

با مثالی نشان دهید که چگونه جسم و روان با هم ارتباط متقابل دارند؟

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا افراد بیمار، بی‌حوصله می‌شوند یا چرا وقتی نگرانی‌ها و فشارهای زندگی زیادتر می‌شود، احتمال ابتلا به بیماری‌ها بیشتر می‌شود؟ جسم و روان ارتباط متقابلی باهم دارند. رویارویی با مسائل و موضوعاتی که انسان در زندگی با آنها مواجه می‌شود، می‌تواند بر سلامت جسمانی افراد تأثیر بگذارد.

خانم عسگری پرستار ۳۵ ساله‌ای است که ۱۰ سال است در بیمارستان کار می‌کند. او احساس مسئولیت و تعهد زیادی دارد و به همین دلیل به عنوان پرستار ویژه قلب انتخاب شده است. پرستاران بخش قلب باید تمرکز بالایی داشته باشند و روزانه با بستگان بیماران ارتباط خوبی برقرار کنند؛ زیرا ممکن است برخی از بیماران در معرض آسیب‌های جسمی شدید و حتی مرگ قرار بگیرند. خانم عسگری برای اینکه بتواند درآمد بیشتری داشته باشد، نوبت کاری عصر و شب را در بیمارستان می‌ماند. در نتیجه کمتر از گذشته می‌تواند کنار اعضای خانواده باشد، این کار باعث اختلاف وی و اعضای خانواده شده است. او معمولاً به دلیل کم‌خوابی و خستگی، به دعوت خانواده و دوستان خود هم جواب مثبت نمی‌دهد. تا اینکه به روان‌شناس مراجعه کرد و وضعیت خود را چنین شرح داد:



حال خوشی ندارم و زود از دست بچه‌هایم عصبانی می‌شوم. فشار خونم بالاست و مدتی است که در دست چپم احساس درد و فشار می‌کنم. گاهی با احساس خفگی از خواب می‌پریم. با اینکه بخش قلب کار می‌کنم، برای درمان ناراحتی‌ام هیچ اقدامی نکرده‌ام.

سؤال

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

امید ۱۴ ساله است و از آغاز تولد به دیابت (بیماری قند) مبتلا بوده است. او به طور مداوم تحت نظر پزشک اطفال بوده و رژیم غذایی مخصوص دارد. پدر و مادر امید برای کنترل مصرف داروها و رعایت رژیم غذایی همیشه مراقب او هستند. والدین او، از همان ابتدا، بیماری وی را به مسئولان مدرسه اطلاع دادند و از آنها خواستند که هم کلاسی‌های او را از بیماری امید آگاه کنند تا مراقب او باشند. با وجود این اطلاع‌رسانی، امید در مدرسه دوست صمیمی ندارد و بیشتر زنگ‌های تفریح تنها است. والدین امید می‌گویند همیشه به فرزند بیمارشان توجه داشته، خواسته‌های او را برآورده کرده‌اند، ولی امید اغلب اوقات در خانه عصبانی و غمگین است.

سؤال

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

بیماری جسمانی امید در بروز عصبانیت و غمگینی او تأثیر دارد. پیامد و فشارهای زندگی سبب ایجاد بیماری برای خانم عسگری شده است.

عامل ایجاد



چنان که در دو مثال بالا دیده می‌شود، بین سلامت جسمانی و ویژگی‌های روان‌شناختی، ارتباط متقابل و تنگاتنگی وجود دارد. بررسی این ارتباط در حوزه «روان‌شناسی سلامت» قرار می‌گیرد.

روان‌شناسی سلامت^۱

روان‌شناسی سلامت، شاخه‌ای از روان‌شناسی است که از یافته‌های این علم برای پیشگیری

و درمان بیماری‌های جسمی بهره می‌برد. روان‌شناسی سلامت را تعریف کنید؟

سلامت و بیماری: برای فهم درست روان‌شناسی سلامت لازم است با پیوستار سلامت^۲

آشنا شویم. **صبحانه نخوردن به علت فشار کار و سردردهای بعد از آن**



۱- Health Psychology

۲- Health

انتخاب شیوه سالم برای زندگی و جلوگیری از بیماری

نکاتی مهم برای تشخیص جایگاه هر فرد بر روی پیوستار

- 1- علایمی مثل سردرد و تهوع که بدون نیاز به مداخله پزشکی بهبود می یابد بیانگر این است که فرد در مرکز پیوستار است
- 2- عباراتی در مورد افراد مثل کاهش خطر ابتلا به بیماریها و پیشگیری از ابتلا به بیماریها
- 3- اگر فرد دارای علایم ناتوان کننده مختصری باشد در قسمت ناتوانی نسبتاً شدید قرار میگیرد و اگر فرد با صدمات جدی مثل سکته و سرطان مواجه شده، در قسمت ناتوانی های کامل و شدید قرار دارد

سمت راست این پیوستار بیانگر وضعیت سلامت کامل و سمت چپ بیانگر مرگ است و میان این دو، درجات مختلفی از سلامت نشان داده شده است؛ به طوری که بیمار مبتلا به سرطان، که روش درمانی دیگر روی او اثر ندارد، نزدیک به انتهای چپ پیوستار یعنی مرگ (قسمت قرمز ناتوانی های عمده ناشی از بیماری) قرار دارد. به عکس، فردی که در زندگی توانسته با انتخاب شیوه ای صحیح و سالم، از بروز بیماری ها در خود پیشگیری کند، در انتهای راست پیوستار (قسمت سبز شیوه زندگی بسیار سالم) یعنی سلامت کامل قرار می گیرد.

به عبارت دیگر در روان شناسی سلامت، اعتقاد بر این است که بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند، بلکه از سلامت کامل تا مرگ، یک پیوستار وجود دارد که هر یک از ما بر روی

یکی از نقاط پیوستار جای می گیریم. پیوستار سلامتی و بیماری در روانشناسی سلامت چگونه ارزیابی می شود؟



علی ۲۰ سال دارد و دانشجوی رشته کامپیوتر است. او هر روز صبح با سردرد شدید و کسالت از خواب بیدار می شود. به علت دیر بیدار شدن صبحانه نمی خورد و با عجله به کلاس می رود. در طول روز و بعد از خوردن ناهار، سردرد و گیجی علی از بین می رود. علی بر روی پیوستار سلامتی، در قسمت زرد رنگ علائم متوسط قرار می گیرد.

علی به دلیل اینکه بدون مراجعه به پزشک بهبود می باید در قسمت میانه یا زرد قرار دارد.

فعالیت ۸-۱

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

حفظ سلامتی و ارتقای آن به عنوان اهداف روانشناسی سلامت را توضیح دهید.

یکی از هدف های روان شناسی سلامت، پیشگیری و درمان بیماری ها است. علاوه بر این، حفظ سلامتی و ارتقای آن هم مدنظر است؛ یعنی اینکه فرد در هر نقطه ای از پیوستار قرار داشته باشد، نه تنها باید بتواند جایگاه خود را حفظ کند، بلکه باید تلاش کند به نقطه بالاتر، که به سلامت کامل نزدیک تر است، برسد.

اهداف روانشناسی سلامت را نام ببرید.

نقش متقابل عوامل جسمانی و روانی در سلامت روان

در روان شناسی سلامت، متغیرهای روان شناختی در دو نقش بررسی می شوند:

۱ عامل ایجاد بیماری های جسمانی: برخی از مسائل روانی در ایجاد انواع بیماری های

جسمانی مؤثر است؛ مثلاً کسی مانند خانم عسگری، که در زندگی خود فشارهای زیادی را تجربه می کند، احتمال دارد به بیماری های قلبی - عروقی و سایر بیماری های جسمانی مبتلا شود.

۲ پیامدهای بیماری های جسمانی: اگر فردی مبتلا به بیماری ها و مشکلات جسمانی

باشد عوارض و مشکلات روانی نیز در وی بروز می کند؛ مثلاً کسی که مانند امید ۱۴ ساله مبتلا به بیماری دیابت است، خیلی زود عصبانی می شود و احساس غمگینی می کند.

فعالیت ۸-۲

نقش های متغیرهای روان شناختی
با توجه به نمونه جدول را کامل کنید:

جدول ۸-۱- دو نقش متغیرهای روان شناختی در سلامت

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	زخم معده ...
۳	ضعف شنوایی	احساس غم و اضطراب	۶	ناکامی های مکرر	مشکلات پوستی و بیماری های قلبی

پاسخ هر فرد به سوالاتی در ارتباط با ساعات خواب و بیداری و نوع فعالیت و چگونگی تغذیه و نحوه ارتباط برقرار کردن با دیگران، نشانگر سبک زندگی اوست

سبک زندگی و بیماری

یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد بیماری‌ها «سبک زندگی» افراد است که روان‌شناسان

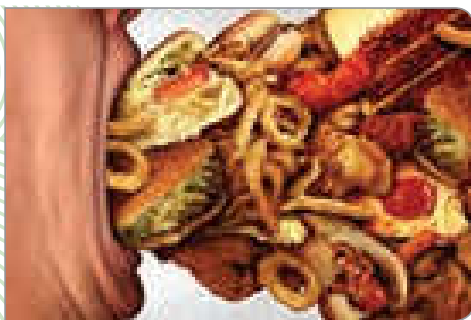
سلامت آن را بررسی می‌کنند.

اگر از شما بخواهند سبک زندگی خود را توصیف کنید، چه خواهید گفت؟ آیا سبک زندگی شما عبارت است از توضیح درباره ساعات خواب و بیداری، نوع فعالیت و تغذیه شما؟ ممکن است از شما بپرسند، معمولاً صبح چه ساعتی از خواب بیدار می‌شوید؟ صبحانه چه می‌خورید؟ با چه وسیله‌ای به مدرسه می‌روید؟ در مدرسه به چه دروسی علاقه دارید؟ رابطه شما با معلمان و اولیای مدرسه چگونه است؟ با دوستان خود چه طور رفتار می‌کنید؟ چه غذاهایی را دوست دارید؟ بعد از مدرسه چگونه به خانه می‌روید؟ چقدر از وقت خود را برای انجام دادن اعمال عبادی صرف می‌کنید؟ چقدر از وقت خود را برای درس خواندن می‌گذارید؟ آیا زمانی از روز را به تفریح یا ورزش می‌گذرانید؟ ورزش و تفریح شما به تنهایی است یا با دیگران؟ از همه مهم‌تر چه میزان از ساعات شبانه‌روز را به نندیشیدن اختصاص می‌دهید؟



سبک زندگی را
تعریف کنید؟

نوع پاسخ شما به هریک از سؤالات بالا نشان دهنده الگوهای رفتاری و شناختی شماست. به مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی، که شما معمولاً در زندگی روزمره از آنها استفاده می‌کنید سبک زندگی^۱ می‌گویند. سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد. الگوهای رفتار



ناسالم در ایجاد و گسترش بیماری‌ها مؤثرند؛ مثلاً اگر در برنامه روزانه یک نفر، که همان سبک زندگی اوست، خوردن غذاهای چرب و سرخ شده و عدم تحرک کافی باشد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، فشار خون و دیابت بیشتر می‌شود.

با یک مثال نشان دهید که چگونه سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد؟ -۴

ابعاد مهم سبک زندگی

روان‌شناسان سلامت در سبک زندگی افراد به سه مورد مهم اشاره می‌کنند.

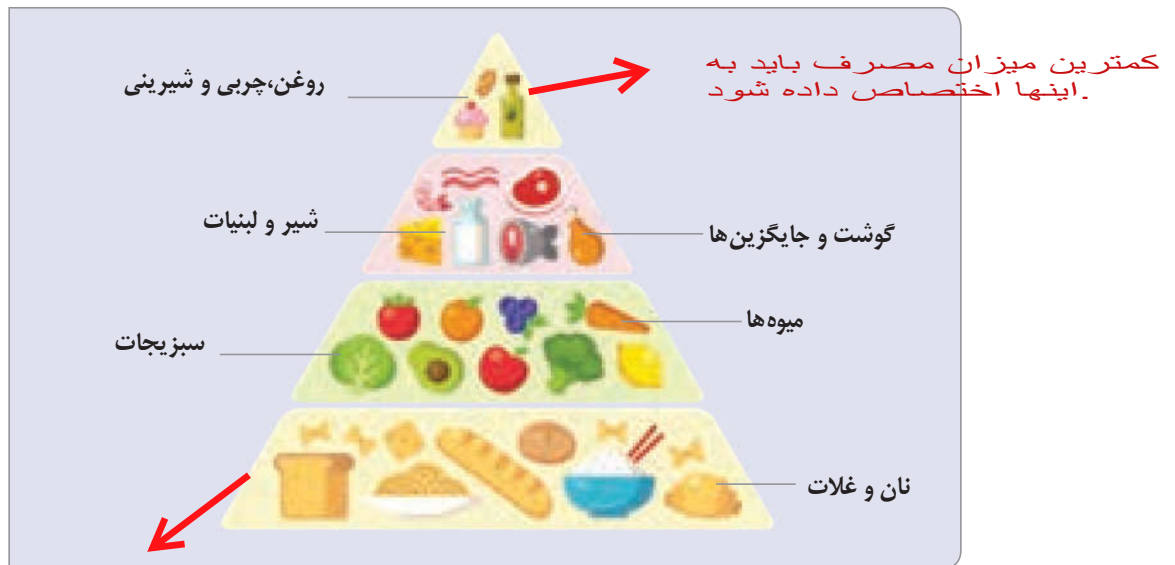
۱. تغذیه

۲. ورزش

۳. فشارهای روانی و روش‌های مقابله با آن.

تغذیه

متخصصان تغذیه معتقدند که رژیم غذایی سالم باید حاوی کربوهیدرات زیاد و چربی کم باشد؛ همچنین آنان بر اهمیت مصرف مواد فیبردار و میوه‌ها تأکید می‌کنند.



کربوهیدراتها در قاعده هرم غذایی قرار دارند

تغذیه سالم و متعادل به سبک زندگی افراد مرتبط است. همه افراد نیاز به رژیم‌های غذایی

خاص سن و جنس خودشان دارند و به تناسب رشد، نوع رژیم غذایی افراد تغییر می‌کند.



پرسش نامه سبک زندگی

روش نمره دهی چنین است: عدد ۱ «تقریباً همیشه»، عدد ۲ «اغلب»، عدد ۳ «گاهی»، عدد ۴ «به ندرت» و عدد ۵ «هرگز».

نمره					موارد
۵	۴	۳	۲	۱	
					۱- حداقل روزی یک وعده غذای گرم و متعادل می خورم.
					۲- حداقل چهار شب در هفته، ۷ تا ۸ ساعت می خوابم.
					۳- همیشه محبت می کنم و محبت می بینم.
					۴- در نزدیکی خود کسی را دارم که می توانم به او اتکا کنم.
					۵- در هفته حداقل دو بار به طوری ورزش می کنم که بدنم عرق می کند.
					۶- سراغ سیگار نمی روم.
					۷- از مواد نیروزا استفاده نمی کنم.
					۸- قد و وزنم مناسب است.
					۹- درآمد من برای زندگی ام کافی است.
					۱۰- عقاید مذهبی محکمی دارم.
					۱۱- برای نماز و دعا به مسجد می روم.
					۱۲- دوستان و آشنایان زیادی دارم.
					۱۳- دوستی دارم که با او درد دل کنم.
					۱۴- وضعیت سلامتی من خوب است (بینایی، شنوایی و دندان ها)
					۱۵- وقتی خشمگین می شوم، احساسات خود را بیان می کنم.
					۱۶- درباره مشکلات زندگی با اطرافیان صحبت می کنم.
					۱۷- حداقل هفته ای یک بار به تفریح و گردش می روم.
					۱۸- وقتم را خوب تنظیم می کنم.
					۱۹- در روز کمتر از سه فنجان چای می نوشم.
					۲۰- در طول روز برای خودم وقت استراحت در نظر می گیرم.
نمره کل:					

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

● ورزش

همه ما در زندگی روزانه، تحرک و فعالیت بدنی داشته‌ایم و احساس نشاطی که ورزش کردن در ما ایجاد می‌کند را تجربه کرده‌ایم.

یکی از عوامل سبک زندگی سالم، فعالیت بدنی و انواع ورزش‌هاست. پیاده‌روی، کوه‌پیمایی، شنا و دویدن آهسته که به مصرف اکسیژن احتیاج دارند، نمونه‌هایی از ورزش‌های مناسب است. ورزش، علاوه بر ایجاد لذت و شادابی، موجب حفظ و ارتقای سلامتی و پیشگیری و کنترل بیماری‌ها نیز می‌شود. همچنین، ورزش و تحرک زیاد می‌تواند سوخت‌وساز بدن را تنظیم کرده به کنترل وزن و تناسب اندام کمک کند. ورزش اثرات پرخوری بر وزن و سلامتی را کنترل می‌کند و موجب تناسب اندام می‌شود.



● روش‌های مقابله با فشار روانی

قبل از آشنایی با روش‌های مقابله با فشارهای روانی، لازم است با تعریف فشار روانی بیشتر آشنا شویم.

فشار روانی را تعریف کنید.

● فشار روانی

فشار روانی، روبه‌رو شدن با تغییر در زندگی است. مواردی مانند بیماری، مرگ یکی از عزیزان، فشار کار سنگین و قبولی یا شکست در کنکور، یک ویژگی مشترک دارند و آن ایجاد تغییر در زندگی است. چنین تغییری باعث به هم خوردن تعادل در زندگی می‌شود و لازم است برای سازگار شدن با شرایط جدید بیشتر تلاش کنیم؛ بنابراین می‌توان گفت «فشار روانی عبارت است از نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی».

چرا فشار روانی از نوع ارتباط شخص با محیط است؟

فشار روانی به دو نوع، منفی^۱ و مثبت^۲ تقسیم می‌شود. هرچند اغلب افراد، فشار روانی را منفی تلقی می‌کنند. اما فشار روانی می‌تواند هر دو شکل منفی و مثبت را داشته باشد. در نمونه‌های زیر فشارهای روانی منفی و مثبت را ملاحظه می‌کنید؛

- ۱ حواس‌پرتی دانش‌آموز در جلسه امتحان به علت فشار روانی زیاد؛
- ۲ ناراحتی شدید از دوست صمیمی در صورتی که نتوانید ناراحتیتان را به او بگویید؛
- ۳ رقابت شدید دانش‌آموز برای کسب رتبه دو در سال تحصیلی موقعیت فشار آور بستگی دارد
- ۴ تحت فشار بودن یک فوتبالیست برای زدن پنالتی سرنوشت ساز در دقیقه پایانی بازی.

همه افراد در زندگی خود استرس^۳ را تجربه می‌کنند. فشار روانی از نوع ارتباط شخص با محیط است. هنگام فشار روانی، شخص یک رویداد یا یک موقعیت را به صورت فشار آور و فراتر از توانایی خود، ارزیابی می‌کند و سلامتی خود را در خطر می‌بیند. با توجه به مثال‌های بالا وقتی شما در جلسه امتحان سؤالات را سخت ارزیابی می‌کنید، دچار احساس فشار روانی می‌شوید. فشار روانی پیامدهای ناخوشایندی به دنبال دارد که یکی از آنها از دست دادن تمرکز است. در فشار روانی منفی، فرد به دلیل نوع ارزیابی‌اش از مشکل، احساس ناخوشایندی را تجربه می‌کند و در نتیجه، قادر به دستیابی به هدف نیست. برعکس، در فشار روانی مثبت، انگیزش و تلاش فرد برای رسیدن به هدف‌ها افزایش یافته، با موقعیت به چالش برخاسته و هنگام رسیدن به هدف، فشار روانی‌اش از بین می‌رود. در مثال سوم و چهارم، هرچند فرد با فشار روانی مواجه است، اما پیامد آن مطلوب و سازنده است. در حالی که در مثال اول و دوم، حالتی از درماندگی و ناامیدی و در نتیجه شکست و ناکامی شکل گرفته است (حواس‌پرتی و از دست دادن تمرکز).

پیامد های فشار روانی مثبت و منفی را با هم مقایسه کنید؟

سؤال



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

وقتی که او موقعیت را به صورت قابل کنترل ارزیابی کند و بداند که تلاش‌هایش به نتیجه مطلوب ختم میشود تمام تلاش خود را به کار میگیرد تا بهترین عملکرد را از خود نشان دهد.

۱- Distress

۲- Eustress

۳- Stress

- 1- اگر موقعیت را غیر قابل کنترل بدانیم آن را تهدید ارزیابی میکنیم و دچار فشار روانی منفی می‌شویم
 - 2- اگر موقعیت را قابل کنترل بدانیم آن را چالش ارزیابی میکنیم و دچار فشار روانی مثبت می‌شویم.
 - 3- اگر موقعیت برای ما اهمیتی نداشته باشد نسبت به آن بی توجه خواهیم بود و دچار فشار روانی نخواهیم شد
- دانش آموزان بی انگیزه ای که با وجود روبرو شدن با امتحانات سخت اهمیتی به عدم موفقیت خود در امتحان نمی دهند

۱۹۶

نمونه هایی از ارزیابی افراد از موقعیتهای فشار آور محیطی

- 1- فرد با موقعیت به چالش برمیخیزد
- 2- انگیزه و تلاش فرد برای دستیابی به هدف افزایش مییابد
- 3- هنگام رسیدن به هدف فشار روانی از بین میرود
- 4- موجب ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش های شناختی می شود.
- 5- پیامد آن مطلوب و سازنده است

- 1- فرد با موقعیت به چالش برمیخیزد
- 2- انگیزه و تلاش فرد برای دستیابی به هدف افزایش مییابد
- 3- هنگام رسیدن به هدف فشار روانی از بین میرود
- 4- موجب ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش های شناختی می شود.
- 5- پیامد آن مطلوب و سازنده است

فشار روانی مثبت باعث ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش های شناختی می شود؛ برای

مثال دروازه بان در فوتبال زمانی که توپ در زمین تیم مقابل است کاملاً احساس خونسردی

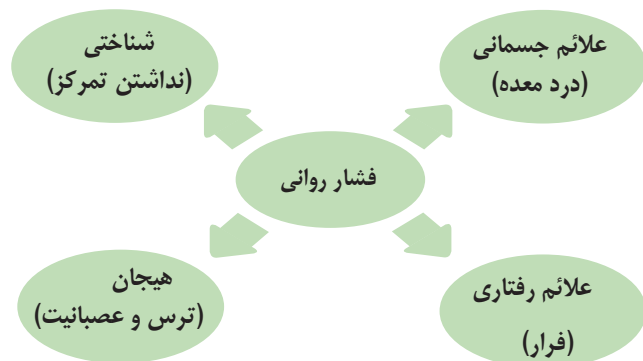
می کند و همین باعث بی توجهی وی می شود، اما همین که توپ به سمت او حرکت می کند،

کاملاً هشیارانه عمل می کند؛ یعنی توجه متمرکز در او شکل گرفته، کوچک ترین حرکات را

در نظر می گیرد. دروازه بان در این حالت با فشار روانی مثبت مواجه است.

افزایش فراموشی
کاهش توجه

تپش قلب،
افزایش فشار خون،
رنگ پریدگی
مشکلات پوستی



هراس
بیقراری،
تحریک پذیری

پرخاشگری
کندن پوست لب
پرخوری کردن

فعالیت ۸-۴

نمونه هایی از فشار روانی را که در طی هفته گذشته با آن مواجه بوده اید، در جدول زیر بنویسید و علائم آن را مشخص کنید.

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

راه‌های مقابله با فشارهای روانی منفی

فهرست فشارآورهای روانی خود و دیگر هم‌کلاسی‌هایتان را مجدداً بررسی کنید. آیا در کلاس شما کسی هست که در زندگی خود فشار روانی نداشته باشد؟ همه افراد با فشارهای روانی منفی متعددی مواجه هستند. آیا همه با این فشارآورهای روانی با روش‌های یکسان مقابله می‌کنند؟ قبل از اینکه به روش‌ها اشاره کنیم، ابتدا باید مفهوم «مقابله» را بدانیم.

مقابله با فشار روانی به چه معناست؟

● **مقابله^۱:** به معنای تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و یا به حداقل رساندن و تحمل آن است، هنگام روبه‌رو شدن با موقعیت، فرد ابتدا براساس برداشت اولیه خود، آن را ارزیابی می‌کند و از خود می‌پرسد: آیا خطری مرا تهدید می‌کند؟ اگر پاسخ این سؤال مثبت باشد، فرد کنترل شخصی خود را ارزیابی می‌کند: آیا من می‌توانم کاری برای تغییر موقعیت انجام دهم؟ به این ترتیب روش‌های مقابله‌ای فرد، برای کاهش فشار روانی، فراخوانی می‌شوند. هدف اصلی فرد در مقابله، حذف عامل فشارآور است که زندگی او را از حالت عادی خارج ساخته است؛ مثلاً دانش‌آموزی که نمره خوبی نگرفته است، هر روز وقت بیشتری را صرف مطالعه و یادگیری آن درس می‌کند. در این مثال، دانش‌آموز سعی دارد مشکل درسی خود را برطرف کند. هر چند ممکن است دانش‌آموز دیگری، برای فرار از این مشکل، خود را با فعالیت دیگری مثل بازی کامپیوتری و یا تلفن همراه سرگرم کند. آیا همیشه می‌توانیم فشارآورهای روانی را برطرف کنیم؟ باید گفت خیر؛ مثلاً برای فردی که پدر خود را از دست داده و دچار غم از دست دادن عزیز شده است، کاری نمی‌توان کرد، مگر آنکه به‌طور

هدف اصلی فرد در مقابله چیست؟



سازگارانه‌ای شرایط پیش‌آمده را پذیرفته، فشار روانی را تحمل کند، به‌گونه‌ای که اندوه پیش‌آمده اثرات منفی کمتری داشته باشد.

مقابله‌ها را می‌توان به دو دسته سازگارانه و ناسازگارانه تقسیم کرد.

🔵 انواع مقابله با فشارهای روانی

۱- مقابله‌های سازگارانه^۱

دانش‌آموزی را در نظر بگیرید که برای قبول شدن به دو نمره نیاز دارد. او در برنامه روزانه خود، برای مطالعه درس مورد نظر، ساعت بیشتری را صرف می‌کند. فردی که پدر خود را از دست داده، برای کم کردن اندوه خود، اعمال پسندیده‌ای را انجام می‌دهد که پدرش دوست می‌داشت.

مقابله سازگارانه چه ویژگی‌هایی دارد؟

مقابله‌هایی که به حل مسائل و برطرف کردن عامل فشارآور و به حداقل رساندن و یا تحمل فشار روانی کمک می‌کنند، **مقابله‌های سازگارانه** هستند.

افراد در مقابله‌های سازگارانه، موقعیت را به خوبی می‌سنجند، از راهنمایی و حمایت

دیگران استفاده می‌کنند و به روش‌های انتخاب شده حل مسئله فکر می‌کنند.

ترس از قبول نشدن در رشته دلخواه در دانشگاه، فشار روانی به دنبال دارد. بسیاری از جوانان از مقابله‌های سازگارانه برای کنترل این فشار روانی استفاده می‌کنند. روش‌های مقابله با فشار روانی می‌تواند سازگارانه یا ناسازگارانه باشد.

نمونه‌ای از روش‌های مقابله‌ای سازگارانه را نام ببرید؟

نمونه‌هایی از روش‌های مقابله‌ای سازگارانه عبارت‌اند از:

الف) استفاده از مهارت حل مسئله: در این شیوه

مقابله، فرد منبع استرس یا مشکل را یک مسئله در نظر می‌گیرد و برای مقابله با آن از مهارت حل مسئله استفاده می‌کند. (برای استفاده از این شیوه مقابله‌ای، از روش‌های حل مسئله در فصل پنج استفاده کنید)

ب) مشورت و راهنمایی گرفتن: گاهی ممکن است فرد به تنهایی نتواند مشکل را حل کند؛

به همین دلیل، احساس فشار روانی در او باقی می‌ماند. در این موارد، مشورت کردن و راهنمایی



گرفتن از دیگران به عنوان یک مقابله سازگارانه در نظر گرفته می‌شود. اگر در مثال ترس از قبول نشدن در کنکور، دانش‌آموز آن قدر تحت فشار روانی باشد که حتی نتواند برای شناسایی منبع فشار تمرکز کند، پیشنهاد می‌شود از معلمان یا مشاوران راهنمایی بگیرد.

^۱ Adaptive Coping



ج) استفاده از حس شوخ طبعی: شوخی، به عنوان
یک روش مقابله سازگارانه، در مواردی استفاده می‌شود که امکان از بین بردن مشکل در کوتاه مدت وجود ندارد برای اینکه راحت تر بتوان با فشار روانی سازگار شد، از حس شوخ طبعی استفاده می‌شود؛ مثلاً اگر در یک اردوی دانش‌آموزی، وسط زمستان، در جاده ماشین خراب شود و منتظر نیروهای امدادگر باشیم، شوخی کردن و مشکل را سبک شمردن می‌تواند برای گذران آن اوقات سخت، کمک کند.

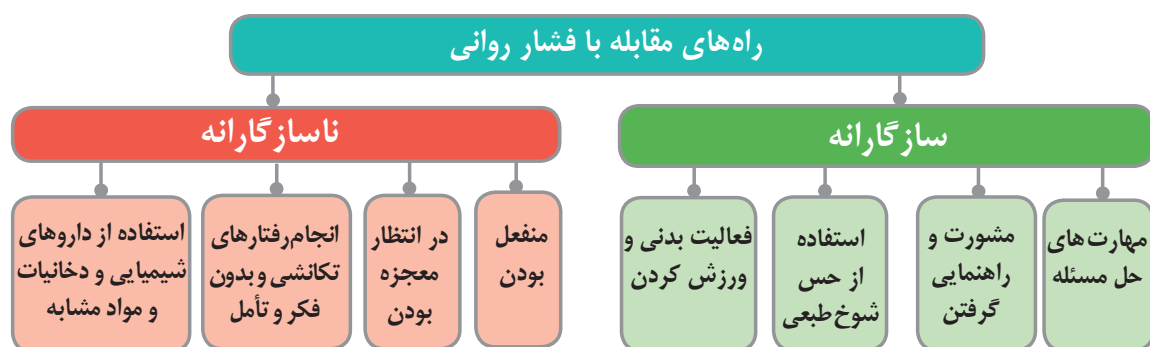


د) فعالیت بدنی و ورزش کردن: در بسیاری از
مواقع می‌توان از ورزش کردن، به عنوان یکی از روش‌های سازگارانه مقابله با فشار روانی، استفاده کرد؛ مثلاً وقتی که به فرد فشارهای روانی زیادی وارد شده باشد ممکن است بر سلامتی او تأثیر منفی بگذارد. فعالیت بدنی و ورزش ملایم می‌تواند به وی کمک کند و باعث بی‌توجهی او به فشار روانی گردد.

○ فعالیت ۸ - ۵

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





روش‌های سازگارانه کوتاه مدت

برخی از روش‌های سازگارانه که در کوتاه مدت برای مقابله با استرس مفید

است، عبارت‌اند از:



- تنفس عمیق
- گفتن عبارت «ایست!»
- شمردن اعداد
- تلقین برخی جملات
- خواندن یک بیت یا یک جمله
- ترک موقعیت
- خوردن یک لیوان آب خنک
- به خاطر آوردن یک رویداد خوشایند یا یک بیت شعر خوشایند.

روش‌های بلند مدت

- ورزش‌های هوازی
- تمرین آرام‌سازی خود
- استفاده از روش‌های حل مسئله
- نوشتن خاطرات
- تغذیه مناسب
- حمایت‌های اجتماعی
- تفریح و سرگرمی
- برنامه‌ریزی زمان‌بندی شده.



افرادی که از روش های مقابله ای ناسازگارانه استفاده میکنند چه ویژگی هایی دارند؟

۲- مقابله های ناسازگارانه^۱

مقابله هایی که به حل مسئله و برطرف کردن فشار روانی کمک نمی کنند، معمولاً مقابله های ناکارآمد، ناسازگار و مضر هستند. فرد، در مقابله های ناسازگارانه به منظور کاهش فشار روانی، به رفتارهای مضر و مخرب رو می آورد.

افرادی که از این نوع مقابله ها استفاده می کنند، معمولاً از موقعیت اجتناب کرده یا آن را انکار می کنند. خود و دیگران را به خاطر مشکل سرزنش می کنند، عصبانی، پرخاشگر و یا افسرده و منفعل می شوند و موجب بروز فشارهای روانی بیشتری می گردند که اثرات آنها وخیم تر و عظیم تر از فشار روانی اولیه است.

نمونه هایی از مقابله های ناسازگارانه عبارت اند از:



الف) منفعل بودن: در این مقابله ناکارآمد، فرد دست از فعالیت برمی دارد و برای از بین بردن فشار روانی، تلاش نمی کند؛ مثلاً دانش آموزی که ترس رد شدن در رشته دلخواه خود را در دانشگاه دارد؛ به طور کلی از قبولی ناامید می شود، درس خواندن را رها می کند و بیشتر از قبل می خوابد.

ویژگی های روش منفعل: مقابله ناسازگارانه را بنویسید و مثال بزنید

ب) در انتظار معجزه بودن: فرد در این مقابله، بدون اینکه تلاش کند، منتظر است اتفاق خارق العاده ای رخ دهد.



ج) انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون

فکر و تأمل: فرد در این نوع مقابله هنگام رویارویی با فشار روانی، از لحاظ هیجانی، به شدت تحریک می شود؛ به طوری که بر هیجانات و رفتار خود کنترل ندارد، بسیار عصبی و پرخاشگر است و حتی ممکن است به خود یا دیگران آسیب برساند.

د) استفاده از داروهای شیمیایی، دخانیات و سایر موارد مشابه: فرد در این نوع مقابله، برای فراموش کردن هیجانات منفی فشار روانی و رهایی از آنها، از داروهای آرام بخش، مواد

^۱ Maladaptive Coping

در شیوه ی مقابله ای ناسازگارانه فرد به چه دلیل از داروهای شیمیایی و دخانیات استفاده میکند؟

اعتیادآور یا سیگار استفاده می‌کند که نه تنها کمکی به کنترل فشار روانی نمی‌کند، بلکه فشارآورهای بزرگ‌تری را ایجاد کرده و بر سلامتی فرد نیز تأثیر مخرب دارد.



بسیاری از بزهکاری‌ها، اعتیاد و انحراف‌های

فردی و اجتماعی به دلیل استفاده مکرر از مقابله‌های نامناسب و ناسازگارانه در مقابل فشار روانی است.

فعالیت ۸-۶

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

بهرروز 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 فشار 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.

رفتارهای معنوی چگونه باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن میشود؟

تأثیر مذهب بر سلامت

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.

تأثیر غیر مستقیم مذهب بر روی سلامتی را توضیح دهید.

فعالیت ۸-۷

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 دانش آموز تلاشگری است که امسال در کنکور شرکت می‌کند. هم‌کلاسی‌های

الهام در مدرسه نیز بسیار با استعداد و تلاشگر هستند. الهام نیز، مانند هر دانش آموز پشت

کنکوری، به علت رقابت در مدرسه و انتظارات خانواده، تحت فشار روانی است، گاهی

شدت فشار روانی به حدی می‌رسد که تمرکز او را در مطالعه از بین می‌برد. چند ماهی

است الهام با کمک گرفتن و توکل بر خدا و خواندن دعای مطالعه، توانسته است این فشار

روانی را کنترل کند و در مطالعه تمرکز داشته باشد.

دعای مطالعه:

اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ
وَأَكْرِمْنِي بِنُورِ الْفَهْمِ
اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ
وَأَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عِلْمِكَ
برحمتک یا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ؛
بار خدایا مرا از تاریکی‌های وهم و خیال خارج کن
و به من نور فهم و آگاهی عنایت فرما.
خداوندا درهای رحمت را به روی ما بگشا
و گنجینه‌های علومت را بر ما بگستران؛
به حق بخشنندگی‌ات ای مهربان‌ترین مهربانان.



فعالیت ۸-۸

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؟



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

نام و نام خانوادگی: سن: نوع بیماری:

۱ این فرد در کدام قسمت طیف سلامت قرار می‌گیرد؟

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

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

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

واژگان اصلی

روان‌شناسی سلامت، سلامت، بیماری، فشار روانی - مقابله‌های سازگارانه، مقابله‌های سازگارانه، مقابله‌های ناسازگارانه، ارتقا و حفظ سلامتی، سبک زندگی، الگوهای رفتاری، عامل فشارزا، منبع فشار روانی، مقابله‌های ناکارآمد.

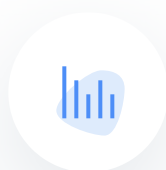


ID Chanel : @DaneshSad



اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار



تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال



همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد