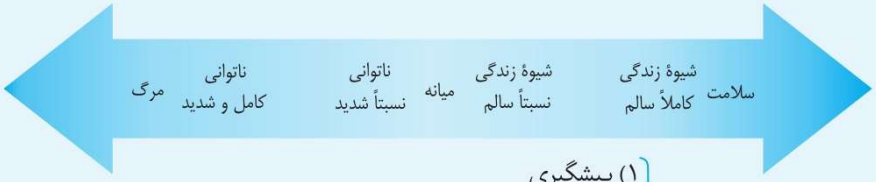
درس ۸: روان‌شناسی سلامت

مفاهیم آموزشی

۱- **حوزهٔ روان‌شناسی سلامت:** بررسی ارتباط سلامت جسمانی با ویژگی‌های روان‌شناختی

۲- **پیوستار سلامت و بیماری**



۳- ✪ **اهداف روان‌شناسی سلامت**
۱) پیشگیری
۲) درمان
۳) حفظ سلامتی و افزایش آن

۴- ✪ **نقش متقابل عوامل جسمانی و روانی در سلامت روان**
۱) عامل ایجاد بیماری‌های جسمانی (تأثیر مسائل روانی در ایجاد بیماری جسمی)
۲) پیامدهای بیماری‌های جسمانی (تأثیر بیماری جسمانی بر مسائل روانی)

۵- ✪ **سبک زندگی و بیماری**
۱) تعریف: مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که به‌طور معمول در زندگی روزمره استفاده می‌شود.
۲) ابعاد مهم
الف) تغذیهٔ سالم (کربوهیدرات زیاد ـ چربی کم ـ مواد فیبردار ـ میوه‌ها)
ب) ورزش کافی (شنا ـ پیاده‌روی ـ کوه‌نوردی ـ دویدن آهسته)
ج) فشار روانی و روش‌های مقابله با آن (روبه‌رو شدن باتغییردرزندگی)
فشار روانی عبارت است از نیاز برای دوباره سازگارشدن با شرایط جدید زندگی
مثبت: افزایش انگیزه برای رسیدن به هدف، به چالش کشیدن موقعیت، ارتقای واکنش‌های رفتاری و پردازش‌های شناختی
منفی: تجربهٔ احساس ناخوشایند، عدم دستیابی به هدف مانند حواس‌پرتی در امتحان، رقابت، آزردگی از دیگران

۶- ✪ **روش‌های مقابله با فشار روانی منفی**
۱) تعریف مقابله: تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی یا به‌حداقل رساندن و تحمل آن
۲) مقابلهٔ سازگارانه (منجر به حل مسائل و برطرف کردن عامل فشارآور)
الف) استفاده از مهارت‌های حل مسئله
ب) مشورت و راهنمایی گرفتن
ج) استفاده از حس شوخ طبعی
د) فعالیت بدنی و ورزش کردن
۳) مقابلهٔ ناسازگارانه (رفتارهای مضر و مخرب)
الف) منفعل بودن
ب) در انتظار معجزه بودن
ج) انجام رفتارهای بدون فکر و تکانشی
د) استفاده از داروهای شیمیایی و استعمال دخانیات و سایر مواد مخدر

۷- ✪ **تأثیر مذهب بر سلامت**
۱) مستقیم: ایجاد آرامش ذهنی، کاهش فشار روانی، بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن
۲) غیرمستقیم: انتخاب سبک زندگی سالم‌تر و اجتناب از رفتارهای پرخطر جنسی، مصرف سیگار، الکل و تغذیهٔ ناسالم

سؤال ۱۸۸

به نظر شما ... ؟ فشار روانی ناشی از شغل پراسترس و پرمسئولیت ایشان و تلاش برای انجام دادن کار و امور منزل به بهترین نحو و به‌طور هم‌زمان

سؤال ۱۸۹

به نظر شما ... ؟ فشارهای روانی در خانم عسگری موجب بروز مشکلات جسمی شده است، اما مشکل جسمی در امید منجر به ایجاد بیماری روانی و احساس غم و خشم گردیده است.

@KonkurVIPBook

فعالیت ۸-۱ ۱۹۰

شما از نظر ... ؟ پاسخ پیشنهادی: در قسمت سبز رنگ و شیوهٔ زندگی کاملاً سالم؛ زیرا تمام نکات لازم برای سلامتی را رعایت می‌کنم؛ مانند تغذیهٔ مناسب، ورزش و تفریحات.

فعالیت ۸-۲ ۱۹۱

با توجه به ... :

شماره	بیماری جسمانی	پیامد روانی	شماره	عامل روانی	بیماری جسمانی
۱	بیماری ام اس	افسردگی	۴	فشار روانی، ترس از دست دادن دوست	سردردهای میگرنی
۲	قطع عضو	اضطراب و افسردگی	۵	تعارض شدید	تپش قلب
۳	ضعف شنوایی	جامعه‌گریزی	۶	ناکامی‌های مکرر	لرزش دست

سؤال متن ۱۹۲

اگر از شما بخواهند سبک زندگی خود را توصیف کنید، چه خواهید گفت؟ پاسخ پیشنهادی: سبک زندگی من شامل وضعیت تحصیلی‌ام، تفریحات، نوع تغذیه، خواب و روابط اجتماعی‌ام است؛ بنابراین به بیان بندهایی از ویژگی‌های خود خواهم پرداخت.

فعالیت ۸-۳ ۱۹۴

روش نمره‌دهی چنین ... .

موارد	نمره ۱	۲	۳	۴	۵
۱- حداقل روزی یک وعده غذای گرم و متعادل می‌خورم.	✓				
۲- حداقل چهارشب در هفته، ۷ تا ۸ ساعت می‌خوابم.	✓				
۳- همیشه محبت می‌کنم و محبت می‌بینم.			✓		
۴- در نزدیکی خود کسی را دارم که می‌توانم به او اتکا کنم.				✓	
۵- در هفته حداقل دوبار به‌طوری ورزش می‌کنم که بدنم عرق می‌کند.			✓		
۶- سراغ سیگار نمی‌روم.	✓				
۷- از مواد نیروزا استفاده نمی‌کنم.	✓				
۸- قد و وزنم مناسب است.			✓		
۹- درآمد من برای زندگی‌ام کافی است.			✓		
۱۰- عقاید مذهبی محکمی دارم.		✓			
۱۱- برای نماز و دعا به مسجد می‌روم.				✓	
۱۲- دوستان و آشنایان زیادی دارم.		✓			
۱۳- دوستی دارم که با او درد دل کنم.			✓		
۱۴- وضعیت سلامتی من خوب است (بینایی، شنوایی و دندان‌ها)	✓				
۱۵- وقتی خشمگین می‌شوم، احساسات خود را بیان می‌کنم.			✓		
۱۶- دربارهٔ مشکلات زندگی با اطرافیان صحبت می‌کنم.			✓		
۱۷- حداقل هفته‌ای یک‌بار به تفریح و گردش می‌روم.				✓	
۱۸- وقتم را خوب تنظیم می‌کنم.		✓			
۱۹- در روز کمتر از سه فنجان چای می‌نوشم.	✓				
۲۰- در طول روز برای خودم وقت استراحت در نظر می‌گیرم.	✓				
نمره کل: ۴۶					

برای محاسبه، نمره کل را به‌دست آورید و آن را منهای ۲۰ کنید. اگر نمره به‌دست آمده بین ۳۰ تا ۴۹ باشد، فرد در برابر فشار روانی آسیب‌پذیر است. اگر نمره بین ۵۰ تا ۷۰ باشد، جداً آسیب‌پذیر است و اگر از ۷۵ بیشتر باشد، فرد خیلی آسیب پذیر است و به مراقبت‌های ویژه نیاز دارد.

پاسخ پیشنهادی: ۲۶=۲۰−۴۶ ؛ نمرهٔ ۲۶ و پایین بودن آن از نمرهٔ ۳۰، نشان می‌دهد که من از سبک زندگی مناسبی برخوردارم و در وضعیت فشار روانی آسیب‌پذیر قرار ندارم.

@KonkurTeBook

سؤال ۱۹۶

دروازه‌بان فوتبال در ... ؟ زمانی که او با استفاده از فشار روانی مثبت، واکنش‌های رفتاری و حرکتی خود را برای محافظت از دروازهٔ تیم خود به‌کار می‌گیرد.

فعالیت ۸-۴ ۱۹۷

نمونه‌هایی از فشار ... . پاسخ پیشنهادی:

فشارهای روانی هفته گذشته	علائم جسمانی	علائم هیجانی	علائم شناختی	علائم رفتاری
آزمون پایان ترم زبان	سردرد	ترس	عدم تمرکز	تند تند حرف زدن
کسالت مادر بزرگ	تپش قلب	غم	حواس پرتی	گریه کردن
جابه‌جایی منزل	کوفتگی بدن	نگرانی	کاهش توجه	فریاد زدن

سؤال متن ۱۹۸

همه افراد با فشارهای روانی منفی متعددی مواجه هستند. آیا همه با این فشارآورهای روانی با روش‌های یکسان مقابله می‌کنند ؟
خیر، افراد براساس نگرش خود به عوامل محیطی و محرکات محیطی فشار روانی احساس می‌کنند و از روش‌های مقابله‌ای متفاوتی برای کنار آمدن با آنها استفاده می‌کنند.

فعالیت ۸-۵ ۲۰۰

شما، علاوه بر ... . ۱ـ گسترش ارتباطات اجتماعی، ۲ـ استفاده از مهارت تصمیم‌گیری، ۳ـ مسافرت و برنامه تفریحی، ۴ـ تقویت هوش هیجانی

فعالیت ۸-۶ ۲۰۳

مثال‌های زیر را ... :
بهروز دانش‌آموز کلاس یازدهم است. او از لحاظ تحصیلی، روابط اجتماعی و شرکت در برنامه‌های فوق برنامه، جزء دانش‌آموزان موفق و فعال مدرسه بود، تا اینکه در ماه گذشته در بازی فوتبال مصدوم شد و پای وی آسیب دید. بازی نکردن موجب فشار روانی زیادی در بهروز شده است. او برای فراموش کردن فشار روانی، داروهای آرام‌بخش مصرف می‌کند. مقابلهٔ ناسازگارانه، روش استفاده از داروهای شیمیایی
رضا فوتبالیست است و در تیم مدرسه بازی می‌کند، اما در مسابقه امروز، به دلیل بازی ضعیف، تعویض شد. رضا از تعویض خود عصبانی شد و با خشم لباس ورزشی خود را درآورد و پرت کرد. مقابلهٔ ناسازگارانه با انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل
آذر در کنکور سراسری رتبه بالایی آورده است، ولی در انتخاب رشته تردید دارد و این مسئله باعث فشار روانی او شده است. او برای اینکه بتواند زودتر تصمیم بگیرد و عامل فشارزا را از بین ببرد با یک مشاور با تجربه برای انتخاب رشته مشورت می‌کند. مقابلهٔ سازگارانه، روش مشورت و راهنمایی گرفتن
امیر در کنکور امسال در رشته دلخواه قبول نشده است. این وضعیت، موجب فشار روانی زیادی در زندگی او شده است. امیر، برای از بین بردن این فشار، راه‌حل‌های متعددی را بررسی می‌کند؛ از جمله اینکه یک سال دیگر با برنامه‌ریزی دقیق درس بخواند و سال آینده دوباره در کنکور شرکت کند. مقابلهٔ سازگارانه، روش مهارت‌های حل مسئله

فعالیت ۸-۷ ۲۰۴

با توجه به ... . خواهرم دچار مشکل مالی شده بود و با توکل به خدا و دعا توانست به خود مسلط باشد و راه حل مناسبی را در پیش بگیرد. یکی از دوستانم سال پیش به علت بیماری سخت مادرش به شدت اضطراب داشت و بی‌تاب بود. اما او نیز با توکل به درگاه خداوند و دعا توانست علاوه بر حفظ آرامش خودش با جذب انرژی مثبت به بهبود و سلامتی مادرش نیز کمک کند.

فعالیت ۸-۸ ۲۰۵

برای فهم بهتر ... ؟ پاسخ پیشنهادی: پدر: الگوی تغذیه‌ای مناسب، ورزش کم، فشار کاری و مالی، روش مقابله سازگارانه مانند مهارت‌های حل مسئله، تلقین جملات مثبت، توکل به خدا و خواندن دعا
مادر: الگوی تغذیه‌ای نسبتاً مناسب، ورزش کم، فشار کارهای منزل و مشکلات فرزندان، روش مقابلهٔ سازگارانه مانند مشورت و راهنمایی گرفتن و شرکت در مراسم مذهبی
برادر: الگوی تغذیه‌ای مناسب، ورزش زیاد، مشکلات تحصیلی، روش مقابلهٔ سازگارانه مانند شوخ‌طبعی، مهارت برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری، نوشتن خاطرات و تفریح

نکته

روانشناسی سلامت یک حوزهٔ بین رشته‌ای است که با بهره‌گیری از علوم پزشکی، رفتاری، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، مددکاری و مردم‌شناسی به ارتقای سلامت و بهبود کیفیت زندگی انسان می‌پردازد.

©KetabFarsiBook

یک بیمار خاص را در خانواده خود یا نزدیکان و دوستان در نظر بگیرید و به سؤالات زیر پاسخ دهید. پاسخ پیشنهادی:

نام و نام‌خانوادگی: هاشم محمودی‌زاده **سن:** ۲۸ سال **نوع بیماری:** سرطان

۱- این فرد در کدام قسمت طیف سلامت قرار می‌گیرد؟ شیوهٔ زندگی نسبتاً سالم

۲- مهم‌ترین روش مقابله با فشار روانی ایجاد شده را چه می‌دانید؟ فعالیت بدنی و ورزش کردن

۳- ضمن شناسایی راهکارهای مقابله‌ای این بیمار، راهکارهای مقابله‌ای سازگارانه را به وی پیشنهاد دهید.

الف) مهارت‌های حل مسئله، ب) مشورت و راهنمایی گرفتن، ج) استفاده از حس شوخ‌طبعی

۴- جهت کاهش فشار روانی ناشی از بیماری، چند راهکار عملیاتی مأخوذ از باورهای دینی ارائه دهید. الف) صدقه دادن (در فرمایش‌های پیامبر و امامان آمده است صدقه هفتاد بلا را دفع می‌کند.)، ب) نذر کردن، ج) زیارت اماکن مقدس و دعا خواندن

ارزشیابی مستمر

الف) جاهای خالی را با کلمات یا عبارات مناسب کامل کنید. (۱/۵ نمره)

۱ ✪ **بررسی ارتباط بین سلامت جسمانی و ویژگی‌های روان‌شناختی، در حوزه ..... قرار می‌گیرد.**

۲ **مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی معمول افراد در زندگی روزمره ..... نام دارد.**

۳ **تلاش فرد برای از بین بردن یا به حداقل رساندن فشار روانی ..... نام دارد.** (تهران ـ مدرسهٔ فرهنگ ۴ ـ خرداد ۹۶)

۴ **هدف اصلی فرد در مقابله، ..... عامل ..... است.**

۵ **نیاز برای سازگاری با شرایط جدید زندگی، ..... نام دارد.**

ب) به سؤال‌های زیر پاسخ دهید.

۶ **انواع فشار روانی کدام‌اند؟ (۰/۵)**

۷ **انواع مقابله با فشار روانی را نام ببرید. (۰/۵)**

۸ **متغیرهای روان‌شناختی چه نقشی در سلامت جسمانی دارند؟ (۰/۵)** (تهران ـ مدرسهٔ فرزانگان ـ خرداد ۹۷)

۹ ✪ **ابعاد مهم سبک زندگی را نام ببرید. (۰/۷۵)** (تهران ـ مدرسهٔ باقرالعلوم ـ خرداد ۹۷)

۱۰ **فشار روانی منفی چه نتایجی به دنبال دارد؟ (۰/۷۵)**

۱۱ ✪ **نتایج مثبت فشار روانی کدام‌اند؟ (۰/۵)**

۱۲ **برای هریک از روش‌های سازگارانه مقابله با فشار روانی مثالی بنویسید. (۱)** (تهران ـ مدرسهٔ فرهنگ ۶ ـ خرداد ۹۷)

۱۳ ✪ **انواع روش‌های ناسازگارانه با فشار روانی را با مثال بیان کنید. (۱)**

۱۴ **مذهب چگونه بر سلامت روانی تاثیر می‌گذارد؟ (۱)** (تهران ـ مدرسهٔ فرزانگان ـ خرداد ۹۷)

۱ روان‌شناسی سلامت (۰/۲۵) ۲ سبک زندگی (۰/۲۵) ۳ مقابله (۰/۲۵) ۴ حذف (۰/۲۵) ـ فشارآور (۰/۲۵) ۵ فشار روانی (۰/۲۵) ۶ مثبت، (۰/۲۵) منفی (۰/۲۵) ۷ سازگارانه، (۰/۲۵) ناسازگارانه (۰/۲۵) ۸ گاه ایجادکنندهٔ بیماری جسمانی هستند. (۰/۲۵) ـ پیامد بیماری جسمانی (۰/۲۵) ۹ تغذیه، (۰/۲۵) ورزش، (۰/۲۵) فشار روانی و نحوهٔ مقابله با آن (۰/۲۵) ۱۰ حواس پرتی (۰/۲۵)، عدم تمرکز (۰/۲۵) و ناامیدی (۰/۲۵) ۱۱ افزایش انگیزش، (۰/۲۵) ارتقای واکنش‌های رفتاری و پردازش‌های شناختی (۰/۲۵) ۱۲ الف) حل مسئله: درس خواندن برای کنکور (۰/۲۵)، ب) مشورت: مراجعه به مشاور خانواده (۰/۲۵)، ج) شوخ‌طبعی: مزاح در هنگام سانحه (۰/۲۵)، د) ورزش: شنا در هنگام اضطراب (۰/۲۵) ۱۳ الف) منفعل بودن: ترک تحصیل (۰/۲۵)، ب) در انتظار معجزه: پناه بردن به تخیلات (۰/۲۵)، ج) رفتار تکانشی: فریاد زدن (۰/۲۵)، د) داروهای شیمیایی و مواد مخدر: انواع اعتیاد (۰/۲۵) ۱۴ الف) مستقیم: (۰/۲۵) دعا و عبادت (۰/۲۵)، ب) غیرمستقیم: (۰/۲۵) تلاش و کوشش کردن و انتخاب سبک زندگی سالم (۰/۲۵)

جدول بودجه‌بندی آزمون‌های پایان نوبت اوّل و دوم

شمارهٔ درس	نوبت اوّل	نوبت دوم
۱	۳/۵ تا ۴/۵	۴
۲	۴/۵ تا ۵/۵	
۳	۴ تا ۵/۵	
۴	۵ تا ۶	
۵	–	۳/۵ تا ۴
۶	–	۳/۵ تا ۴
۷	–	۵/۵ تا ۶
۸	–	۳
جمع	۲۰	۲۰