با ایران توشه
یک قدم جلوتر
باش!

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

ایران توشه، مرجع دانلود فایل های کمک آموزشی دانش آموزان و کنکوری ها

همه چیز
برای موفقیت
تو!

- دانلود رایگان آزمون های آزمایشی قلمچی، خیلی سبز، گاج و ...
- دانلود رایگان گام به گام تمامی دروس
- دانلود رایگان نمونه سوالات امتحانی (نوبت اول و دوم) و امتحانات نهایی
- دانلود رایگان جزوه های کمک آموزشی و شب امتحانی

کافیست هر فایلی که نیاز دارید را در گوگل به این صورت جستجو کنید:

فایل مورد نیاز + ایران توشه

مثال:

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

irantooshe.ir

t.me/irantooshe

گام به گام روان‌شناسی یازدهم
درس هشتم

عنوان فصل: روان‌شناسی سلامت

از صفحه‌ی ۱۸۶ تا صفحه‌ی ۲۰۶ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت‌ها، کارهای کلاسی، تمرین‌ها و پرسش‌های فصل روان‌شناسی سلامت آمده است.

تهیه‌شده در ایران‌توشه، توشه‌ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱	صفحه ۱۸۸ · سؤال — مقدمه	۴
۲	صفحه ۱۸۹ · سؤال — مقدمه	۴
۳	صفحه ۱۹۰ · فعالیت ۸ـ۱ — پیوستار سلامت و بیماری	۴
۴	صفحه ۱۹۱ · فعالیت ۸ـ۲ — نقش‌های متغیرهای روان‌شناختی	۴
۵	صفحه ۱۹۴ · فعالیت ۸ـ۳ — پرسش‌نامه سبک زندگی	۵
۶	صفحه ۱۹۶ · سؤال — فشار روانی مثبت و منفی	۶
۷	صفحه ۱۹۷ · فعالیت ۸ـ۴ — علائم فشار روانی	۶
۸	صفحه ۲۰۰ · فعالیت ۸ـ۵ — انواع مقابله با فشارهای روانی	۶
۹	صفحه ۲۰۳ · فعالیت ۸ـ۶ — مقابله‌های ناسازگارانه	۷
۱۰	صفحه ۲۰۴ · فعالیت ۸ـ۷ — تأثیر مذهب بر سلامت	۷
۱۱	صفحه ۲۰۵ · فعالیت ۸ـ۸ — نقش روان‌شناس سلامت	۸
۱۲	صفحه ۲۰۶ · جمع‌بندی درس — جمع‌بندی درس	۹

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱ صفحه ۱۸۸ سؤال

به نظر شما مهم‌ترین عامل ایجاد فشارخون بالا و بیماری قلبی در زندگی خانم عسگری چیست؟

مهم‌ترین عامل، **فشار روانی** مداوم است: او به علت مسئولیت و تعهد زیاد در بخش قلب، ارتباط با بیماران در معرض آسیب و احتمال مرگ، کم‌خوابی و خستگی و اختلاف با خانواده (به‌دلیل نبودن کنار آنان) فشارهای روانی زیادی را تجربه می‌کند و این فشارها می‌تواند به فشارخون بالا و بیماری قلبی منجر شود.

۲ صفحه ۱۸۹ سؤال

به نظر شما رابطه بین جسم و روان در بیماری امید و خانم عسگری چه فرقی با هم دارد؟

- **خانم عسگری:** مشکل روانی (فشار روانی) باعث ایجاد بیماری جسمانی (فشارخون بالا و بیماری قلبی) شده است؛ یعنی روان بر جسم اثر گذاشته است.
- **امید:** بیماری جسمانی (دیابت) باعث مشکل روانی (زود عصبانی شدن و غمگینی) شده است؛ یعنی جسم بر روان اثر گذاشته است.

۳ صفحه ۱۹۰ فعالیت ۸ـ۱

شما از نظر سلامتی در کدام بخش این پیوستار قرار دارید؟

پاسخ نمونه

با توجه به اینکه بیماری خاصی ندارم، غذای مناسب می‌خورم و گاهی ورزش می‌کنم، در بخش «شیوه زندگی نسبتاً سالم» (نزدیک به سمت سلامت) قرار می‌گیرم؛ ولی باید تلاش کنم با ورزش منظم‌تر و خواب کافی به «شیوه زندگی کاملاً سالم» و سلامت نزدیک‌تر شوم.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.
irantooshe.ir

۴ صفحه ۱۹۱ فعالیت ۸ـ۲

نقش‌های متغیرهای روان‌شناختی

با توجه به نمونه جدول را کامل کنید.

جدول ۸ـ۱ـ دو نقش متغیرهای روان‌شناختی در سلامت

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	...

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	احساس درماندگی و ناامیدی	۵	تعارض شدید	زخم معده
۳	ضعف شنوایی	انزوا و گوشه‌گیری	۶	ناکامی‌های مکرر	فشارخون بالا و بیماری قلبی

ستون‌های سمت راست، نقش «پیامدهای بیماری جسمانی بر روان» و ستون‌های سمت چپ، نقش «عامل روانی در ایجاد بیماری جسمانی» را نشان می‌دهند.

۵ صفحه ۱۹۴ **فعالیت ۸ـ۳**

پرسش‌نامه سبک زندگی

روش نمره‌دهی چنین است: عدد ۱ «تقریباً همیشه»، عدد ۲ «اغلب»، عدد ۳ «گاهی»، عدد ۴ «به‌ندرت» و عدد ۵ «هرگز». (۲۰ مورد پرسش‌نامه را پاسخ دهید و نمره کل را به‌دست آورید.)

پاسخ نمونه

هر دانش‌آموز به ۲۰ مورد (مثل خوردن غذای گرم و متعادل، خواب کافی، ورزش، سیگار نکشیدن، داشتن دوست و حمایت اجتماعی، تنظیم وقت و...) نمره‌ی ۱ تا ۵ می‌دهد و نمره‌ها را جمع می‌کند. نمره‌ی کل بین ۲۰ تا ۱۰۰ است و هرچه کمتر باشد، سبک زندگی سالم‌تر است. مثلاً اگر مجموع نمره‌ی من ۳۵ شود، یعنی در برابر فشار روانی نسبتاً آسیب‌پذیرم و باید سبک زندگی خود را (خواب، ورزش و تغذیه) اصلاح کنم.

تفسیر نمره (طبق کتاب): ۳۰ تا ۴۹ آسیب‌پذیر؛ ۵۰ تا ۷۰ جداً آسیب‌پذیر؛ بیش از ۷۵ خیلی آسیب‌پذیر و نیازمند مراقبت ویژه.

ایران توشه

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.
irantooshe.ir

۶ صفحه ۱۹۶ سؤال

دروازه‌بان فوتبال در چه زمانی می‌تواند بهترین عملکرد را از خود نشان دهد؟

زمانی که با **فشار روانی مثبت** مواجه است؛ یعنی وقتی توپ به سمت او می‌آید، او هیجان و چالش را مثبت ارزیابی می‌کند، توجه متمرکز و هوشیارانه دارد و کوچک‌ترین حرکت‌ها را در نظر می‌گیرد. اما اگر دچار فشار روانی منفی (ترس و نگرانی زیاد) شود، حواسش پرت می‌شود و تمرکز خود را از دست می‌دهد.

۷ صفحه ۱۹۷ فعالیت ۸ـ۴

نمونه‌هایی از فشار روانی را که در طی هفته گذشته با آن مواجه بوده‌اید، در جدول زیر بنویسید و علائم آن را مشخص کنید.

فشارهای روانی هفته گذشته	علائم جسمانی	علائم هیجانی	علائم شناختی	علائم رفتاری

پاسخ نمونه

فشارهای روانی هفته گذشته	علائم جسمانی	علائم هیجانی	علائم شناختی	علائم رفتاری
امتحان ریاضی و استرس نمره	تپش قلب، سردرد	ترس و اضطراب	نداشتن تمرکز، فراموشی مطالب	فرار از درس خواندن، ناخن جویدن
دعوا با دوست صمیمی	درد معده	عصبانیت و ناراحتی	فکر مداوم به ماجرا	قهر کردن و گوشه‌گیری

۸ صفحه ۲۰۰ فعالیت ۸ـ۵

شما، علاوه بر چهار مورد بالا، چه روش‌های مقابله‌ای سازگارانه دیگری را می‌شناسید؟ آنها را نام ببرید و توضیح دهید.

- **تمرین آرام‌سازی (ریلکسیشن):** شل کردن عضلات و تنفس عمیق باعث کاهش تنش بدن و آرامش ذهن می‌شود.

- **برنامه‌ریزی زمان‌بندی‌شده:** تنظیم وقت برای درس، استراحت و تفریح، از انباشته شدن کارها و فشار روانی جلوگیری می‌کند.
- **حمایت اجتماعی و صحبت با دوستان و خانواده:** بیان احساسات برای دیگران از شدت فشار روانی می‌کاهد.
- **نوشتن خاطرات و تغذیه‌ی مناسب:** نوشتن افکار و احساسات به تخلیه‌ی هیجانی کمک می‌کند و تغذیه‌ی درست بدن را در برابر فشار مقاوم‌تر می‌سازد.

۹ صفحه ۲۰۳ فعالیت ۸ـ۶

مثال‌های زیر را مطالعه کنید و بگویید در هریک از موقعیت‌ها از چه مقابله‌هایی برای کنترل فشار روانی استفاده شده است:

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.

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 در آورد و پرت کرد.

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.

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.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

- **بهروز:** مقابله‌ی ناسازگارانه؛ استفاده از داروهای شیمیایی (آرام‌بخش).
- **رضا:** مقابله‌ی ناسازگارانه؛ انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل (خشم و پرتاب لباس).
- **آذر:** مقابله‌ی سازگارانه؛ مشورت و راهنمایی گرفتن.
- **امیر:** مقابله‌ی سازگارانه؛ استفاده از مهارت حل مسئله (بررسی راه‌حل‌ها و برنامه‌ریزی).

۱۰ صفحه ۲۰۴ فعالیت ۸ـ۷

با توجه به تأثیر مستقیم و غیرمستقیم مذهب، باورها و رفتارهای دینی بر سلامت، در ابتدا مثال زیر را بخوانید. سپس نمونه‌هایی از این رفتارها و باورها را که در شما و یا نزدیکانتان تأثیر مثبت داشته، ذکر کنید.

الهام دانش‌آموز تلاشگری است که امسال در کنکور شرکت می‌کند. هم‌کلاسی‌های الهام در مدرسه نیز بسیار با استعداد و تلاشگر هستند. الهام نیز، مانند هر دانش‌آموز پشت کنکوری، به علت رقابت در مدرسه و انتظارات خانواده، گاهی شدت فشار روانی به حدی می‌رسد که تمرکز او را در مطالعه از بین می‌برد. چند ماهی است الهام با کمک‌گرفتن و توکل بر خدا و خواندن دعای مطالعه، توانسته است این فشار روانی را کنترل کند و در مطالعه تمرکز داشته باشد.

پاسخ نمونه

- توکل بر خدا و دعا کردن پیش از امتحان یا در سختی‌ها که آرامش ذهنی ایجاد می‌کند و فشار روانی را کم می‌کند.
- شرکت در نماز جماعت و مراسم مذهبی که با افزایش حمایت اجتماعی و ارتباط با دیگران، احساس تنهایی را کم می‌کند.
- دوری از سیگار، الکل و تغذیه‌ی ناسالم که به باور دینی نزدیکان من برمی‌گردد و سلامت جسمی را حفظ می‌کند.
- صله‌رحم و کمک به نیازمندان که احساس رضایت و امید را بالا می‌برد.

۱۱ صفحه ۲۰۵ **فعالیت ۸ـ۸**

برای فهم بهتر این فصل، همه افراد خانواده خود را در نظر بگیرید و با کمک خودشان آنها را از لحاظ سلامتی و بیماری، روی پیوستار سلامتی جای دهید. سپس تصور کنید نقش یک روان‌شناس سلامت را دارید: شیوه زندگی هر یک از اعضای خانواده خود را بررسی کنید. الگوهای تغذیه‌ای هر یک از آنان چگونه است؟ آیا عادت به ورزش و یا فعالیت بدنی دارند؟ در زندگی آنان چه فشارهای روانی وجود دارد و روش‌های مقابله با فشار روانی در زندگی‌شان چگونه است؟ هریک از افراد خانواده شما تا چه حد از روش‌های مقابله‌ای سازگارانه و یا ناسازگارانه، در مقابله با فشارهای روانی استفاده می‌کنند؟

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

پاسخ نمونه

- **پدر:** نسبتاً سالم (شیوه زندگی نسبتاً سالم)؛ تغذیه‌ی متعادل، پیاده‌روی هفتگی؛ فشار روانی: مشکلات کاری؛ مقابله‌ی سازگارانه: صحبت با دوستان و ورزش.
- **مادر:** شیوه زندگی نسبتاً سالم؛ تغذیه خوب ولی کم‌تحرک؛ فشار روانی: مسئولیت‌های خانه؛ مقابله: مشورت با خانواده و برنامه‌ریزی.
- **پدربزرگ:** مبتلا به فشارخون (حدّ میانه‌ی پیوستار)؛ داروهای پزشک را مصرف می‌کند، پیاده‌روی می‌کند و با دعا و حمایت خانواده فشار روانی را تحمل می‌کند.

به‌عنوان روان‌شناس سلامت، به هر عضو توصیه می‌کنم تغذیه و ورزش منظم داشته باشد و به‌جای مقابله‌های ناسازگارانه (مثل پرخاشگری یا گوشه‌گیری) از روش‌های سازگارانه استفاده کند.

۱۲ صفحه ۲۰۶ جمع‌بندی درس

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

(نام و نام خانوادگی، سن، نوع بیماری)

۱ـ این فرد در کدام قسمت طیف سلامت قرار می‌گیرد؟

۲ـ مهم‌ترین روش مقابله با فشار روانی ایجاد شده را چه می‌دانید؟

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

۴ـ جهت کاهش فشار روانی ناشی از بیماری، چند راهکار عملیاتی مأخوذ از باورهای دینی ارائه دهید.

پاسخ نمونه (عمه‌ی ۵۵ ساله، مبتلا به دیابت)

1. در بخش «ناتوانی نسبی خفیف» (نزدیک به میانه‌ی پیوستار)؛ بیمار است ولی با دارو و رژیم غذایی کنترل می‌شود.
2. مشورت و راهنمایی گرفتن از پزشک، حمایت خانواده و پذیرش سازگارانه‌ی بیماری.
3. رعایت رژیم غذایی و مصرف دارو طبق نظر پزشک، پیاده‌روی و ورزش ملایم، تمرین آرام‌سازی، صحبت با دوستان و خانواده و پرهیز از مقابله‌های ناسازگارانه مثل انفعال و گوشه‌گیری.
4. توکل بر خدا و دعا، نماز و ارتباط با خداوند برای ایجاد آرامش، شرکت در مراسم مذهبی و استفاده از حمایت اجتماعی آن، صبر و نگاه امیدوار به شفا، و صله‌رحم و دیدار دوستان.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.
irantooshe.ir