علم النفس الحيوي 1 (نفس 365)

**ضغط الدم والنشاط الذهني والحركي**

اسم الفاحص :.............................

اسم المفحوص : .........................

**-مقارنة أثر أنواع مختلفة من الإجهاد على نشاط الجسم .**

**1-التجربة الأولى :**

**الأدوات :**

* أجهزة قياس الضغط
* تطبيق تمارين ذهنية أو أوراق تضم عدد كبير من المسائل الحسابية
* سماعات تتصل بأي جهاز إلكتروني ومقطع صوتي صاخب (أبواق السيارات) أو شوكة رنانة .

**الإجراءات :**

**الضوضاء :**

* يطلب من المفحوص الجلوس مسترخيا لمدة 5 دقائق .
* يطلب من المفحوص حل مسائل رياضية في مدة لا تتجاوز (دقيقتين)
* يتم أخذ قياس الضغط للمفحوص وتصحيح استجاباته بعد انتهاء الدقيقتين .
* يتم إعادة الخطوتين السابقتين ،ولكن هذه المرة بعد وضع سماعات في أذنه لأصوات زحام وضوضاء صاخبة .
* يتم قياس الضغط وتصحيح الاستجابات مرة أخرى (قياس ما بعد الإجهاد)

**النتائج :**

**المثير الضاغط : الضوضاء :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| وقت القياس | قياس ضغط الدم | درجة المفحوص على المسائل الحسابية |
| قبل النشاط الأول (الخط القاعدي) |  |  |
| بعد النشاط الأول |  |  |
| قبل النشاط الثاني (الخط القاعدي) |  |  |
| بعد النشاط الثاني |  |  |

س : ماذا تلاحظين عند مقارنة قياسات ضغط الدم؟ وما علاقتها بدرجات المفحوصة التي حققتها في حل الأسئلة ؟

**2-التجربة الثانية :**

**الأدوات :**

* أجهزة قياس الضغط
* ساعة إيقاف

**الإجراءات :**

* يطلب من المفحوص الجلوس مسترخيا لمدة 5 دقائق .
* يطلب من المفحوص القيام بنشاط حركي (الجري في نفس المكان لمدة دقيقتين)
* يتم قياس الضغط مرة أخرى

**النتائج :**

**المثير الضاغط : الجري :**

|  |  |
| --- | --- |
| وقت القياس | قياس ضغط الدم |
| قبل المثير (الخط القاعدي) |  |
| بعد النشاط الحركي |  |

س : ماذا تلاحظين عند مقارنة قياسات ضغط الدم؟