

آزمون حضوری
شماره سه

رشته انسانی



تجربہ | ریاضی | انسانی

ویژه کنکور
۱۴۰۳

مرورنامه آزمون آزمایشی خیلی سبز

نام درس	مباحث	از صفحه	تا صفحه	مؤلف	ویراستار
روانشناسی	درس ۷ تا انتهای کتاب صفحه‌های ۱۵۸ تا ۲۰۶	۲	۶	سیده ضحی سکاکی	سعید ستوده‌مهر



درس ۷

انگیزه و نگرش -

عوامل انگیزشی: جست و جوی علت رفتار در واقع به معنای توجه به عوامل انگیزشی آن رفتار است. انسان و حیوان در پاسخ به نیازهای زیستی عوامل انگیزشی مشترکی دارند، اما انسان برخلاف حیوان تابع عامل توانمندتری است که نگرش نام دارد. نگرش: مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت می شود، نگرش می گویند. عوامل شکل دهنده به رفتار انسان، علاوه بر عوامل **انگیزشی** (زیستی)، تابع عوامل مختلف **نگرش** هم هست. انگیزه: انگیزه عاملی است که ما را برمی انگیزد، به حرکت وامی دارد و به سوی رفتار معین سوق می دهد. انگیزه ها از نظر جهت و شدت در افراد متفاوت هستند.

انواع انگیزه	توضیح
انگیزه درونی	<ul style="list-style-type: none"> فرد کار یا فعالیت را به خاطر خود آن چیز انجام می دهد. زیرا به آن علاقه دارد. برایش جالب است و با نیازهای فطری او مطابقت دارد. منبع لذت در خود تکلیف است.
انگیزه بیرونی	<ul style="list-style-type: none"> عامل خارجی فرد را به انجام دادن کار خاصی برمی انگیزد. منبع لذت در پاداش و لذت خارج از فرد قرار دارد.

- مهم ترین عوامل نگرشی
- ۱) باورها و نظام ارزشی
 - ۲) اراده
 - ۳) هدفمندی
 - ۴) ناهماهنگی شناختی
 - ۵) ادراک کنترل و کارایی
 - ۶) اسناد
 - ۷) درماندگی آموخته شده

باورها و نظام ارزشی -

- اعتقاد قوی نسبت به چیزی که شناخت داریم، نظام باورهای ما را شکل می دهد.
- باور عبارت است از اعتقاد راسخ و واقعی به بودن یا نبودن چیزی و یا انجام پذیر بودن یا انجام ناپذیر بودن کاری.
- باورهای مثبت و سازنده اثر نیروبخشی دارند، ولی اگر باورهای غلط شکل بگیرند، حتی اگر توانایی انجام دادن کاری را داشته باشیم، باز هم نمی توانیم آن را با موفقیت انجام دهیم.

اراده -

نیکوی آچیز که بدون دست و پا به دنیا آمد و در زندگی محدودیت های زیادی داشت، توانست با اراده قوی با محدودیت ها کنار بیاید و از بسیاری از افراد سالم موفق تر باشد.

هدفمندی -

- هدف هر چیزی است که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می کند برای او مؤثر و مفید است.
- انتخاب هدف علاوه برای توانمندی، باعث انسجام در رفتار می شود.
- هدف معین، فرد را از بیراهه رفتن و اتلاف منابع انرژی مصون می دارد.
- حرکت در مسیر دستیابی به هدف نوعی موفقیت تلقی می شود، در نتیجه فرد تحت تأثیر موانع زودگذر قرار نمی گیرد.

مرورنامه آزمون آزمایشی خیلی سبز



– ناهماهنگی شناختی –

- ناهماهنگی شناختی یعنی رفتار و باور فرد هماهنگ نباشد و فرد دچار ناهماهنگی ذهنی شود.
- وقتی شخص دارای دو شناخت همزمان و متضاد باشد، دارای ناهماهنگی شناختی است.
- هنگام بروز ناهماهنگی فرد می‌تواند دو کار انجام دهد: ۱- رفتار خود را تغییر دهد. ۲- نگرش خود را تغییر دهد.
- هرگاه فرد مجبور شود بین دو انتخاب مطلوب یکی را برگزیند، دچار ناهماهنگی بعد از تصمیم می‌شود. در این صورت در مورد آن چه انتخاب کرده، مزایا و در مورد آن چه رد کرده، معایب را می‌شمارد.
- نگرش‌ها پس از شکل‌گیری از ثبات بیشتری برخوردار شده و تابع اصل هماهنگی شناختی هستند؛ یعنی در برابر تغییر مقاومت می‌کند.

– ادراک کنترل و کارایی –

- زمانی که فرد انتظار داشته باشد که کارایی لازم را دارد، می‌تواند از پس انجام یک عمل برآید و دانش و مهارت لازم در انجام دادن کار را دارد، دست به انجام آن می‌زند = ادراک کارایی.
- ما همواره دوست داریم همه چیز مطابق نظر ما و تحت اختیار ما باشد و با انجام رفتارهای گوناگون سعی می‌کنیم محیط را در کنترل خود بگیریم و پیامدهای ناگوار را از خود دور کنیم = ادراک کنترل.
- ادراک کنترل و کارایی باید سازنده باشد، یعنی با شواهد محیطی هماهنگی داشته باشد، در غیر این صورت ادراک کنترل و کارایی کاذب ایجاد می‌شود.

– اسناد –

- اسناد یعنی استدلال و قضاوت افراد در بیان علل موفقیت یا شکست.
- وقتی یادگیرندگان شکست را به چیزی نسبت می‌دهند که نمی‌توانند آن را کنترل کنند مانند توانایی (استعداد) پایین، دشواری تکلیف و شانس، انگیزه کمی برای جبران آن دارند.
- کسانی که شکست را به عوامل پایدار مانند استعداد و دشواری تکلیف نسبت می‌دهند، دچار یأس و دلسردی می‌شوند.

- برای موفقیت در هر کاری فرد باید به عواملی توجه کند که
 - ۱) در کنترل خودش باشد
 - ۲) ناپایدار باشد
 - ۳) درونی باشد
 مانند تلاش و برنامه‌ریزی

– درماندگی آموخته شده –

- وقتی افراد به تکلیفی مشغول می‌شوند، انتظار دارند نتایج خوبی از رفتارشان به دست آورند. وقتی بین آن فعالیت و نتایج آن رابطه‌ای نمی‌بینند، دچار درماندگی آموخته شده می‌شوند.
- فرد با وجود توانایی می‌آموزد که ناتوان است و تلاش او به هیچ وجه موقعیت را به نفع آن‌ها تغییر نخواهد داد.
- فرد کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی‌داند و پیامدهای رفتار را از خود رفتار مستقل می‌داند.
- فرد اطمینان به خود را از دست می‌دهد، توان حرکت و خلاقیت از او سلب می‌شود و به موجودی بی‌تحرك و خنثی تبدیل می‌شود.

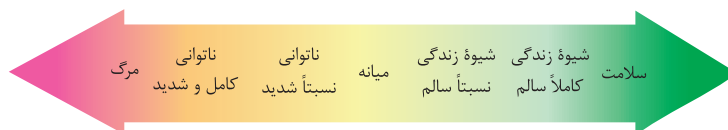


مرورنامه درس هشتم

– مقدمه –

تعریف روان شناسی سلامت، شاخه‌ای از روان شناسی است که از یافته‌های این علم (علم روان شناسی) برای پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی بهره می‌برد.

– پیوستار بیماری و سلامت –



در روان شناسی سلامت اعتقاد بر این است که بیماری یا سلامت دو جنبهٔ جداگانه نیستند، بلکه از سلامت کامل تا مرگ یک پیوستار وجود دارد و هر یک از ما روی یکی از نقاط پیوستار جای می‌گیریم.

اهداف روان شناسی سلامت

- پیشگیری و درمان بیماری‌ها
- حفظ سلامتی و ارتقای آن

– نقش متقابل ویژگی‌های روان شناختی و بیماری‌های جسمانی –

دو نقش متغیرهای روان شناختی در روان شناسی سلامت:

- ۱) عامل ایجاد بیماری‌های جسمانی: برخی مسائل روانی در ایجاد انواع بیماری‌های جسمانی مؤثر است. (مانند تأثیر استرس خانم عسکری بر بیماری قلبی)
- ۲) پیامد بیماری‌های جسمانی: اگر فردی مبتلا به بیماری‌ها و مشکلات جسمانی باشد، عوارض و مشکلات روانی نیز در وی بروز می‌کند. (مانند تأثیر بیماری دیابت بر احساسات او)

– سبک زندگی و بیماری –

تعریف سبک زندگی: مجموعهٔ الگوهای رفتاری و شناختی که معمولاً در زندگی روزمره استفاده می‌کنیم.

- سبک زندگی یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد بیماری‌ها است و با عوامل خطر ساز بیماری ارتباط دارد.
- الگوهای رفتار ناسالم مانند خوردن غذاهای چرب و ... در ایجاد گسترش بیماری‌ها مؤثر است.

ابعاد مهم سبک زندگی

- تغذیه
- ورزش
- فشار روانی و روش‌های مقابله با آن

– فشار روانی –

تعریف فشار روانی

- ۱) فشار روانی روبه‌رو شدن با تغییر در زندگی است، تغییری که موجب به هم خوردن تعادل در زندگی می‌شود.
- ۲) فشار روانی نیاز برای دوباره سازگارشدن با شرایط جدید زندگی است.

- فشار روانی از نوع ارتباط شخص با محیط است.

انواع فشار روانی

- ۱) مثبت: انگیزش و تلاش فرد برای رسیدن به هدف‌ها افزایش می‌یابد، با موقعیت به چالش برمی‌خیزد و هنگام رسیدن به هدف فشار روانی‌اش از بین می‌رود.
- ۲) منفی: فرد به دلیل نوع ارزیابی، احساس ناخوشایندی را تجربه می‌کند و در نتیجه قادر به دستیابی به هدف نیست. حالتی از درماندگی و ناامیدی شکل می‌گیرد.

علائم فشار روانی

- ۱) جسمانی: معده‌درد و ...
- ۲) شناختی: حواس‌پرتی و ...
- ۳) هیجانی: ترس، عصبانیت و ...
- ۴) رفتاری: فرار کردن و ...



– راه‌های مقابله با فشارهای روانی منفی –

تعریف مقابله: مقابله به معنای تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و یا به حداقل رساندن و تحمل آن است.

● هدف اصلی فرد در مقابله حذف عامل فشارآور است که زندگی او را از تعادل خارج کرده است.

● هنگام رویارویی با موقعیت فرد در سؤال از خود می‌پرسد.

۱) آیا خطری مرا تهدید می‌کند؟ (ارزیابی موقعیت براساس برداشت اولیه)

۲) آیا می‌توانم کاری برای تغییر موقعیت انجام دهم؟ (ارزیابی کنترل شخصی)

● بدین ترتیب روش‌های مقابله‌ای فرد فراخوانی می‌شود.

– انواع مقابله با فشار روانی –

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

مقابله سازگارانه محسوب می‌شوند.

● نمونه‌هایی از مقابله‌های سازگارانه:

الف) **استفاده از مهارت حل مسئله:** فرد منبع استرس را به عنوان یک مسئله در نظر می‌گیرد و با مهارت حل مسئله با آن مقابله می‌کند.

ب) **مشورت و راهنمایی گرفتن:** وقتی فرد نمی‌تواند به تنهایی مشکل را حل کند و احساس فشار روانی در او باقی می‌ماند، راهنمایی گرفتن از

دیگران مقابله سازگارانه محسوب می‌شود.

ج) **استفاده از حس شوخ طبعی:** در مواردی مقابله سازگارانه محسوب می‌شود که امکان از بین بردن مشکل در کوتاه مدت وجود ندارد.

د) **فعالیت بدنی و ورزش کردن:** در بسیاری از موارد کاربرد دارد، مثلاً وقتی به فرد فشارهای روانی زیادی وارد شده که ممکن است بر سلامتی

او تأثیر منفی بگذارد، ورزش باعث بی‌توجهی به فشار روانی می‌شود.

انواع مقابله‌های سازگارانه:

۱) کوتاه مدت

● 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.

۲) بلندمدت

● ورزش‌های هوازی

● تمرین آرام سازی خود

● استفاده از روش‌های حل مسئله

● نوشتن خاطرات

● تغذیه مناسب

● حمایت‌های اجتماعی

● تفریح و سرگرمی

● برنامه‌ریزی زمان بندی شده



۲) مقابله‌های ناسازگارانه: مقابله‌هایی که به حل مسئله و برطرف کردن فشار روانی کمک نمی‌کنند و رفتارهای ناکارآمد، ناسازگار و مضر هستند. نمونه‌هایی از مقابله‌های ناسازگارانه:

- الف) منفعل‌بودن: فرد دست از فعالیت برمی‌دارد و برای از بین بردن فشار روانی تلاشی نمی‌کند.
- ب) در انتظار معجزه‌بودن: فرد بدون این‌که تلاش کند، منتظر است اتفاق خارق‌العاده‌ای رخ دهد.
- ج) انجام‌دادن رفتارهای تکانشی و بدون تأمل: فرد به شدت تحریک می‌شود، بر هیجانات و رفتار خود کنترل ندارد و ممکن است به خود یا دیگران آسیب بزند.
- د) استفاده از داروهای شیمیایی و دخانیات: فرد برای فراموش کردن هیجانات منفی فشار روانی و رهایی از آن‌ها از داروهای آرام‌بخش و ... استفاده می‌کند.

– تأثیر مذهب بر سلامت –

راه مستقیم: مذهب و رفتارهای معنوی مثل توکل به خدا باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود که از طریق موارد زیر است:

- ایجاد آرامش ذهنی
- کاهش فشار روانی
- رابطه با خداوند
- ایجاد روحیه مثبت حاصل از شرکت در مراسم مذهبی
- عبادت
- افزایش احساس حمایت اجتماعی

راه غیرمستقیم: براساس تحقیقات، افراد مذهبی سبک زندگی سالم‌تری دارند و از موارد زیر اجتناب می‌کنند.

- رفتارهای پرخطر جنسی
- مصرف سیگار و الکل
- تغذیه ناسالم