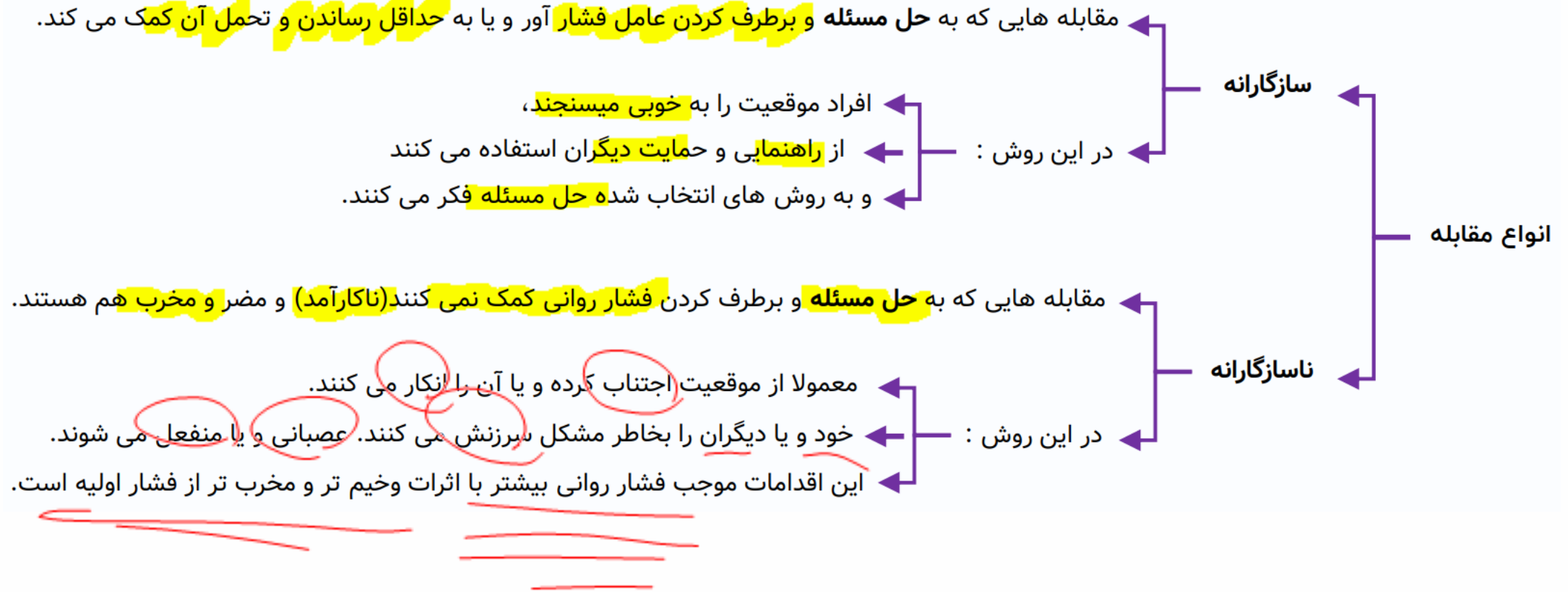
□ سوالات پاسخ کوتاه / تشریحی

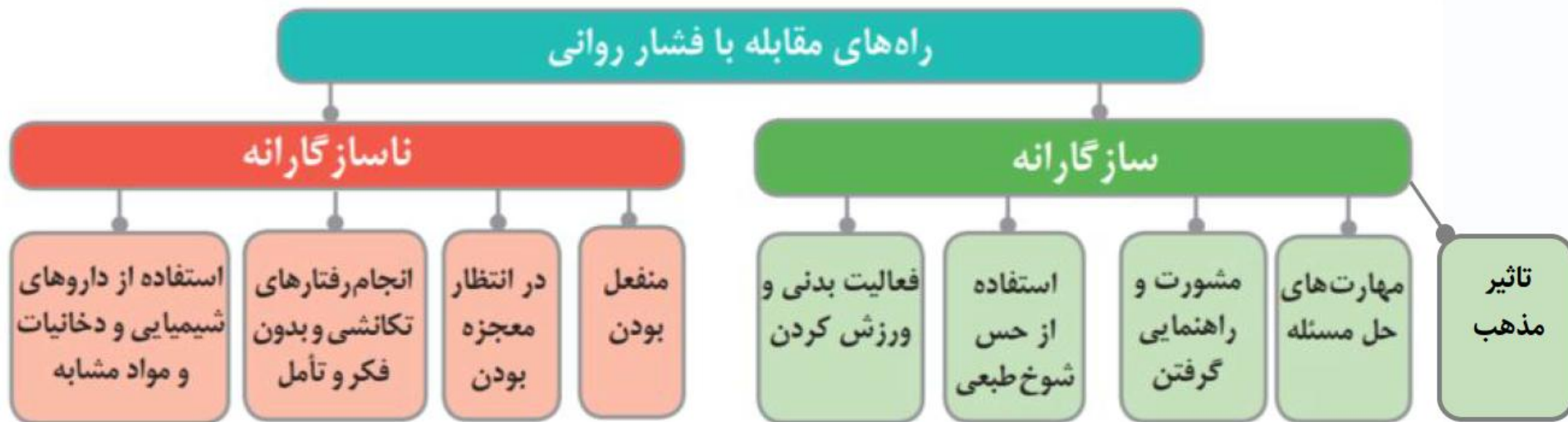
۷۳- انواع فشار روانی را نام ببرید.

۷۴- روانشناسی سلامت را تعریف کنید.

۷۵- سبک زندگی را تعریف کنید.

۷۶- فشار روانی را تعریف کنید







مذهب و ارتباط با خداوند در ایجاد آرامش روانی و استفاده از مقابله‌های سازگارانه در مقابله با فشار روانی تأثیر دارد. مذهب به دو راه مستقیم و غیر مستقیم بر سلامت تأثیر دارد.

راه مستقیم: مذهب و رفتارهای معنوی (مثل توکل به خدا)، از طریق ایجاد آرامش ذهنی،

کاهش فشار روانی، رابطه با خداوند و ایجاد روحیه مثبت حاصل از شرکت در مراسم مذهبی،

عبادت و افزایش احساس حمایت اجتماعی، باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود.

راه غیر مستقیم: تحقیقات نشان داده است افراد مذهبی، در مقایسه با دیگر افراد، سبک

زندگی سالم‌تری دارند و از رفتارهای پرخطر جنسی، مصرف سیگار، الکل و تغذیه ناسالم

اجتناب می‌کنند.

۷۷- درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید:

- برخی از فشار های روانی موجب بهبود عملکرد فرد می شوند. ← +
 - هنگام فشار روانی، فرد توانایی خود را بیشتر از موقعیت ارزیابی می کند. ✗
 - ترس و عصبانیت، از علایم شناختی فشار روانی هستند.
 - رویارویی با شرایط و موقعیت های تازه زندگی ، موجب فشار روانی می شود.
- (۱) درست - نادرست - نادرست - درست
- (۲) نادرست - درست - نادرست - درست
- (۳) درست - نادرست - نادرست - درست
- (۴) نادرست - درست - درست - نادرست

□ سوالات پاسخ کوتاه / جای خالی / تستی

۷۸- هریک از عبارات زیر به ترتیب، با کدام مورد همخوانی دارد؟

- احمد فردی تنها است که دوست صمیمی نداشته، فعالیت بدنی و فیزیکی خیلی پایینی دارد و غذاهای چرب و پرکالری مصرف می‌کند.

- مریم در شروع یک مصاحبه استخدامی دچار اضطراب می‌شود، اما با نفس عمیق کشیدن و القای این جمله که «من می‌توانم»، خود را آرام می‌کند.

- مجید در ۶ ماه گذشته دارای درد شکمی و مشکلات گوارشی بوده، اما درباره مشکلش با کسی صحبت نکرده و به پزشک مراجعه نکرده است. **منفعل بودن**

- مینا در آزمون عملی برای گرفتن گواهینامه رانندگی، دچار احساس ترس، فراموشی و دست‌پاچی می‌شود.

(۱) مقابله ناسازگارانه - فشار روانی مثبت - مقابله سازگارانه کوتاه‌مدت - مقابله ناسازگارانه

(۲) سبک زندگی ناسالم - مقابله سازگارانه کوتاه‌مدت - مقابله ناسازگارانه - فشار روانی منفی

(۳) منفعل بودن - مقابله سازگارانه بلندمدت - مقابله ناسازگارانه کوتاه‌مدت - فشار روانی منفی

(۴) سبک زندگی ناسالم - مقابله سازگارانه بلندمدت - در انتظار معجزه بودن - مقابله ناسازگارانه



□ سوالات پاسخ کوتاه / جای خالی / تستی

۷۹- دانش آموزی در کنکور دچار استرس زیادی می شود، واکنش ها و علائم مختلفی نشان می دهد. کدام

عبارت در مورد این علائم درست است؟

- دست دانش آموز عرق می کند و احساس تپش قلب و ضربان بالا دارد، (.....چشمی.....)
- دانش آموز تمرکز و دقت خود را از دست می دهد و برخی سوال ها را جا می اندازد (.....ساختی.....)
- علی هنگام شنیدن صدای واق واق سگ ، شروع به دویدن و فرار می کند (.....رفتاری.....)