

منبع: کنکور سراسری

گزینه ۲

۱

در روش ناسازگارانه و در انتظار معجزه بودن، فرد بدون اینکه تلاش کند، منتظر است اتفاق خارق‌العاده‌ای رخ دهد.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۸

گزینه ۳

۲

در خیلی از موارد می‌توان از ورزش کردن به‌عنوان یکی از روش‌های سازگارانه مقابله با فشار روانی استفاده کرد. به‌طور مثال وقتی فشار روانی زیادی به فردی وارد می‌شود، ممکن است بر سلامتی او تأثیر منفی بگذارد، در اینجا فعالیت بدنی کمک زیادی به این فرد در جهت کاهش فشار روانی می‌کند.

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۴۰۰

گزینه ۲

۳

بررسی گزینه‌های نادرست:

گزینه ۱: استفاده از آرام‌بخش (داروهای شیمیایی) مقابله ناسازگارانه است.
گزینه ۳: مشورت و راهنمایی گرفتن، مقابله سازگارانه محسوب می‌شوند.
گزینه ۴: دوری از منبع استرس و انکار آن، مقابله ناسازگارانه است.

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۴۰۰

گزینه ۴

۴

استرس ← از دست رفتن تمرکز
جا انداختن برخی از شئونات → استرس ← از دست دادن تمرکز

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۴۰۰

گزینه ۲

۵

دروازه‌بانی که توان خود را در گرفتن پنالتهی عالی ارزیابی نمی‌کند و زنده پنالتهی را خیلی بامهارت می‌داند. (فشار روانی ناشی از استرس)

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۴۰۰

هنگامی که فرد احساس فشار روانی کند و برای مقابله با آن احساس کنترل شخصی بر آن نداشته باشد و همچنین احساس ناخوشایند را تجربه کند از موقعیت کناره‌گیری کرده و دچار درماندگی می‌شود.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۹

معرفی روش‌های مناسب زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها بر اساس یافته‌ها و اصول روانشناسی از اهداف روانشناسی سلامت است.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۹

فشار روانی عبارت است از: نیاز برای دوباره سازگارشدن با شرایط جدید زندگی

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۹

فشار روانی ← نیاز برای دوباره سازگارشدن با شرایط جدید زندگی

بررسی گزینه‌های نادرست:

گزینه ۳:

مقابله ← تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و یا به حداقل رساندن و تحمل آن

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۹

فرار عنصر رفتاری در فشار روانی محسوب می‌شود.

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۸

ویژگی‌های افراد سالم:

۱) تسلط داشتن بر هیجان‌های خود و کنترل شخصی

۲) آگاهی داشتن از نقاط ضعف و قوت خود

۳) پذیرش مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی خویش

۴) ادراک درست و بجا از توانایی خود و دیگران

۵) دارای احساسات گسترش‌یافته و درک احساسات واقعی دیگران

۶) هدف‌داری در زندگی

۷) تلاش کردن برای زندگی سالم و ناامید نشدن

۸) دوستی با خود و دیگران

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۶

بیماری‌های دستگاه گردش خون بیشترین درصد مرگومیر را به خود اختصاص داده است که ارتباط نزدیکی با روش‌های غلط زندگی یا همان عوامل ریسک رفتاری دارد.

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۶

در فشار روانی مثبت و کسانی که شخصیت سخت‌روی دارند، در برابر مشکلات به‌جای کنار کشیدن، احساس التزام و به‌جای احساس ناتوانی، احساس کنترل می‌کنند و مشکلات زندگی را چالش می‌دانند نه تهدید؛ بنابراین با مشکلات روبه‌رو شده و درصدد حل آن برمی‌آیند. لذا این افراد در مقایسه با دیگران، فشار روانی کمتری احساس می‌کنند.

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۶

فشار روانی صرفاً یک امر بیرونی نیست و تا اندازه‌ای بستگی به نوع نگرش ما نسبت به خود، دیگران و محیط اطرافمان دارد. به عبارت دیگر بستگی به این دارد که رویدادی را فشار روانی تلقی می‌کنیم و آن را تهدیدی علیه خود می‌دانیم یا خیر.

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۶

ویژگی‌های ذکرشده در سؤال از خصوصیات سلامت روانی است و در تعریف سلامت روانی، سازگاری افراد با محیط اهمیت زیادی دارد. شخصی که بتواند با محیط خود، اعضای خانواده، هم‌کلاسی‌ها، همکاران، همسایگان و به‌طور کلی، اجتماع خود سازگار شود، سالم است.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۶

کسی که کنترل شخصی بر فشار روانی نداشته باشد، به حالت درماندگی می‌افتد که می‌تواند منجر به افسردگی شود.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۶

در این مثال رویداد فشارزا و همین‌طور وضعیت اقتصادی- اجتماعی دو فرد یکسان است؛ اما ویژگی شخصیتی آن‌ها با یکدیگر متفاوت است. برخی خصوصیات شخصیتی افراد را در برابر فشار روانی آسیب‌پذیر و یا بالعکس مقاوم می‌سازد. این مثال نشان می‌دهد که فشار روانی صرفاً یک امر بیرونی نیست و تا اندازه‌ای بستگی به نوع نگرش فرد دارد.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۶

در تعریف سلامت روانی، سازگاری فرد با محیط اهمیت فراوانی دارد. اولین ویژگی فرد سالم، تسلط داشتن به هیجانات خود و کنترل شخصی است.

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۵

فشار روانی در روان‌شناسی، پاسخ شخص به عوامل فشارآور و شرایط و وقایع تهدیدکننده‌ای است که توان کنار آمدن او را محدود می‌سازد.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۵

انسان‌ها برخلاف فلزات می‌توانند فکر و استدلال کنند؛ چون انسان‌ها در هزاران وضعیت اجتماعی و موقعیت متفاوت قرار می‌گیرند؛ لذا تعریف فشار روانی در روان‌شناسی از تعریف فشار در فیزیک خیلی دشوارتر می‌شود.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۵

روان‌شناسان سلامت در پی یافتن راه‌هایی هستند تا بتوانند "عوامل ریسک رفتاری" را به حداقل برسانند. به عبارت دیگر آن‌ها در پی یافتن راه‌حلی برای گسترش سلامت روانی در جهان و ارائه الگوهای رفتاری مناسب به مردم هستند. پس گزینه ۴ که "از روش‌های به حداقل رساندن عوامل خطر رفتاری" صحبت کرده، گزینه درست است.

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۴

فشار روانی صرفاً یک امر بیرونی نیست و تا اندازه‌ای بستگی به نوع نگرش ما نسبت به خود، دیگران و محیط اطرافمان دارد. به عبارت دیگر، به این بستگی دارد که آیا ما رویداد یا حادثه‌ای را فشار روانی تلقی می‌کنیم و آن را تهدیدی علیه خود می‌دانیم یا خیر؛ مثلاً عدم موفقیت در یک درس یا کلاس می‌تواند برای دانش‌آموزی فشار روانی زیادی ایجاد کند، درحالی‌که دانش‌آموز دیگر به آن اهمیت چندانی نمی‌دهد.

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۱

پاسخ‌های هیجانی و فیزیولوژیک نسبت به فشار روانی که اغلب ناخواسته‌ای هستند تا اندازه‌ای به صورت خودکار عمل می‌کنند و نقش کمتری را در افزایش یا کاهش فشار روانی دارند ولی پاسخ‌های رفتاری ما به فشار روانی تا اندازه‌ای می‌توانند تحت کنترل ما قرار گیرند.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۱

فشار روانی صرفاً یک امر بیرونی نیست و تا اندازه‌ای بستگی به نوع نگرش ما نسبت به خود، دیگران و محیط اطرافمان دارد، به عبارت دیگر، به این بستگی دارد که آیا ما رویداد یا حادثه‌ای را فشار روانی تلقی می‌کنیم و آن را تهدیدی علیه خود می‌دانیم یا نه.

مثلاً عدم موفقیت در یک درس یا کلاس می‌تواند برای دانش‌آموزی فشار روانی زیادی ایجاد کند درحالی‌که دانش‌آموزی دیگر به آن اهمیت چندانی نمی‌دهد.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۱

فشار روانی در روان‌شناسی، پاسخ شخص به عوامل فشارآور و شرایط و وقایع تهدیدکننده‌ای است که توان کنار آمدن او را محدود می‌سازد.

کنکور سراسری علوم انسانی داخل ۱۳۹۲

سلامت روانی از قابلیت فرد در ایجاد ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران و توانایی در تغییر و اصلاح محیط اجتماعی خویش و حل مناسب و منطقی تعارض‌های هیجانی و تمایلات شخصی خود ناشی می‌شود.

کنکور سراسری علوم انسانی خارج از کشور ۱۳۹۲