

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

دانشگاه آزاد اسلامی

دانشکده علوم انسانی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی

موضوع تحقیق :

بررسی میزان تحمل استرس بین دانشجویان مجرد و متأهل رشته روانشناسی

فصل اول



مقدمه :

افراد جامعه کنونی بیش از پیش نسبت به استرس و پیامدهای آن هوشیار شده اند . بزرگسالان ، نوجوانان و حتی کودکان از آلودگی محیط زیست امکان وقوع یک جنگ هسته ای به پایان رسیدن منابع طبیعی وجوه افزوده های غذایی و مواد سرطان زا و ... سخن می گویند و تمامی اسائل بخشی از زندگی روزمره را تشکیل می دهند . زندگی عصر ما چنان است که در اغلب خانواده ها پدر و مادر هر دو باید کار کنند تا بتوانند هزینه ای روز افزون را تامین نمایند . طلاق افزایش یافته ، ازدواج مجدد هم امری نا ممکن نیست افزون رسانه های گروهی ، افراد به مشاهده ی صحنه های جنگ خشونت ، تخریب ، بی رحمی و مرگ و کشتار عادت داده اند (استوا ، 1998)

استرس یکی از مفاهیم مهم در مطالعه روانشناسی و بهداشت روانی به شمار می آید و به کیفیات گوناگون در زندگی اطلاق می شود و به عنوان علل بسیاری از درد ها ، ناراحتی ها و بیماری ها و بیماری ها تلقی می شود . مردم عادی آن را پدیده ای رنج آور و ناخوشایند ، پزشکان مسئله را از دید واکنش های فیزیولوژیک روانپزشکان بنا را بر فشارهای عصبی و به کار بردن مکانسیم های سایکوفیزیولوژیک و بالاخره روانشناسان آن را تغییر رفتار و حالات هیجانی و بحرانی می دانند (اتکینسون ، ترجمه براهنی ، 1368)

مطالعه استرس به عنوان احساس حاصل از ارزیابی موقعیتی به عنوان فشار یا اضافه باری به منابع روانشناختی ، مطالعه چگونگی تعادل بین جسم و روان است . محققان بر این نکته توافق دارند که ما را در ورطه ی یک همه گیری استرس هستیم که باعث بیماری و حتی مرگ می شود . اما درباره ی چگونگی تعریف استرس توافق کمتری دارند . تعریف استرس دشوار است . نظریه پردازان مختلف این اصطلاح را به شیوه های مختلفی بکار برده اند . یکی از شیوه های رایج تعریف استرس در نظر گرفتن آن به عنوان محرک است . توماس هوامز (1979) استرس را واقعه محرکی که لازم است فرد با آن سازگار شود تعریف کرد . بنابراین استرس به عنوان یک محرک ، هر موقعیتی است که در خواست های غیر معقول و فوق العاده را داشته و نیازمند تغییر در الگوی زندگی جاری فرد باشد (هولمز و راهه 1976)

موارد استرس به عنوان یک محرک شامل امتحان بلایای طبیعی و جدایی زناشویی است این واقع استرس زا هستند . چون فرد را ملزوم به انجام رفتارهای سازگارانه برای کنار آمدن با درخواست های محیطی تحمل شده می کند .

استرس به شکل دیگر می تواند به صورت پاسخ فیزیولوژیکی در نظر گرفته شود (سیله 1976) طبق نظر هانس سیله فیزیولوژیست ، الگوی نامتمایز فعالیت فیزیولوژیکی ذاتاً ناگوار است . زیرا تند شدن ضربان ، قلب ، تند شدن تنفس و افزایش تنش عضلانی و کارکرد تعادل حیاتی را مختل می کند . طبق نظریه سیله ، هرگاه شخصی برای مدت طولانی انگیختگی ، فیزیولوژیکی را تجربه کند (مثل

بیمار تب دار (بدن دچار استرس می شود . پژوهشگران دیگر می گویند واکنش استرس نه تنها تغییرات فیزیولوژیکی بلکه اختلال واکنش های رفتاری - حرکتی (مثل لرزش دست ، اختلال های گفتاری) آشفتگی هیجانی و بدکاری شناختی را شامل می شود (لازاروس 1966)

چون مردم به محرک های یکسان ، به صورت متفاوت واکنش نشان می دهند پس باید استرس را چیزی بیش از یک محرک در نظر گرفت . لازاروس و فوکلمن مخالف در نظر گرفتن استرس به عنوان پاسخ فیزیولوژیکی نیز هستند . بسیاری از وقایع زندگی نظیر ورزش و عاشق شدن ، به تشدید فعالیت دستگاه عصبی خودمختار می انجامد ولی شخص ورزش و عشق را به عنوان یک عامل استرس زا تجربه نمی کند .

دانشجویان در جامعه ای زندگی می کنند که مشخصات بارز آن را می توان افزایش جمعیت ، شهر نشینی گسترش موسسات و پیچیدگی تکنولوژی در ارتباطات دانست و این موارد بیش از پیش انسانها و مخصوصاً دانشجویان را به هم نزدیک کرده و باعث شده تا آنها در جهت رقابت با سایرین به تکاپو و تلاش بیشتر وادار شوند . از این طریق افزایش توقعات و انتظارات روز افزون جامعه نیز در جهت رفع این توقعات و حل موارد فوق مسمر الثمر نخواهد بود . یکی از مهمترین موضوع که با آن بیشتر در این تحقیق سرو کار داریم استرس ها و عواملی که باعث این فشار های عصبی است که همه دانشجویان با آن درگیر هستند که باید آنها را بشناسیم . امروزه استرس به عنوان مهمترین فاکتور در جوامع می باشد که باعث به وجود آمدن امراض جسمی و اختلاهای روانی در رفتارهای دانشجویان

است . استرس در زندگی دانشجویان به شیوه های متفاوتی بروز می کند ، پرخاشگری ناگهان در پاسخ به یک سوال ساده لوحانه ، سر درد شدید در پایان یک روزگاری سخت ، بروز عصبانیت برای همین میزان تحمل دانشجویان به استرس نسبت به فاکتورهای شخصیت و محیط متفاوت است و آنها در دوران تحصیل استرس را تجربه می کنند . گروهی از روانشناسان رفتاری استرس را بیماری شایع قرن نامگذاری کرده اند در حالی که در عصر حاضر که در آن هستیم عصر استرس و فشارهای روانی و عصبی است دوره ای که در آن دانشجویان بیش از هر زمان دیگری در معرض عوامل وجود استرس قرار گرفته و مسائل و مشکلات بی شماری از هر طرف آنها را احاطه کرده است .

بیان مسئله :

استرس به سه مفهوم در نظر گرفته شده است (الهه میرزایی ، 1378) در یک رویکرد ، تمرکز بر محیط معطوف است و استرس به عنوان محرک توصیف شده است که شامل واقعه یا رشته ای از شرایط ویژه به عنوان مثال ، زمانی که فرد می گوید شغل من بسیار پر استرس است از همین دیدگاه به مفهوم استرس نگاه کرده است . وقایع و شرایطی تهدید کننده یا زیان بخش اند و در نتیجه احساس تنش ایجاد می کند ، استرس را خوانده می شود .

رویکرد دوم استری را به عنوان پاسخ در نظر گرفته و تمرکز آن بر واکنش مردم به عوامل استرس زا است . از این دیدگاه مردم به نقشی که احساس می کنند استرس می گویند ، مانند زمانی که فرد می گوید : به هنگام سخنرانی احساس استرس می کنم . پاسخ فرد شامل دو جزء مرتبط با هم است . جزء شناختی که شامل رفتار ، الگوی فکری و احساسات است . مانند زمانی که احساس می کنید عصبی هستید و جزء فیزیولوژیکی که برانگیختگی های جسمی را در بر می گیرد مانند زمانی که قلبتان تند تند می زند دهانتان خشک می شود و عرق می کند (الهه میرزایی ، 1378)

رویکرد سوم ، استرس را فرایندی می دانند که در عین آنکه در برگیرنده استرس زا ها و فرسایش هاست اما بعد مهم دیگری را نیز به آن می افزاید و آن رابطه ی میان فرد و محیط است (به نقل از همان کتاب) این فرآیند شامل تعامل ها و تطابق های دائم مسان فرد و محیط است که هر یک بر

دیگری اثر می گذارد و از دیگری اثر می پذیرد و بر اساس این نظریه ، استرس تنها یک محرک یا پاسخ نیست بلکه فرایندی است که فرد می تواند از طریق راهکارهای رفتاری ، شناختی و احساسی به گونه ای فعال از تاثیرات آن بکاهد .

ارزیابی وقایع به عنوان پر استرس به دو گونه گروه از عوامل بستگی دارد ، عواملی که مربوط به فرد است و عواملی که به موقعیت بستگی دارد . عوامل فردی شامل ویژگی های شخصیتی ، هوش و انگیزش فرد می شود برای مثال ، افراد برخوردار از عزت نفس بالا بر این باورند که توانایی های لازم را برای برآوردن نیازهای یک موقعیت را دارند . در صورت مواجهه با موقعیتی پر استرس ، ممکن است به عوض تهدید انگیز قلمداد کردن آن را به گونه ای مبارزه طلبی ببینند . در مورد انگیزه می توان گفت که هر چه هدف بیشتر در معرض خطر قرار گیرد و مهم تر باشد ، فرد میزان استرس بیشتر را ارزیابی خواهد کرد (الهه میرزایی ، 1378)

الیس معتقد است باورهای غیر منطقی بسیاری از مردم موجب افزایش استرس آنها می شود عواملی که موقعیتی را پر استرس می کند در وهله ی اول وقایعی هستند که ملزومات شدیدی را می طلبند (پرسون و نیوفلد ، 1987)

به عنوان مثال ، بیماری که در انتظار عمل جراحی دردناکی را می کشد ، این موقعیت را پیش از انجام گرفتن سنجش فشار خود استرس زا می بینند . گذارهای زندگی نیز استرس زا هستند (موس و شفر ، 1986)

زندگی شامل وقایع مهمی است که مستلزم گذر کردن از یک مرحله یا موقعیت به مرحله یا موقعیت دیگر است که باعث ایجاد تغییرات بسیار زیاد و ملزومات جدیدی در زندگی می شوند . ازدواج کردن - رفتن به دانشگاه به ویژه اگر از شهر و خانه مان دور باشد - والد شدن - شاغل بودن - تغییر محل - از دست دادن همسر ، طلاق گرفتن .

استرس در زندگی روزمره به وفور دیده می شود و همه افراد به دفعات متعدد تحت تاثیر استرس قرار می گیرند و آن را تجربه می کنند و وقتی که کسی دچار استرس شده وارد محیط درس یا دانشگاه می شود معمولاً همه دوستان و هم کلاسی ها متوجه می شوند و در تعامل با دیگران استرس فرد به آنها سرایت می کند .

برای همین و آنچه گفتم در این تحقیق به بررسی میزان تحمل استرس دانشجویان مجرد و متأهل رشته روانشناسی می پردازیم و به این دلیل که دانشجویان در محیط دانشگاه با عوامل استرس زا برخورد دارند . می خواهیم بدانیم چه عواملی دانشجویان را با توجه به سطوح مختلف آنها در کلاس دچار استرس می کند . این عوامل چه چیزهایی هستند و شیوه های مقابله با استرس دانشجویان مجرد و

متاهل را بررسی کنیم . پس از توضیحات مختصر داده شد این سوال مطرح می شود که چگونه می توان میزان تحمل استرس دانشجویان را بالا برد؟

به نظر می رسد یکی از رویکردهایی که بتوان در پاسخ گویی به سوالات مزبور از آن یاری گرفت رویکرد شناختی - رفتاری باشد . چرا که با بررسی اجمالی ، مشخص می شود هر یک از این مفاهیم به نوعی بستگی به حالات شخصیتی ، عزت نفس ، اعتماد به نفس و به آن نگرش ها ، باورها و عقاید و تفکرات فرد دارد - پژوهش ها نشان داده که آرامش گام به گام ماهیچه ها در کاهش استرس بسیار موثر است . افراد با بهره گرفتن از تجارب خود ، مهارت های کنار آمدن را شامل راهکارهایی که پیش از آن خودشان به کار برده با بکار گرفتن آنها را به وسیله دیگران دیده اند می آموزند ، روانشناسان بر آموزش کنار آمدن با استرس ، روش هایی تدوین کرده اند . بعضی از این روشها به طور عمده به رفتار فرد می پردازند و بعضی به فرایند تفکر (الهه میرزایی ، 1378)

با توجه به مطالب مذکور تلاش پژوهشگر بر این است که با اعمال مداخله به صورت تجربی میزان تحمل استرس بین دانشجویان متاهل و مجرد را بررسی و پاسخ مناسبی برای سوالات پژوهش بدست آورد .

اهداف پژوهش :

هدف کلی :

تعیین میزان تحمل استرس دانشجویان مجرد و متأهل

هدف فرعی :

تعیین میزان تحمل استرس دانشجویان مجرد و متأهل با توجه به رشته تحصیلی

سوال پژوهش :

آیا بین میزان تحمل استرس دانشجویان مجرد و متأهل تفاوت وجود دارد؟

فرضیه های پژوهش :

1) بین میزان تحمل استرس دانشجویان مجرد و متأهل تفاوت معنی داری وجود دارد

2) بین میزان تحمل استرس دانشجویان مجرد و متأهل رشته روانشناسی تفاوت معنی دار وجود دارد.

اهمیت و ضرورت پژوهش :

ضرورت این پژوهش در راستای بررسی میزان تحمل استرس استرس بین دانشجویان مجرد و متأهل

رشته روانشناسی صورت گرفته و می تواند اطلاعات مفیدی را در حیطه تصمیم گیری های متعدد در

دانشگاه فراهم سازد که این عمل از طریق انجام تحقیقات منظم و شناسایی میزان استرس دانشجویان

امکان پذیر است در واقع می خواهیم بدانیم که در سطوح مختلف بررسی کنیم و راهکارهای مفیدی که باعث کاهش دادن این استرس ها می شود ارائه دهیم .

عواملی که اهمیت این پژوهش را نشان می دهد این است که محیط دانشگاه محیطی استرس زا است و بسیاری از دانشجویان دچار استرس می شوند مثلاً زمانی که مشغول دادن امتحان پر استرس هستند پرسش را بد می فهمند یا موضوعی را شب قبل از امتحان به خوبی مطالعه کردند را به یاد نمی آورند ، بسیار سخت است که فکر کنیم پاسخ پرسشی را می دانیم و احتمالاً پس از پایان امتحان آن را به یاد می آوریم . لذا استرس باعث کاهش در عملکرد دانشجویان شده و موجب می شود سلامت روان آنها به خطر بیافتد . برای همین بدنبال این هستیم تا این عوامل استرس زا شناسایی و راهکارهای مقابله با آنها را بررسی کنیم.

تعاریف نظری :

در لغت نامه آکسفورد (oxford Dictionary) تعریف استرس فشار است .

فرهنگ جامع روانشناسی و روانپزشکی (1373) استرس را چنین تعریف کرده است . هر چیزی که در تمامیت زیست شناختی ارگانیزم اختلال به وجود آورد و شرایطی ایجاد کند که ارگانیزم طبیعتاً از آن پرهیز می کند استرس شمرده می شود (ص 1449)

استرس : حالتی پویا و هیجان انگیز است که فرد با یک فرصت ، محدودیت یا تقاضای غیر عادی مواجه می شود و واکنشهای احساسی فیزیکی و شناختی از خود نشنا می دهد (مقیمی 1378 ص 35)

استرس : استرس را می توان به عنوان محرک یا تغییری در محیط داخلی یا خارجی تعریف کرد که در درجه آن از نظر قدرت و شدت تداوم از حد ظرفیت سازشی ارگانسیم فراتر رود و در نتیجه در شرایطی مشخصی بتواند به هم ریختن رفتار یا نوعی سازگار و اختلال منجر شود و احیاناً به بیماری منجر شود .

تعاریف عملیاتی :

در جامعه ای هستیم اینطور معلوم است که برای اندازه گیری استرس ، خود عامل استرس دهنده را مورد مطالعه قرار می دهند ، در صورتی که این درست نیست و وجود یک میهمان ناخوانده در یک بدن ممکن است به هیچ وجه مورد اعتنا واقع شود و بدن در مقابل آن عکس العمل نشان ندهد و در بدن دیگری آنقدر مهم و قابل اعتنا باشد که همه زنگهای خطر را به صدا در آورد و بدن را به عکس العمل شدید وا دارد . بنابراین برای اندازه گیری استرس بهتر است تغییرات حاصله از آن را در بدن مورد دقت قرار داد و آنجا که ورود یک عامل جزئی است تحریک شدید دستگاه های بدن و

هیپوتالاموس می شود آن را به خوبی و به موقع شناخت و از ورودش جلوگیری کرد (پریور ،
(1372)

در این تحقیق برای سنجش استرس دانشجویان مجرد و متاهل از آزمون یک طرفه در گروه های مستقل استفاده می کنیم و برای سنجش راههای مقابله با استرس نیز از آزمون T و تفاوت میانگین استفاده می شود تا شیوه های مقابله با استرس را در میان دانشجویان مجرد و متاهل سنجیده شود تا از آن این طریق دانشجویان هر کدام از چه روشهایی برای کنار آمدن استفاده کنند .

در این تحقیق از پرسشنامه کنار آمدن لازاروس شامل 66 سوال است که 50 سوال آن در 8 مقیاس روشهای کنار آمدن (کنار آمدن رویارویانه ، دوری جویی ، خویشتن داری ، جستجوی حمایت اجتماعی ، مسئولیت پذیری ، گریز ، اجتناب ، حل مدیرانه مسئله ، ارزیابی مجدد مثبت ، طبقه بندی شده و به 16 سوال آن نمره ای تعلق نمی گیرد .

فصل دوم

ادبیات نظری و پژوهشی

مقدمه :

از آنجایی که عصر حاضر را دوران اضطراب و استرس نامیده ، پیچیدگی های جاری جامعه بشری ، سرعت تغییرات و بی توجهی نسبت به زمینه های مذهبی و ایثولوژیک و نظام اجتماعی و عاطفی خانواده برای افراد و اجتماع بشری تضاد ها و تعارض های تمدن بشر و ارتباطات اجتماعی استرس های تازه ای نیز پدید آورده است که مقابله با آنها برای هر فردی لازم و ضروری است . از طرفی نیز همه استعداد های عظیم و کشف نشده ای برای رشد و تکامل و دگرگونی ، توانایی یافتن معانی ژرفتر ، دست یافتن به توفیق بیشتر در زندگی بهره مندیم . بنابراین استفاده از تواناییها و استعدادها برای مقابله با انواع استرسهایی که در زندگی روزمره برایمان پدید می آید ، امکان پذیر می باشد .

مفهوم استرس :

در سال 1936 ، پروفیسور هانس سلیه اهل مونترال اولین رساله خود را در مورد واکنش دهنده منتشر ساخت ، نامبرده در آوریل و در 1948 در مجموعه ای از کنفرانسهایش در کالج فرانسه و سپس در ژوئن 1950 در بیمارستان لائیک سندرم عمومی سازگاری (S.G.A) را با جنبه های بیوشیمیایی و مکانیسم های هورمونی اش بیان کرد (هیپوفیز غدد فوق کلیوی سینه قند کرشه که بسیاری از پژوهشگران پیش از او اختلال ارگانیک را به هنگام پاسخ به تهاجمات محیط خارج بیان کرده اند :

-نظر کاريوکلارينک مربوط به داستين ، وي واکنشهای بافتی مربوط به واکنشهای هشدار دهنده را در دستگاه لنفوئيد مشاهده کرد :

نظريه راسل داپيگزر آماس منسوج نرم ، در سال 1932 کانن « ترشح سريع آدرنالين را به عنوان پاسخ در برابر ترس و خشم » متذکر شود .

نامبرده در کتاب خود تحت عنوان (فروتن) مکانيسم های متفاوتی را که سبب ثبات ميزان قند ، پروتئين ها ، مواد چربی ، کلسيم ، اکسيژن ، حالت خنثی و درجه حرارت خون می شود تحليل می کند . کانن تحليل سيستماتيک پديده های سازگاری را که برای حفظ حیات در برخی شرایط ضروری هستند ، بنیان نهاد ، با اين همه سليه تاکيد می کند کانن هرگز نقش هيپوفيز يا قشر غدد فوق کلیوی را به منظور بررسی واکنشهای غير اختصاصی سازگاری در مقابل هرگونه تقاضای محیطی و نیز جدا کردن سندرومی که در برابر اثرات مختلف آن یکسان است ، مورد مطالعه قرار نداده است . پی . ای . روکس والکساندر - جی پرسین در انستيوپاستور خاطر نشان ساختند که در خو کچه هندی مبتلا دیفتري غدد فوق کلیوی غالباً متورم و دچار خونریزی است ولی کاوشهای آن از حد این یافته فراتر نرفت (کوپر ، 1373 ، ص 40)

این پژوهشگران در مجموع استرس را دست کم در برخی از جنبه های آن ، احساس کردند و با آنها را به اثبات رساندند . یک فرانسوی به نام رئیس در سال 1943 ، پدیده های است ولی کاوشهای آن از حداین یافته ها فراتر نرفت .

این پژوهشگران در مجموع استرس را ، دست کم در برخی از جنبه های آن ، احساس کردند و یا آنها را به اثبات رساندند . یک فرانسوی به نام رئیسی در سال 1934 ، پدیده های واکنشی غیر اختصاصی را ، تحت عنوان سندرم تحریک شرح داده است که البته با تغییری متفاوت به توضیحات سیله بسیار نزدیک است . اکتشافهای مهم ، غالباً تصادفی می افتد ، به شرطی که برای دریافت قوانین پوشیده و بسدت آوردن حقیقت ، قضایای القا کننده با ذهن تصمیم دهنده تلاقی کند (پیرلو ، 1371 ، ص 28 و 29)

استرس را هر چند بطور مشخص می توان زائده تمدن صنعتی و شهری شدن دانست ، اما هیچ دوره از تاریخ انسان و زندگی فرد را نمی توان سراغ گرفت که با استرس همراه نبوده باشد ، تنها می توان گفت که بتدریج از ماهیتی فیزیکی مانند گرسنگی ، سرما ، بلاهای طبیعی ، مرگهای دسته جمعی و زودرس تبدیل به ماهیت روانی و اجتماعی شده است .

دیرینه پرداختن به استرس را می توان با دیدگاه دوگانه انگاری تن و روان و تاثیرات یک بر دیگری در نظریات افلاطون و ارسطو مربوط دانست . از قدماب اندیشمند ایرانی ، ابوعلی سینا کاملاً با

موضوع استرس و اثرات آن بر جسم آشنا بوده است . علاوه بر این در پزشکی قدیم ایران تاثیر عوامل

محیطی بر بیماریهای تحت عنوان اعراض نفسانی مورد نظر بوده است . (قریب 1371 ، ص 187)

از نظر واژه شناسی ، استرس کلمه یونانی است که در قرن 17 به معنای سختی و دشواری بکار رفته

است ، در اواخر قرن 18 از استرس به معنای نیرو و فشار زیاد تلاش بسیار استفاده شده است . در سال

1910 سرعت بروز بسیاری از آنژینهای صدری (سکته خفیف قلبی) در بین مشاغلین یهود در محیط

های کاری برخوردار تند و هیجانی آنها دانست (کوپر ؛ 1373 ، ص 97)

تعريفات استرس بنا بر نظریه تعاملی که به روابط بین فرد و محیط تاکید می کند بیشترین تأیید را بخود

اختصاص داده است از جمله :

نظر لازاروس که استرس نتیجه فرآیند قضاوت ارزشی افراد از حوادث و موقعیت هاست ، تعریف

جامعه است. در توضیح این مطلب باید گفته شود کهع وقتی فرد با حادثه و یا موقعیت های

گونگون روبرو می شود ، درگیر فرآیند ارزشی در مورد آن حادثه یا موقعیت تا زمانیکه معنی آن

حادثه را درک و همچنین قضاوت می کند که آیا امکانات و تواناییهای او به اندازه کافی هستند تا

تقاضاهای محیط را برآورده سازند در اینجا استرس نتیجه این فرآیند قضاوت ارزشی می باشد .

استرس نیروی قدرتمندی است با آثار مثبت و منفی . به آب رودخانه ای می ماند که با ایجاد دس می

توان آن را مهار و مورد بهره برداری قرار داد یا اینکه آنرا به سیل ویرانگری تبدیل نمود . علی رغم

این نظر که استرسهای مفید وجود دارد و قدری فشار روانی جهت ایجاد انگیزه در انسان ضروری است اما زمانی که از آن بحث می گردد به نتایج منفی آن نگاه می شود و منظور استرس مضر است (الوانی 1371)

فرهنگ جامع و روانشناسی و روانپزشکی (1373) استرس را چنین معنی می کند:

«هر چیزی که در تمامیت زیست شناختی ارگانسیم به وجود آورد و شرایطی ایجاد کند که ارگانسیم طبیعتاً از آن پرهیز می کند استرس شمرده می شود. استرس ممکن است بصورت محرکهای فیزیکی، عفونتها، واکنشهای آلرژیک و نظایر آن باشد یا بصورت تغییر در جو اجتماعی مردانی. اولی یک عامل استرس زای فیزیولوژیکی است، دومی نه تنها با قدرت تهدیدی که اصولاً در عامل استرس زا نهفته است بلکه با کیفیت درک شخص از آن عامل ارتباط دارد (ص 1449)

(الوانی 1377) برای روشن شدن مفهوم فشار عصبی ذکر چند نکته را ضروری می داند:

1- استرس همواره به علت عوامل ناخوشایند و نا مطلوب در فرد به وجود نمی آید. یک خبر مسرب بخش نیز می تواند به اندازه یک حادثه ناگوار استرس زا باشد.

2- استرس را نباید پدیده ای منفی در نظر گرفت بلکه میزان مشخص از آن به عنوان محرک افراد لازم است.

3- استرس به مفهوم اضطراب نیست زیرا اضطراب جنبه روانی در حالی که استرس صرفاً حالت روانی نیست و جنبه روانی نیست و جنبه روانی تنی دارد و بیماری جسمانی نیز نیست زیرا بیماری تظاهرات اختصاصی و غیر اختصاصی است در حالیکه استرس تظاهرات غیر اختصاصی یا عمومی دارد . در همین ارتباط جان لاک (1374) اظهار می کند :

بدون استرس چیزی حاصل نمی گردد و میزان سالمی از آن جهت انسان ضروری است تا هر چیزی را بدست آورد . استرس پاسخی است که فرد برای تطبیق با یک وضعیت خارجی متفاوت با وضعیت عادی به صورت رفتاری روانی یا جسمانی از خود بروز می دهد (الوانی 1371)

از حالت تعامل خارج می شود و در نتیجه رابطه وی با دنیای پیرامونش دچار اختلال می گردد .

استرس به عنوان پاسخ درونی :

نظریه پرداز اصلی این دیدگاه هانس سلیه است ، او در اواخر 1390 مقاله ای منتشر ساخت که باعث تحول درک دانشمندان از استرس گردید ، دکتر سلیه ابتدا آگاهانه از بکار بردن واژه استرس برای بیان حالتی که تحقیق او کشف نموده بود امتناع می کرد ، اما متعاقباً نظرش را تغییر داد .

مهمترین جنبه حائز اهمیت دیدگاه سلیه این بود که وی کاربرد سنتی را ملغی ساخت او به تصویر استرس بر خلاف نمایاندن آن به عنوان عامل یا نیرو ، به عنوان نتیجه ای که در اثر حضور عامل یا نیروی دیگری درون یک موجود زنده ایجاد می شود توجه داشت .

درک سلیه از استرس در ارتباط با علم فیزیولوژی است که ریشه در مراحل تکاملی وابسته به علم زیست شناسی موجودات زنده دارد. الگوی زیست شناسی سلیه مبنای رویکردهای دیگری به مسئله استرس قرار گرفته است. (بلورچی 1367، ص 217) از نظر استرس پاسخ غیر اختصاصی بدن نسبت به نیازهایی است که در آن بوجود آمده است. برای درک این تعریف نخست باید مفهوم غیر اختصاصی روشن شود.

هر نیازی در بدن حالت یگانه و خاص خود را دارد که مختص آن نیاز است. مثلاً هنگامی که در معرض سرما قرار می گیرد. بدنمان می سوزد که گرمای بیشتری تولید شود، رگهای خونی منقبض می شوند که گرمای کمتری از دست برود. هنگامی که در معرض گرما قرار می گیرد از دست دادن آب بصورت تعریق در سطح پوست، تاثیر خمک کننده ای دارد.

هر دارو یا هورمونی اثرات خاص خود را دارد. داروهای تولید ادرار، آن را افزایش می دهند. هورمون آدرنالین نبض را تند و فشار خون را افزایش می دهد و همزمان قند خون را بالا می برد. در حالی که انسولین، قند خون را کاهش می دهد با این وجود بدون در نظر گرفتن تغییرات ایجاد شده تمام این عوامل یک چیز مشترک دارند، آنها نیاز به سازگاری مجدد را افزایش می دهند، این نیاز غیر اختصاصی است و صرف نظر از اینکه مشکل چیست انطباق با آن ضروری است، به عبارت دیگر عواملی که بر ما تحمیل می شوند علاوه بر اعمال اختصاصی شان، ایجاد یک نیاز غیر اختصاصی

برای انجام کنشهای سازگاری و ایجاد دیواره وضعیت بهنجار را در بر دارند که این مسئله ، مستقل از فعالیت های اختصاصی آنهاست . نیاز اختصاصی برای فعالیت ، ماهیت و اساس استرس است .

تصور اینکه مسائل متفاوتی مانند سرما ، گرما ، داروها ، هورمونها ، غم و شادی می توانند واکنش یکسان بیشیمیایی در بدن ایجاد نماید مشکل است و مدتها طول کشید تا وجود چنین واکنشهای کلیشه ای در پزشکی پذیرفته شد (قریب 1371 ، ص 81)

آنچه در بالا اشاره شد نظریه سلیه در مورد استرس بود . پژوهشگرانی که در زمینه فیزیولوژی هستند (مثلاً مالسون و سیله) استرس را به عنوان یک پاسخ یا یک واکنش و یا یک سازگاری که معمولاً بدنی است ، نسبت به محرک های محیطی و یا تغییری می دانند در حالیکه در گفتگوهای معمولی و کلاً در زمینه های روان پزشکی ، روانشناسی و جامعه شناسی ، استرس نه تنها به عنوان یک واکنش بلکه به عنوان یک محرک در نظر گرفته می شود . از دیدگاه او فقط زمانی که استرس ، شخص را مغلوب ساخته و موجب ناراحتی می وی گردد ، آسیب رساننده است .

در اواخر دهه 1930 و اوایل 1940 سلیه یک پاسخ پیچیده در آزمایشات حیوانی را به یک سری وقایع آسیب رسان گزارش داد ، این وقایع شامل تزریق مواد آلوده ، عفونت ، ضربه ، گرما ، سرما و محرکهای عصبی بود و تغییرات همزمان با آنها یعنی بزرگ و فعال شدن غدد فوق کلیوی و تحلیل

غده تیموس و برآمدگی لنفها و ایجاد زخم معده روده ای را مشخص ساخت (قراچه داغی 1373 ،
ص 72)

مقابله با استرس :

انسان به ندرت تسلیم استرس می شود بلکه سعی می کند با آن مقابله کند . رفتار مقابله ای به معنای
کوشش برای کنترل فشارهایی که بیش از اندازه و توانایی فرد می باشد است منظور از مقابله رفتاری
است که مردم در مقابل آسیب پذیری روانی که توسط تجربیات سخت و مشکل آفرین اجتماعی
ایجاد می شوند از خود بروز می دهند رفتاری که بطور چشمگیری از میزان فشارهایی که اجتماعات
به افراد خود وارد می آورند می کاهد .

مقابله از نظر فولکمن و لازاروس عبارتست از (تلاشهای شناختی و رفتاری فرد به منظور غلبه بر تنش
روانی ، تحمل کردن ، کاهش دادن یا به حداقل رساندن آن است) لازاروس و فولکمن (1979) در
ارتباط با رفتار مقابله ای 2 مورد را مهم دانسته اند :

یکی ارزیابی شناختی و دیگری منابع مقابله ای را و معتقدند که ارزیابی شناختی به تجارب گذشته و
منابع مقابله ای افراد بستگی دارد آنها در ادامه اظهار داشتند که منابع را می توان به 5 دسته تقسیم
نمود :

1- شبکه روابط اجتماعی : هر چه افراد در روابط اجتماعی خویشان منسجم تر و صمیمی تر باشند مقابله موفقتری خواهند داشت .

2- مهارتهای حل مشکل : آنها معتقدند که افراد با تمایل به مقابله متمرکز در تسلط بر مشکلات موفقتر می باشد .

3- اعتقادات خانوادگی و فردی : اکثر محققین معتقدند یکی از عواملی که تاثیر استرس را به حداقل می رساند اعتقادات مذهبی و دینی است .

4- منابع مالی : خانواده هایی با وضعیت اجتماعی - اقتصادی مناسب در برابر استرس بهتر عمل می کنند تا خانواده هایی که در شرایط نامناسبی از نظر اجتماعی - اقتصادی بسر می برند .

5- سلامتی ، انرژی ، ویژگی های اخلاقی و شخصیتی .

انواع روشهای مقابله :

لازاروس (1981) 4 شیوه را برای مقابله شرح داد :

1- راهبردهای ابزاری : فعالیت مستقیم که معطوف به اداره کردن و مهار تهدید توسط خود محرکهای تنش زاست .

2- راهبردهای درون روانی : که از ابتدا هدفش تنظیم یا به حداقل رساندن آشفتگی هیجانی همراه با تنش روانی است .

3- مهار فعالیت : اشاره به توانایی مقاومت در برابر فعالیت در زمانی که آن فعالیت احتمال صدمه ، خطر یا تعارض یا قیود اخلاقی را افزایش می دهد می باشد .

4- جستجوی اطلاعات : با آن دسته از فعالیتهای ابزاری مربوط می شود که پایه و اساس عامل را فراهم می سازد و همچنین نوعی حمایت را جهت تسکین و تعدیل آشفتگی هیجانی ارائه می دهد .

شیوه های مقابله :

مکانیزم های دفاعی : اشخاص سالمتر از دفاعهای تکامل یافته مثل فرونشانی ، والایش ، پیش بینی ، شوخی ، نودوستی استفاده می کنند و افراد خشک و انعطاف ناپذیر از دفاعهای نیافته مثل : انکار ، دلیل تراشی استفاده می کنند .

رفتارهای غیر انطباقی : پرخوری ، استفاده از دخانیات و مواد مخدر .

پی پروایی : مثل شکستن اشیاء

اجتماعی شدن : گذراندن اوقات فراوان با دوستان - انحراف ذهنی - مشغول کردن خود به کار و

فعالیت

برخورد منفعلانه : مطالب کتاب

اقدامات در جهت کنترل استرس :

این اقدامات به صورت تغییراتی در رفتار ، تفکر ، سبک زندگی ، موقعیت استرس زا می باشد :

- تغییر عادات زندگی
- کاهش مصرف کافئین
- رژیم متعادل و مناسب
- ورزشهای منظم
- غذا خوردن به شکل آهسته و آرام
- تمرینات آرام بخش
- تغییر در موقعیت های استرس آمیز
- برنامه ریزی زمانی و مالی
- قاطعیت ورزشی
- حل مشکل
- تنش زدایی

حساسیت زدایی منظم ، کنترل ، کنترل تنشهای روانی ناشی از ترس و اضطراب - مهار تغییرات منفی

فیزیولوژیکی

تغییر در تفکر :

نگرش مثبت به اطراف و مسائلی که پیش می آید و مشکلات را به عنوان یک فرصت دانستن - طرد

افکار منفی - حفظ حس و حال شوخی

رژیم غذایی :

ذخیره غذایی می تواند به حمایت سیستم عصبی کمک کند و از تاثیرات استرس بر بدن بکاهد . باید

از غذاهایی که محتوای مواد محرک سیستم عصبی می باشد پرهیز کنید . اگر نسبت به غذاهای

خاصی حساس بوده و حس می کنید که محرک حالات اضطرابی در بدن شماست تست آلرژی

توصیه می شود از آنجا که تغییراتی که استرس پدید می آورد مرتبط با تغییرناگهانی میزان تند خون

می باشد پس باید در وعده های غذایی مکرر و کم غذا بخورید و بیشتر از سبزیجات ، حبوبات ، برنج

و گندم مصرف نمایید . این غذاها حاوی مقدار مناسبی ویتامین B می باشند که تاثیر آرام بخشی کلی

داشته و سیستم عصبی را سالم نگه می دارد ویتامین B مهمترین آنهاست که به حمایت سیستم عصبی

بدن در برابر استرس پرداخته و سطح لاکتات را در بدن ثابت نگه می دارد . کمبود کلسیم و منیزیم

بدن را مستعد حالات اضطرابی می نماید . همچنین از مصرف غذاهایی که رنگهای مصنوعی و

افزودنیهای خاص و شکر داشته پرهیز نمایید زیرا آنها حملات ترس و اضطراب را افزایش می دهند .
کافئین نیز یک محرک قوی می باشد که واکنش اضطراب را در بدن ایجاد می کند .

ورزش و تمرینات منظم روزانه :

ورزش مهمترین مورد در کنترل حملات ترس و اضطراب می باشد خیلی از افراد وقتی که تحت آسیب این گونه حملات قرار می گیرد می نشیند و استراحت می کنند که این اعمال کاملاً اشتباه می باشد چون در این مواقع میزان آدرنالین بطور ناگهانی افزایش می یابد به همین جهت باید این میزان آدرنالین توسط ورزش سوخته و مصرف شود ورزشها نباید خیلی سخت و دشوار باشد آنچه مهم است آن است که باید به طور منظم حداقل 3 بار در هفته و هر بار 30 دقیقه انجام گیرند .

بهرتر است زمینه های ورزش انتخاب گردد که مورد علاقه فرد باشد تحقیقات نشان می دهند که افرادی که طبق یک برنامه ورزشی روزانه تمرین می نمایند سریعتر و راحت تر می توانند از موقعیت استرس آمیز خارج شوند و انرژی بیشتری برای واکنش ستیز و گریز دارند .

تنفس ، یوگا :

افراد مضطرب نیاز به تهویه مناسب و فراوان دارند چون تنفس آنها در این مواقع کوتاه و سریع و بریده می شود و این وضع منجر به افزایش ترس و اضطراب می شود . تنفس معنی دار وجود دارد .

آرام و عمیق دیافراگمی بهدین صورت که قفسه سینه و شانه ها باید در وضعیتی کشیده و گشاده قرار گیرند و ناحیه شکم منقبض گردد که می تواند به کاهش شدت و حتی تکرار حملات کمک کند .

ماساژ نیز بسیار آرام بخش می باشد . عضلات پشت گردن و اطراف گلو و ناحیه دیافگرام را ماساژ دهید . این نواحی 3 منطقه ای می باشند که در هنگام اضطراب منقبض می شوند .

یوگانیز در کاهش سطح اضطراب بسیار مفید می باشد هنگامی که آرام هستید و فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک در حالت نرمال می باشد بطور روزانه حداقل 6 بار وضعیت های مختلف یوگا را به همراه تمرینات تنفسی اتخاذ نمایید .

هیپنوتراپی هم آرامش بخش عمیقی به همراه داشته و با ترکیب با سایر درمان ها روش موثری در بسیاری از بیماران مضطرب شناخته شده است .

روش دیگری که در کاهش استرس کمک می کند عبادت و اتکاء به خوداوند می باشد پذیرفتن این واقعیت در زندگی به افراد کمک می کند که این حالات اضطرابی بر آنها تسلط نیابد و به آن ها نیروی مقابله با استرس را ببخشد .

خواب : خواب یکی از روش های کاهنده اضطراب می باشد عمدتاً بیماران مضطرب خسته می باشند چون اکثر مواقع به علت وجود استرس اجباری دچار بی خوابی می شوند و افراد خسته هم نمی توانند بخوبی با موقعیت های استرس زا سازگاری شوند که این خود سیکل معیوبی را می سازد .

هر چه افراد بتوانند به میزان خوب و کافی بخوابند عملکرد بهتری خواهند داشت . افراد مضطرب حدوداً به 10 ساعت خواب نیاز دارند (میانگین خواب طبیعی در شبانه روز 7 تا 8 ساعت می باشد .)
افراد مضطرب باید 30 تا 60 دقیقه زودتر به رختخواب بروند . خواب نیمروز اگر به موقع و کوتاه باشد مفید است (حدود 5 تا 20 دقیقه ، ساعت ها قبل از غروب) خواب نمیروزی بیش از 30 دقیقه احساس سستی و کرختی پدید می آورد و برای افرادی که دچار بیخوابی هستند مفید نمی باشد .

اوقات فراغت و تفریح :

طول اوقات فراغت و سطح آشفتگی و استرس افراد نسبت معکوس دارد (یعنی هر چه تفریح کمتر شود استرس و آشفتگی بیشتر می شود) . افراد باید جداولی را که شامل ستونهای کار ، خانواده ، جامعه و خود می باشد را پر کنند تا دریابند که در طول هفته چه درصدی از زمان و انرژی نشان صرف این موارد گشته است .

کسانی که برای خود برنامه تفریح قائل نمی شوند در حقیقت به خودشان اجازه این که از وقت و زندگی‌شان لذت ببرند را نمی دهند . یکی از بزرگان چین می گویند :

« تعجب می کنم از مردمانی که یک عمر تلاش می کنند تا به پول دست یابند و در نهایت همان پول را خرج می کنند تا به سلامتی شان دست یابند . »

عقاید :

عقاید بیشتر از 2 طریق ایجاد استرس می کنند :

1) در مورد رفتاری که از این عقاید ناشی می شود مثلاً اگر شما معتقدید که کار باید بر تفریح و لذت ارجح باشد شما توأمأ کار خواهید کرد و کمتر اوقات فراغت خواهید داشت یا اگر معتقد باشید که نیازهای دیگران بر نیازهای خودتان ارجح است شما تا حد زیادی خود را فراموش خواهید کرد . به طور کلی عقاید به ما نوعی دانش ، بیش و ارزش داده و منجر به افزایش تلاش و کاهش آرامش در افراد مختلف می شود .

2) روش دومی که عقاید ایجاد استرس می کنند وقتی است که آنها بر خلاف عقاید سایر افراد باشند . مثلاً پدر و پسری که عقایدشان با هم متفاوت می باشد که منجر به خشم و استرس در خانواده می شود در اینجا افراد باید از عقاید اشتباهاتشان آگاه گردند و آنها را اصلاح نمایند .

سیستم حمایتی :

اگر افرادی که تحت تاثیر استرس می باشند از مشکلاتشان صحبت کنند و آنها را با دیگران در میان بگذارند احساس بهتری کسب خواهند کرد .

در اینجا نقش یک شونده صادق و همدل و مورد اعتقاد تاثیرات درمانی مثبتی خواند داشت . اکثر افراد پس از توصیف رخدادهای تلخ زندگی شان گریه می کنند و سپس با بیان بسیاری از واقعیت ها

آنها را می پذیرند و تا حد زیادی آرام می شوند . شنونده لازم نیست چیز خاصی بگوید فقط باید حضور فعال داشته باشد یعنی با دقت گوش کند و توجه نگرانی و همدلی خود را به مقابل نشان دهد و گهگاه در صورت نیاز فیدبکهای مناسب اعم از تشویق نصیحت و گوشزدهای مختلف را ارائه دهد. از قدیم گفته اند : « وقتی مشکلی را با کسی در میان بگذاری در حقیقت آن مشکل را نصف کرده ای » .

افرادی که تحت استرس می باشند باید یک سیستم حمایتی قابل اعتماد از خویشاوندان ، همکاری و دوستان خود فراهم آورند و در مواقع نیاز از آنها طلب کمک حمایت و مشاوره نمایند .

شیوه دیگری که برای اکثر افراد مفید شناخته شد « نوشتن » است .

هنگامی که افراد مضطرب و یا عصبانی می شوند که آنها پیشنهاد می شود که نامه ای را در مورد شخص و یا مسئله ای که منجر به استرس در آنها گشته است بنویسد البته آنها نامه را برای هیچکس ارسال نمی کنند و این نامه ها باید از بین بروند و فقط در جهت ابراز احساسات آنها مفید می باشد . بازخوانی این نامه (فقط استرس را تقویت نموده و موجب شکل گیری مجدد خشم و اضطراب می شوند)

شوخی :

شوخی روش خوشایند و جالبی برای کاهش اضطراب و در حقیقت پادزهر آن می باشد خنده استرس و فشار روانی را تسکین می بخشد در واقع در چنین مواقعی که فرد تحت استرس خندیدن کاری بس دشوار است ولی اگر بتواند با شوخی و طرز موجب خنده خویش گام بزرگی را در سازگاری با آن موقعیت و کنترل استرس برداشته است . البته باید توجه کرد که جهت پیکان طرز و شوخی نباید بسوی دیگران باشد چون در این صورت ما گرچه موجب خنده خویش شده ایم ولیکن به دیگران آسیب بزرگی وارد آورده ایم .

انحراف ذهن :

فعالیت هایی را انجام دهید که توجهتان را از مورد یا موقعیت استرس زا منحرف نماید مثلاً از 1000 سه تا سه تا کم کنید . گل های قالی را بشمارید و به طرح فرش توجه کنید یا یک باند کشی دور مچتان ببندید و کلاً افکاری که مزاحم شماست را دور کنید همچنین داشتن یک Time-out برای استراحت در حین کار و فعالیت و پیاده روی کوتاه مفید می باشد البته این راه ها مشکل فرد را حل نمی کند بلکه فرصتی را برای استراحت و کاهش استرس فراهم می آورد سپس فرد مجدداً به مسئله باز می گردد و با احساس راحت تر و عملکرد بهتر ذهنی مشکل را حل می نماید .

بیانات شخصی خود آفرین :

در این روش از تلقین مثبت جهت ایجاد آرامش استفاده می شود دلایل ایجاد استرس را برای خود بیان نمایید و سپس عبارات و جملاتی که غلبه و تسلط شما را بر این حالت و موقعیت ها ابراز می نماید تصور کرده و به خود بگویید مدام از عبارت های آرامش بخش استفاده نمایید و نکات مثبت خود را بازگو نمایید و تصور کنید که با اتکا به این خصوصیات مثبت براحتی این موقعیت ها را سپری خواهید کرد .

روشهای کنار آمدن با استرس :

وقایع استرس زا مردم را از نظر هیجانی ، شناختی ، فیزیولوژیکی تحت تاثیر قرار می دهند . ولی مردم روش هایی برای برخورد با استرس زها و اثرات آنها دارند . مردم اثرات زیانبخش استرس زها را با راهبردهای کنار آمدن کاهش می دهند .

کنار آمدن یعنی هر نوع تلاش ، سالم یا ناسالم ، هوشیار یا ناهشیار برای جلوگیری ، از بین بردن یا ضعیف کردن استرس زهاست یا تحمل کردن اثرات آنها به طوری که حداقل آسیب رسانی داشته باشند معمولاً 2 شیوه کنار آمدن با استرس وجود دارد به صورت مستقیم و به صورت دفاعی :

روش مستقیم :

مستلزم توجه شخصی به واقعه استرس زا و به کار گیری امکانات رفتاری و شناختی برای تغییرات واقعه است به طوری که موقعیت از استرس زا بودن به موقعیت بدون استرس تغییر کند .

کنار آمدن دفاعی :

مستلزم اجتناب از واقعه استرس زا ، زمانی که رخ داده است یا جلوگیری کردن از پاسخ هیجانی ، شناختی و فیزیولوژیکی به آن و از این رو کاهش دادن اثرات آن است .

منابع لازم برای مبارزه با استرس :

- سلامتی و توانایی
- افکار مثبت
- منبع کنترل
- توانایی اجتماعی شدن
- حمایت اطرافیان
- امکانات مالی

ادبیات نظری :

دیدگاه پزشکی ، استرس یک حالت ارگانیک است که معمولاً با افزایش فشار خون و ضربان قلب و پریدگی رنگ چهره و نشستن عرق بر پیشانی همراه است و تحت شرایط مناسب می تواند موجب تغییرات در عملکرد جسمانی شود که اگر شدید و یا مزمن باشد به نوبه خود منجر به بیماری می گردد . (فیمی ، 1381 ، ص 19)

علیرغم این واقعیت به عقیده انگلس ، فشار عصبی را نباید با مفهوم نوعی نیرو که شخص قربانی آن می شود همچنین استرس را نباید به عنوان نفوذ غرب روانشناسی و یا جامعه شناسی که به تنهایی می تواند باعث فرو ریختن شخص و یا باعث بیماری روانی و یا جسمانی او شود در نظر گرفت بر عکس استرس را به عنوان استرس را به عنوان عاملی مورد توجه قرار داد که می تواند عکس العمل متعدد ارکانیک را سبب شود که برخی از آنها ممکن است در ابتدا به بیماری نقش داشته باشد و برخی دیگر پاسخ های سالم و سازگارانه رشد شخصیت را موجب شوند (مجموعه مقالات اولین سمینار ترس و بیماری های روانی مقابله با استرس)

امروزه اغلب مردم کلمه استرس را به صورت موضوعی متداول و یا گونه ای از یک بیماری «اپیدمی» به کار می برند با تمام جنبه های منفی که در فرهنگ عام راجع به استرس وجود دارد . این پدیده

دارای جنبه های مثبت نیز می باشد . جنبه منفی استرس مخرب با دلگرمی می گویند که از دریافت
جزهای ناگوار و یا تقاضاهای غیر منطقی به فرد دست می دهد (بلورچی ، ص 32)

انواع استرس که دانشجویان با آن برخورد دارند امروزه مشخص شده اند و این انواع استرس به وسیله
بخش های عصبی و مسائل روانی - فیزیولوژیکی تشدید می شوند .

تحقیقات نشان داده که علائم فیزیولوژیکی استرس شامل انواع امراض فیزیکی و علائم روانی آن به
نوبه خود بیماریهای روانی را به وجود می آورد .

از سوی دیگر پژوهش های انجام شده ثابت کرده که نوع و شدت واکنش های افراد در مقابل
استرس های زندگی همیشه رابطه مستقیمی با شدت عوامل استرس زای زندگی نداشته بلکه در درجه
اول با چگونگی درک و نحوه ارزیابی فرد از رویداد یا میزان احساس خطر و تهدید کنندگی واقعه
برای وی در ارتباط می باشد (نیک خواه ، روش های برخورد با استرس های زندگی)

راههای مقابله با استرس از دیدگاه پزشکی :

نظریه پردازان اصلی این دیدگاه هانس سیله است . او در اواخر 1930 مقاله ای منتشر ساخت که
باعث تحول درک دانشمندان از استرس گردید . دکتر سیله ابتدا آگاهانه از بکار بردن واژه استرس
برای بیان حالتی که تحقیق او کشف نموده بود امتناع می کرد اما متعاقباً نظرش را تغییر داد . مهمترین
جنبه حائز اهمیت دیدگاه سیله این بود که وی کاربرد سنتی را منفی ساخت او به تصویر استرس بر

خلاف نمایاندن آن به عنوان عامل یا نیرو ، به عنوان نتیجه ای که در اثر حضور عامل یا نیروی دیگری درون یک موجود زنده ایجاد می شود توجه داشت . درک سلیه از استرس در ارتباط یا علم فیزیولوژیک است که ریشه در مراحل تکاملی وابسته به علم زیست شناسی موجودات زنده دارد . الگوی زیست شناسی سلیه مبنای رویکرد های دیگری به مسئله استرس قرار گرفته است (بلوچی ، 1367 ، ص 217) از نظر استرس پاسخ غیر اختصاصی بدن نسبت به نیازهایی است که در آن بوجود آمده است . برای درک این تعریف نخست باید مفهوم غیر اختصاصی روشن شود .

هر نیازی در بدن حالت یگانه و خاص خود را دارد که مختص آن نیاز است . مثلاً هنگامی که در معرض سرما قرار می گیرند بدنمان می سوزد که گرمای بیشتری تولید شود ، رگهای خونی منقبض می شوند که گرمای کمتری از دست برود . هنگامی که در معرض گرما قرار می گیریم از دست دادن آب به صورت تعریق در سطح پوست ، تاثیر خنک کننده ای دارد .

هر دارو یا هورمونی اثرات خاص خود را دارد . داروهای تولید ادرار ، آن را افزایش می دهند . هورمون آدرنالین نبض را تند و فشار خون را افزایش می دهد و همزمان قند خون را بالا می برد در حالی که انسولین قند خون را کاهش می دهد با این وجود بدون در نظر گرفتن تغییرات ایجاد شده تمام این عوامل یک چیز مشترک دارند ، آنها نیاز برای سازگاری مجدد را افزایش می دهند . این نیاز غیر اختصاصی است و صرف نظر از اینکه مشکل چیست انطباق با آن ضروری است ، به عبارت دیگر عواملی که بر ما تحمیل می شوند علاوه بر اعمال اختصاصی شان ، ایجاد یک نیاز غیر اختصاصی

برای انجام کنشهای سازگاری و ایجاد دیواره وضعیت بهنجار را در بر دارند که این مسئله مستقل از فعالیت های اختصاصی آنهاست .

نیاز اختصاصی برای فعالیت ، ماهیت و اساس استرس است .

تصور اینکه مسائل متفاوتی مانند سرما گرما داروها ، هورمونها ، غم و شادی می توانند واکنش یکسان بیوشیمیایی در بدن ایجاد نمایند مشکل است و مدتها طول می کشد تا وجود چنین واکنشها کلیشه ای در پزشکی پذیرفته شد (قریب 1371 ، ص 80)

آنچه در بالا اشاره رفت نظریه سلیه در مورد استرس بود . پژوهشگرانی که در زمینه فیزولوژیکی هستند (مثلاً مالمسون وسیله) استرس را به عنوان یک پاسخ یا یک واکنش و یا یک سازگاری مه معمولاً بدنی است نسبت به محرکات محیطی و یا تغییری می دانند در حالیکه در گفتگوهای معمولی و کلاً در زمینه های روانپزشکی روانشناسی و جامعه شناسی ، استرس نه به عنوان یک واکنش بلکه به عنوان یک محرک در نظر گرفته می شود . از دیدگاه سلیه ، استرس همیشه در زندگی شخص عامل منفی بشمار نمی آید . در دیدگاه او فقط زمانی که استرس شخص را مغلوب ساخته و موجب ناراحتی وی می گردد ، آسیب رساننده است .

در اواخر دهه 1930 و اوایل 1940 سیله یک پاسخ پیچیده در آزمایشات حیوانی را به یک سری وقایع آسیب رسان گزارش داده ، این وقایع شامل تزریق مواد آلوده ، عفونت ، ضربه ، گرما ، سرما ،

محرکهای عصبی بود و تغییرات همزمان با آنها یعنی بزرگ و فعال شدن غدد فوق کلیوی و تحلیل غده تیموس و برآمدگی لنفها و ایجاد زخم معده روده ای را مشخص ساخت (قراچه داغی ، 1373 ، ص 72)

سلیه استرس را به عنوان حالتی توصیف می کند که به وسیله یک سندروم آشکار می شود یعنی توسط یک سری جریانات و حوادث پشت سر هم آشکار می شود . اولین سندرم را نشانگان سازگاری عمومی نامید که شامل 3 مرحله زیر است :

- مرحله اول : واکنش هشدار
- مرحله دوم : مقاومت
- مرحله سوم : تخلیه ، فرسودگی

مرحله اول که هشدار است شامل یک سری پاسخ های فیزیولوژیکی است که توسط تخلیه ایجاد می شود اگر استرس وجود داشته باشد ، اجباراً واکنش هشدار هم اتفاق می افتد . در این مرحله تخلیه حوادث بیولوژیکی در داخل ارگانسیم رخ می دهد . از قبیل بالا رفتن آدرنالین خون ، کم عمق شدن تنفس ، جریان یافتن خون از پوست و غشاء به عضلات و مغز ، سرد شدن دست و پاها ، تحریک هیپوتالاموس که به عنوان کلیه اصلی سیستم هشدار دهنده عمل می کند . اگر اترمور همچنان ادامه یابد مرحله دوم یعنی مقاومت شروع می شود . در این مرحله کلیه فعالیت های بدن برای مقابله با آن

اثر مور بسیج می شوند و واکنشهای مرحله اول از بین می روند و چنین به نظر می رسد که بدن به حالت نرمال برگشته است . خطری که در این مرحله وجود دارد طولانی شدن این مرحله است به عبارت دیگر اگر بدن برای مدتی در حالت بسیج و تهیج باقی بماند منابع تامین کننده این بسیج شروع به تحلیل رفتن می کنند .

بعد از این مرحله ، مرحله آخر یعنی تخلیه رخ می دهد در این مرحله بدن به طور فرآینده ای مستعد بیماری و اختلال در عملکرد ارگانهای شود و این نکته مهم ارتباط بین استرس و بیماری می باشد در این حالت فرد نیاز به استراحت دارد .

دیدگاه روانشناسی :

استرس دیرینه پرداختن به استرس را می توان با دیدگاه دو گانه انگاری تن و روان و تاثیرات هر یک بر دیگری در نظریات افلاطون و ارسطو مربوط دانست .

از نظر واژه شناسی ، استرس کلمه یونانی است که در قرن 17 به معنای سختی و دشواری بکار رفته است ، در اواخر قرن 18 از استرس به معنای نیرو و فشار زیاد ، تلاش بسیار استفاده شده است . در سال 1910 اسلر علت سرفه بیماری از آنژیتهای صوری (سکته خفیف قلبی) در بین شاغلین بهبود در محیطهای کاری برخوردار شد و هیجانی آنها دانست (کوپر ، 1373 ، ص 97)

برای ما اهمیت دارد که بدانیم این ویژگی های شخصیتی که دیگر حوزه های زندگی بررسی شده اند چگونه در تجربه شاغل در محیط کار اثر می گذارد .

شخصیت نوع اول :

این نوع افراد همیشه شتاب زده اند و چون اغلب می کوشند در زمان محدودی کارهای هر چه بیشتری انجام دهند ، همواره دچار کمبود وقت هستند و به همین علت در یک زمان چند کار با هم انجام می دهند و وقتی که ساعاتی از وقتشان با فعالیت های پیش پا افتاده تلف می شود ، دچار بی حوصلگی می شوند .

دومین نوع شخصیت :

همیشه در تلاش ستیزه امیز به سر می برند . سائقی برای پیشرفت دارند که آنها را به رقابتی شدید با دیگران وا می دارد و در جریان این رقابت احساسهای دیگران را نادیده می گیرند . افراد نوع الف در محیط کار ، در زندگی خانوادگی و حتی در ساعات فراغت نیز رفتار رقابتی دارند و در نتیجه بیکار نمی نشینند .

سومین نوع شخصیت :

جزء تشکیل دهنده شخصیت چنین افراد دشمن شدید آنها است . ممکن است پیوسته از دیگران بدگمان و رنجیده خاطر و هم از اطرافیان خود به آسانی عصبانی می شوند . نظر دیگران در محیط کار نسبت به چنین افرادی این است که آنها آدمهایی هستند شکاک ، ستیزه جو و از دیگران به راحتی کینه به دل می گیرند .

ویژگی های شخصیتی معنی مانند : حس سامان یافتگی ، می توانند با مهار پذیر تر کردن وضعیت های دشوار به حل استرس شغلی کمک کند .

دوم : وقتی استرس شغلی پرداخته می شود زندگی خانوادگی افراد نیز مورد توجه قرار گیرد زیرا استرس ناشی از کار ممکن است به خانه سرازیر شود به همین نحو استرس محیط خانوادگی به محل کار منتقل شود .

سوم: به علت فقدان کنترل عاملهای استرس شغلی که پاسخهای عادی مقابله را بی اثر می کند، مقابله با استرس ناشی از کار با مشکلات خاصی روبرو است. از این رو مداخله در استرس شغلی که هدف آن یا منشاء محیطی استرس است یا پاسخهای فردی در برابر استرس ارزش حیاتی دارد (خواجه پور، 1377، ص 145)

مقابله با استرس از نظر دیدگاه روانشناسی:

انسان به ندرت تسلیم استرس می شود. بلکه سعی می کند با آن مقابله کند. رفتار مقابله ای به معنای کوشش برای کنترل فشارهایی که بیش از اندازه و توانایی فرد می باشد است. منظور از مقابله رفتاری است که مردم در مقابل آسیب پذیری روانی که توسط تجربیات سخت و مشکل آفرین اجتماعی ایجاد می شوند از خود بروز می دهند. رفتاری که به طور چشمگیری از میزان فشارهایی که اجتماعات به افراد خود وارد می آورند می کاهد.

مقابله از نظر فولکمن و لازاروس عبارت است از (تلاشهاش شناختی و رفتاری فرد به منظور غلبه بر تنش روانی تحمل کردن، کاهش دادن یا به حداقل رساندن آن است) لازاروس و فولکمن (1979) در ارتباط با رفتار مقابله ای 2 مورد را مهم دانسته اند:

یکی ارزیابی شناختی و دیگری منابع مقابله ای و معتقدند که ارزیابی شناختی به تجارب گذشته و منابع مقابله ای افراد بستگی دارد آنها در ادامه اظهار داشتند که منابع را می توان به 5 دسته تقسیم کرد:

1- شبکه روابط اجتماعی : هر چه افراد در روابط اجتماعی خویشتن منسجم تر و صمیمی تر باشند مقابله موفقتری خواهد داشت .

2- مهارتهای حل مشکل : آنها معتقدند که افراد با تمایل به مقابله متمرکز بر موقعیت در تسلط بر مشکلات موفقتر می باشند .

3- اعتقادات خانوادگی و فردی : اکثر محققین معتقدند یکی از عواملی که تاثیر استرس را به حداقل می رساند اعتقادات مذهبی و دینی است .

4- منابع مالی : خانواده هایی با وضعیت اجتماعی - اقتصادی مناسب در برابر استرس بهتر عمل می کنند تا خانواده هایی که در شرایط نامناسبی از نظر اجتماعی - اقتصادی بسر می برند .

5- سلامتی ، انرژی ، ویژگی های اخلاقی و شخصیتی

انواع روشهای مقابله :

لازاروس (1981) 4 شیوه را برای مقابله شرح داد :

1- راهبردهای ابزاری : فعالیت مستقیم که معطوف به اداره کردن و مهار تهدید توسط خود محرکهای

تنش زا است .

2- راهبردهای درون روانی : که از ابتدا هدفش تنظیم یا به حداقل رساندن آشفتگی هیجانی همراه با

تنش روانی است .

3- مهار فعالیت : اشاره به توانایی مقاومت در برابر فعالیت در زمانی که آن فعالیت احتمال صدمه ،

خطر یا تعارض با قیود اخلاقی را افزایش می دهد می شد .

4- جستجوی اطلاعات : با آن دسته از فعالیت های ابزاری مربوط می شود که پایه و اساس عمل را

فراهم می سازد و همچنین نوعی حمایت را جهت تسکین و تعدیل آشفتگی هیجانی ارائه می دهد .

پیشینه تحقیق :

استرس نظریه نیست بلکه کشف علمی است و دانشمندان بسیاری در این زمینه تحقیقات و مطالعاتی و مطالعاتی را انجام داده اند .

- در سال 1913 ژاسپر در کتاب خود با عنوان آسیب شناسی روانی عمومی بر مفهوم واکنش تاکید می کند . از دیدگاه او واکنش پاسخی عاطفی در برابر یک حادثه است و این مفهوم در چارچوب هورمونسازی فرد قابل تغییر است .

- تقریباً در همین زمان آدلف می یر ارتباط مستقیم میان محرک های محیطی و پدیده بیماری را به صورت فرضیه ای فرمول بندی می کند . اما در حقیقت تحول اساسی در مفهوم استرس و نقش تعیین کننده آن در بیماری های مدیون پژوهش های دوران ساز دکتور هانس سلیه است.

- سلیه در سال 1936 ، اولین رسانه خود را مورد واکنش هشدار دهنده منتشر ساخت . در اواسط 1940 ، سلیه شروع به کار برد واژه فشار در میان یافته هایشان کرد . کاربرد این واژه اگر چه تازگی داشت اما درخشش تحقیق وی همراه شمار گسترده انتشاراتش به تثبیت کاربرد نوین این واژه در جامعه علمی کمک کرد .

مهمترین جنبه حائز اهمیت تعاریف فشار سلیه این بود که وی کاربرد سنتی را ملغی ساخت . او بر خلاف تصور کردن فشار به عنوان یک عامل یا نیرو ، انرا به عنوان نتیجه ای که در اثر حضور عامل یا نیروی دیگری درون یک ارگانیزم ، ایجاد می شود ، می دانست . به این نکته باید توجه شود که درک سلیه از فشار در ارتباط با علم فیزیولوژی است که در مراحل تکاملی وابسته به عدم زیست شناسی موجود زنده است . سلیه محرک را عامل استرس زا می نامد و به زعم او باید میان استرس و عامل بوجود آورنده آن تفاوت قائل شد در حالیکه در فرهنگ عامه این دو واژه مترادف هم بکار برده می شوند. از دیدگاه سلیه عوامل استرس زاگوناگونند . سرما ، گرما ، خستگی مواد سمی ، ضربه ، اشعه خورشید ، تکانه های عصبی کار کردن مانند ترس و خشم و یا هرگونه عامل استرس زا که باعث بروز واکنش می شود . در استرس همواره واکنشی یکسان که همان واکنشی غیر اختصاصی است بوجود می آید و ارگانیزم خود را با وضعیت جدید سازگار می کند . این سازگاری برای حیات ضرورت دارد و هدف آن ، حفظ تعدل حیاتی بنیادی است ، سلیه در سال 1948 در مجموعه ای از کنفرانسهایش در کالج فرانسه سپس در ژوئن 1950 در بیمارستان لاتیگ نشانگان انطباق عمومی (S.G.A) را با جنبه های بیوشیمیایی و مکانیزم های هورمونی اش بیان کرد . سلیه متذکر شد که بسیاری از پژوهشگران بیش از او اختلال ارگانیزم را به هنگام پاسخ به تهاجمات محیط خارج بیان کرده اند .

نشانگان انطباق عمومی بوسیله سلیه کمتر کامتر شد . اگر استرس را به منزله مجموعه کنش و واکنش تلقی کنیم نشانگان انطباق عمومی عبارت خواهد بود از جنبه های فیولوژیک ، خونی هورمونی این واکنش

• سیف الله آقاجانی ارتباط بین تیپ شخصیتی C با راههای مقابله با استرس را در بین دانشجویان دانشگاههای اردبیل را بررسی نموده است .

از طریق نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و برای گرد آوری داده ها از تست تیپ شخصیتی C آیزینک و پرسشنامه راههای مقابله با استرس لازاروس استفاده شد که نتایج زیر بدست آمد .

بین نمرات اخذ شده در تست تیپ شخصیتی C و راههای مقابله با استرس (هیجان محور) در دانشجویان مستعد سرطان C تفاوت معنی داری بوده است .

و در مکانیسم های مسئله محور تفاوت معنی دار مشاهده نشد . بدین معنی که دانشجویان مستعد سرطان نسبت به دختران غیر مستعد سرطان از مکانیزم های هیجان محور بیشتر استفاده کرده اند اما در مکانیزم های مسئله محور مشاهده نشد بدین معنی که دانشجویان مستعد سرطان نسبت به دانشجویان غیر مستعد سرطان از مکانیسم های هیجان محور بیشتر استفاده کرده اند اما در مکانیسم های مسئله محور به یک اندازه استفاده کرده اند .

با تعدیل جنسیت بین میانگین نمرات دانشجویان دختر مستعد سرطان و دانشجویان دختر غیر مستعد سرطان در مکانیسم هیجان محور تفاوت معنی دار بوده و در مکانیسم های مسئله محور در سطح 5% $a =$ تفاوت معنی دار بوده اما در سطح $a = 1\%$ تفاوت معنی دار نشان نمی دهد بین میانگین نمرات دانشجویان پسر مستعد و دانشجویان پسر غیر مستعد سرطان در مکانیسم های مسئله محور تفاوت معنی داری مشاهده نگردید . در مکانیسم های هیجان محور و مسئله محور ، میانگین نمرات دانشجویان پسر تیپ شخصیتی C (مستعد سلطان) نسبت به دانشجویان دختر تیپ شخصیتی C (مستعد سرطان) تفاوت معنی داری مشاهده نشد و هر دو گروه از مکانیسم های هیجان محور و مسئله محور برخوردار بوده اند و تفاوتی قابل ملاحظه در بین آنها مشاهده نگردید و می توان گفت که تفاوتی آشکار در جنسیت وجود ندارد . بنابراین می توان اذعان داشت دانشجویان مستعد سرطان در هنگام مواجهه با عوامل استرس زا بیشتر از مکانیسم های هیجان محور استفاده می کردند تا مکانیسم های مسئله محور ، لذا با توجه به رد یا قبول و آزمون فرضیات این پژوهش نتایج حاصله را می توان به جامعه آماری تعمیم داد . برای تجزیه و تحلیل داده ها از روشهای آماری تحلیل واریانس یکطرفه ، آزمون شفه و آزمون T تست (تفاوت میانگین گروه های مستقل) استفاده شده است .

میلستین (1983) در بررسی استرسهای سازمانی در مورد معلمان دریافت که بروز استرس ابتدا بصورت عاطفی است و بعد شکل رفتاری و فیزیکی ، در سیستم آموزشی مسائلی مانند فقدان امکانات ، انگیزش دانش آموزان و مشکلات انضباطی بیشترین رتبه را از نظر استرس دارا هستند . مسائل کلاسی نسبت به خود سازمان استرس بیشتری ایجاد می کنند و میان جنس و سن از نظر استرس تفاوت معنی داری وجود نداشت . ولی معلمین کم سابقه نسبت به افراد با سابقه استرس بیشتری را گزارش نمودند که شاید علت آن کم تجربگی آنان باشد .

مای کلیتون (1983) در بررسی استرس معلمین ابتدایی و متوسطه شرط عوامل استرس آنها را چنین دریافت ، جو مدرسه ، زیاد بودن کار معلم ، ارتباطات نامطلوب در محیط ، کار ، رفتار نابهنجار بسیاری از دانش آموزان و انجام تغییرات در نظام آموزش و پرورش ، عدم آشنایی با اهداف برنامه های جدید ، مشکلات تدریس انفرادی ، کمبود کمکهای حرفه ای ، پایین آمدن منزلت اجتماعی معلم ، کمبود امتیازات مادی (منتقل از پایین نامه رجب پور ، 1379)

کریاکو و ساتکلیف (1977) چهار عامل اساسی استرس معلم را بر رفتار دانش آموزان ، شرایط نامساعد کار ، فشار زمانی و شرایط نامساعد هر مدرسه دانستند .

پالیس (1992) در تحقیق خویش بر روی 244 نفر از معلمان که از نظر رفتاری نامنظم بودند دریافت متغیرهای همانند شرایط محیط مدرسه ، مشکلات مسیر شغلی و گرانباری کار ، نسبت به

ارتباط مستقیم با دانش آموزان استرس زیادتری ایجاد می کنند . همچنین عواملی چون خستگی ، ناکامی و انتقال موارد منفی زندگی بیرون به کلاس درس ، به طور مداوم در ایجاد استرس موثر هستند . (منتقل از پایان نامه رجب پور 1379)

1- جمشید نژاد 1375 تحقیق تحت عنوان بررسی و مقایسه استرس شغلی و رضایت شغلی معلمان مدارس ابتدایی به عمل آورده . در ان از دو پرسشنامه سنجش استرس معلمان در رضایت شغلی آنان برای جمع اوری اطلاعات استفاده شده است . در این بررسی نمونه ای به تعداد 53 معلم به حجم کلی 38 درصد از کل جامعه پژوهش (معلمان ابتدای شهر اهواز) اطلاعات خود را به روش زمینه یابی بدست آورده است .

2- در این تحقیق اطلاعات جمع اوری شده پس از تجزیه و تحلیل نتایج زیر را مشخص کرده است . اکثر معلمان (71 درصد از کل آزمونها) شغل خود را به عنوان معلمان مدرسه زیاد یا خیلی زیاد استرس آور ارزیابی کرده اند . که کمی بیش از این تعداد (5/78 درصد) معلمان از شغل خود خشنود نبوده اند . بدنبال این دو نتیجه و یا مشاهده همبستگی منفی بین استرس شغلی منابع ایجاد آن در رضایت شغلی مشخص شده که معلمان که از استرس شغل خود خشنود تر بوده اند که استرس کمتری را از شغل خویش گزارش کرده اند . از طرف دیگر بین میزان استرس شغلی معلمان کم سابقه و پرسابقه معلمان ابتدایی تفاوت آماری معنا داری مشاهده نشده و فقط معلمان زن با معلمان مرد از نظر میزان استرس شغلی تفاوت تفسیر و معنا

داری نشان داده اند و بالاخره منابع ناکافی در مدرسه بیشترین استرس را در بین سایر عوامل استرس اور به خود اختصاص داده اند .

3- نزهت (1376) عنوان بررسی میزان منابع استرس شغلی معلمان استان فارس به عمل آورده است . ابزار مورد استفاده به منظور سنجش میزان و منابع استرس شغلی مقیاس از نوع لیکرت بود که اعتبار ابزار آن بوسیله تحلیل مواد و صاحب نظران و تحقیقات انجام شده با استفاده از روش بازآمایی و آلفا کرونباخ محاسبه گردید .

نمونه شامل 33 نفر با روش تصادفی خوشه ای انتخاب و اطلاعات لازم جمع اوری شده اطلاعات جامعه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند . نتایج بدست آمده معلمان زن بطور متوسط و زیاد احساس استرس شغلی می نمایند و همچنین بین معلمان زن از نظر میزان استرس شغلی کلی تفاوت وجود ندارد اما فشار شغلی ناشی از منابع بین معلمان زن بیشتر از معلمان مرد است . عمده ترین منابع استرس معلمان (حقوق نا مناسب ، میزان کار ، فقدان یا نا کافی بودن منابع و ارزیابی و گزارش عملکرد خودشان بود . بین استرس شغلی و منابع استرس معلمان همبستگی مثبت و معنی داری وجود داشت و بالاخره سه عامل فشار ، وضعیت کار و مسئولیت ها و عدم همکاری ، حل تضادها و میزان کار متغیرهای پیش بینی فشار شغلی معلمان در سه مقطع بودند .

فصل سوم

روش تحقیق

روش تحقیق :

این تحقیق از نوع پی رویداد و در قالب روش میدانی جمع اوری داده ها انجام شد .

جامعه آماری :

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان مجرد و متأهل رشته روانشناسی دانشگاه آزاد می باشد .

نمونه پژوهش :

نمونه شامل 60 (30 فرد مجرد و 30 متأهل) نفر از دانشجویان روانشناسی که با روش نمونه گیری به صورت تصادفی انتخاب شدند .

ابزار پژوهش :

ابزار پژوهش در این تحقیق که برای سنجش میزان استرس بکار بردیم ، پرسشنامه کنار آمدن لازاروس می باشد . این پرسشنامه برای شناسایی افکار و اعمالی طراحی شده که فرد از آنها برای مقابله با حوادث استرس بر انگیز خاص استفاده کرده است . این پرسشنامه فرآیندهای کنار آمدن را می سنجد ، نه گرایشها یا سبک کنار آمدن را .

در پاسخ دهی به سوالات پرسشنامه افراد به هر ماده بر اساس یک مقیاس چهار گزینه ای لیکرت پاسخ می دهند که نشان دهنده فراوانی هر یک از راهبردهای مورد استفاده است : صفر نشانگر « بکار

بردم « 1- نشانگر « تا حدی بکار بردم » 2- نشانگر « بیشتر مواقع بکار بردم » 3- نشانگر « زیاد بکار بردم » می باشد. پرسشنامه روشهای کنار آمدن لازاروس شامل 66 سوال است که 50 سوال آن در 8 مقیاس روشهای کنار آمدن رویارویانه، دوری جویی، خویشتن داری، جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت پذیری، گریز اجتناب، حل مدبرانه مسئله، ارزیابی مجدد مثبت) طبقه بندی شده و به 16 سوال آن نمره ای تعلق نمی گیرد. بنابراین این مقیاس را به 60 نفر از دانشجویان روانشناسی مقطع کارشناسی واحد گرمسار ارائه می دهیم.

چگونگی جمع اوری اطلاعات :

پرسشنامه را به 60 نفر از دانشجویان مجرد و متاهل به صورت مساوی به هر گروه 30 نفر می دهیم و ضرورت این تحقیق را برای آنها توضیح داده و از آنها تقاضا می نمایم که به پرسشهای مطرح شده با کمال دقت پاسخ دهند.

تجزیه و تحلیل داده ها :

در این تحقیق برای تجزیه و تحلیل داده از شاخص های آمار توصیفی و استنباطی شامل فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد و تفاوت میانگین ها به روش تجزیه و تحلیل از طریق مقایسه میانگین دو گروه از دانشجویان مجرد و متاهل روانشناسی. انحراف استاندارد و بعد از T بر اساس میانگین و

انحراف استاندارد بدست آمده محاسبه شده است . روش امواری استفاده شده در این پژوهش T مستقل می باشد .

فصل چهارم

تجزیه و تحلیل داده ها

جدول شماره 1 فراوانی و درصد فراوانی دانشجویان

جنسیت	تعداد دانشجویان	درصد
زن	30 نفر	50%
مرد	30 نفر	50%

جدول بالا به ما نشان می دهد که 50 درصد آزمون شوندگان زن و 50 نفر هم مرد می باشند

جدول شماره 2 فراوانی و درصد فراوانی دانشجویان

جنسیت	تعداد دانشجویان	درصد
مجرد	30 نفر	50%
متاهل	30 نفر	50%

جدول بالا به ما نشان می دهد که 50 درصد آزمون شوندگان مجرد و 50 نفر هم متاهل می باشند.

جدول شماره 3 تعداد شرکت کننده و نمرات تجربه استرس

شاخصهای آماری	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	انحراف معیار
مجرد	30	652	106/434	23/799
متاهل	30	629	81/701	18/269

با توجه به جدول بالا ملاحظه می شود که دانشجویان مجرد و متاهل در مورد سوالات فوق تجربه استرس ؛ عمدتاً در این راستا تعداد دانشجویان مجرد و متاهل ، میانگین مجردین (652) و انحراف استاندارد (106) بدست آمده و در متاهلین (629) و انحراف استاندارد (81) بدست آمده است.

جدول شماره 4 تعداد شرکت کننده و نمرات تجربه استرس

شاخصهای آماری	میانگین	T محاسبه شده	درجه آزادی	سطح معناداری
مجرد	652	1/125	58	0/268
متاهل	629	1/125		

با توجه به جدول بالا مربوط به نمرات تجربه استرس دانشجویان مجرد و متاهل ملاحظه می شود که مجردین با محاسبه (1/125) و درجه آزادی 58 و متاهلین با T محاسبه شده (1/125) و با وجود آزادی (38) بدست آمده می توان گفت که تفاوت میانگین بین متاهلین و مجردین دانشجو وجود دارد .

جدول شماره 5: تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F محاسبه شده	سطح معناداری	
5/700	2	2/850	0/59	0/942	Between Groups
2737	57	48			Wiwthin Groups
2742	59				Total

با توجه به جدول تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه ملاحظه می شود ، با توجه به مقدار F محاسبه شده (0/59) و سطح معنی داری (0/942) بدلیل کوچکتر بودن مقدار F محاسبه شده از 1 کمتر است پس نتیجه می گیریم که تفاوت معنی داری بین میانگین دو گروه وجود ندارد .

جدول شماره 6 : شاخص های آماری محاسبه شده برای دانشجویان مجرد و متاهل

مقیاس	گروه ها	تعداد آزمودنیها	میانگین	انحراف معیار	واریانس
کنار آمدن	مجرد	30	7/85	2/41	5/81
	متاهل	30	7/72	1/77	3/15
دوری جویی	مجرد	30	7/35	1/84	3/39
	متاهل	30	7/10	1/74	3/04
خویشتن داری	مجرد	30	8/90	2/53	6/41
	متاهل	30	8/10	2/43	4/93
جستجوی حمایت اجتماعی	مجرد	30	7/40	2/60	7/09
	متاهل	30	7/20	2/43	6/80
مسئولیت پذیری	مجرد	30	5/65	2/47	3/50
	متاهل	30	5/35	1/87	4/57
گریز - اجتناب	مجرد	30	10/05	2/13	5/85
	متاهل	30	10/80	2/41	9/64
حل مدبرانه مسئله	مجرد	30	10/05	2/10	4/99
	متاهل	30	10/20	2/07	4/30
ارزیابی مجدد مثبت	مجرد	30	8/70	2/12	7/06
	متاهل	30	8/70	3/24	4/53

در جدول شاخص های آماری گروه ها میانگین ، واریانس و انحراف معیار هر یک از مقیاسهای (کنار آمدن رویارویانه ، دوری جویی ، خویشتن داری ، جستجوی حمایت اجتماعی ، مسئولیت پذیری ، گریز اجتناب ، حل مدبرانه ، ارزیابی مجدد مثبت) به تفکیک برای دانشجویان مجرد و متأهل محاسبه شده است .

جدول شماره 7: آزمون T و تفاوت میانگین

تفاوت میانگین	سطح معنی داری	درجه آزادی	T	مقیاس
1/02	0/459	58	0/748	کنار آمدن
-0/28	0/344	58	-1/125	دوری جویی
2/44	0/001	58	3/458	خویشتن داری
0/52	0/018	58	-1/748	جستجوی حمایت اجتماعی
0/76	0/288	58	2/075	مسئولیت پذیری
-2/79	0/724	58	-2/787	گریز - اجتناب
0/72	0/457	58	0/466	حل مدبرانه مسئله
0/47	0/506	58	2/122	ارزیابی مجدد مثبت

با توجه به جداول آزمون T و تفاوت میانگین مشخص می شود که گروه خویشتن داری با 99٪ اطمینان دارای تفاوت معنی دار می باشد و جستجوی حمایت اجتماعی با وجود 95٪ اطمینان معنی دار می باشد و ارزیابی مجدد مثبت هم می توان گفت دارای تفاوت معنادار است .

جدول شماره 8: تحلیل واریانس یکطرفه و مقایسه ی دانشجویان مجرد و متاهل

مقیاس	F	درجه آزادی	سطح معنی داری
کنار آمدن رویارویانه	0/58	58	0/563
دوری جویی	0/924	58	0/403
خویشتن داری	0/968	58	0/386
جستجوی حمایت اجتماعی	0/192	58	0/826
مسئولیت پذیری	0/099	58	0/906
گریز-اجتناب	0/471	58	0/627
حد مدبرانه مسئله	0/026	58	0/975
ارزیابی مجدد مثبت	0/325	58	0/724

در جدول تحلیل واریانس یکطرفه ملاحظه می شود که دانشجویان مجرد و متاهل در هر یک از مقیاسها با یکدیگر مقایسه شده اند .

کنار آمدن رویارویانه : در این مقیاس درجه آزادی 58 می باشد و سطح معنی داری (0/563) که این سطح معنی داری نشان می دهد ، دانشجویان مجرد و متاهل از نظر کنار آمدن رویارویانه تفاوت معنی داری با یکدیگر ندارند .

دوری جویی : در این مقیاس درجه آزادی (58) و F برابر با (0/924) و سطح معنی داری (0/403) که این سطح معنی داری نشان می دهد دانشجویان مجرد و متاهل از نظر دوری جویی تفاوت معنی داری با یکدیگر ندارند .

جستجوی حمایت اجتماعی : در این مقیاس درجه آزادی (59) می باشد و F برابر با (0/192) و سطح معنی داری (0/826) و این سطح معنی داری نشان می دهد دانشجویان مجرد و متاهل از نظر جستجوی حمایت اجتماعی تفاوت معنی داری با یکدیگر ندارند .

مسئولیت پذیری : در این مقیاس درجه آزادی (59) می باشد و F محاسبه شده برابر با 0/099 و سطح معنی داری (0/906) که این سطح معنی داری نشان می دهد بین دانشجویان مجرد و متاهل تفاوت معنی داری وجود ندارد .

گریز - اجتناب : در این مقیاس درجه آزادی (59) و F محاسبه شده برابر با (0/471) و سطح معنی داری (0/627) و این سطح نشان می دهد بین دانشجویان مجرد و متاهل از نظر این مقیاس تفاوت معنی داری وجود ندارد .

حل مدبرانه : در این مقیاس نیز درجه آزادی (59) می باشد و F محاسبه شده برابر با (0/036) و سطح معنی داری (0/975) و این سطح نشان می دهد بین دانشجویان مجرد و متاهل از نظر این مقیاس تفاوت معنی داری وجود ندارد .

ارزیابی مجدد مثبت : در این مقیاس هم درجه آزادی (59) می باشد و F محاسبه شده برابر با (0/325) و سطح معنی داری (0/724) که این سطح نشان می دهد بین دانشجویان مجرد و متاهل از نظر ارزیابی مجدد مثبت تفاوت معنی داری وجود ندارد .

جدول شماره 9: بررسی مقیاس کنار آمدن رویارویانه دانشجویان مجرد و متاهل

مقیاس	گروه ها	میانگین	T	تفاوت میانگین	سطح معنی داری
کنار آمدن رویارویانه	مجرد	7/85	1/84	0/127	0/855
	متاهل	7/72			

بنابر نتایج تحقیق مشخص می شود که در وقایع استرس برانگیز دانشجویان مجرد بیشتر از دانشجویان متاهل از کنار آمدن رویارویانه استفاده می کنند. اما به دلیل تفاوت میانگین پایین (0/84) و مقدار t (1/84) و سطح معنی داری (0/855). این تفاوت معنادار نیست و به رد فرضیه ما می شود.

جدول شماره 10: بررسی مقیاس دوری جویی دانشجویان مجرد و متاهل

مقیاس	گروه ها	میانگین	T	تفاوت میانگین	سطح معنی داری
دوری جویی	مجرد	7/35	0/441	0/25	0/662
	متاهل	7/10			

بنابر نتایج تحقیق مشخص می شود که دانشجویان مجرد در هنگام استرس بیشتر از دانشجویان متاهل از روش دوری جویی استفاده می کنند. اما این تفاوت نیز معنادار نیست. مقدار t محاسبه شده برابر (0/441) و تفاوت میانگین برابر (0/25) است و سطح معنی داری نیز (0/662) می باشد که حاکی از معنادار نبودن تفاوت در این روش دوری جویی دانشجویان مجرد و متاهل است.

جدول شماره 11: بررسی مقیاس خویشتن داری دانشجویان مجرد و متاهل

مقیاس	گروه ها	میانگین	T	تفاوت میانگین	سطح معنی داری
خویشتن داری	مجرد	8/90	1/06	0/8	0/259
	متاهل	8/10			

بنابر نتایج تحقیق مشخص می شود که در این روش خویشتن داری تفاوت معنا داری میان دانشجویان مجرد و متاهل وجود ندارد. تفاوت میانگین (0/8) و مقدار T محاسبه شده (1/06) و سطح معنی داری (0/295) می باشد که مشخص می شود که بین دانشجویان مجرد و متاهل تفاوت معنی داری وجود ندارد.

جدول شماره 12: بررسی مقیاس جستجوی حمایت اجتماعی دانشجویان مجرد و متاهل

مقیاس	گروه ها	میانگین	T	تفاوت میانگین	سطح معنی داری
جستجوی حمایت اجتماعی	مجرد	7/40	0/240	0/2	0/812
	متاهل	7/20			

بنابر نتایج تحقیق مشخص می شود که در وقایع استرس برانگیز دانشجویان مجرد بیشتر از دانشجویان متاهل از جستجوی حمایت اجتماعی استفاده می کنند. اما به دلیل تفاوت میانگین پایین (0/2) و مقدار t (0/240) و سطح معنی داری (0/812). این تفاوت معنادار نیست و به رد فرضیه ما می شود.

جدول شماره 13: بررسی مقیاس مسئولیت پذیری دانشجویان مجرد و متاهل

مقیاس	گروه ها	میانگین	T	تفاوت میانگین	سطح معنی داری
مسئولیت پذیری	مجرد	5/65	0/432	0/3	0/668
	متاهل	5/35			

بنابر نتایج تحقیق مشخص می شود که در وقایع استرس برانگیز دانشجویان مجرد بیشتر از دانشجویان متاهل از مسئولیت پذیری استفاده می کنند . اما به دلیل تفاوت میانگین پایین (0/3) و مقدار t (0/432) و سطح معنی داری (0/668) . این تفاوت معنادار نیست و به رد فرضیه ما می شود .

جدول شماره 14: بررسی مقیاس گریز - اجتناب دانشجویان مجرد و متاهل

مقیاس	گروه ها	میانگین	T	تفاوت میانگین	سطح معنی داری
گریز - اجتناب	مجرد	10/05	1/03	0/75	0/306
	متاهل	10/80			

بنابر نتایج تحقیق مشخص می شود که در وقایع استرس برانگیز دانشجویان متاهل بیشتر از دانشجویان مجرد از گریز - اجتناب استفاده می کنند . اما به دلیل تفاوت میانگین پایین (0/75) و مقدار t (1/03) و سطح معنی داری (0/306) . این تفاوت معنادار نیست و به رد فرضیه ما می شود .

جدول شماره 15: بررسی مقیاس حل مدیرانه مسئله دانشجویان مجرد و متاهل

مقیاس	گروه ها	میانگین	T	تفاوت میانگین	سطح معنی داری
حل مدیرانه مسئله	مجرد	7/05	0/220	0/15	0/827
	متاهل	6/90			

بنابر نتایج تحقیق مشخص می شود که در وقایع استرس برانگیز دانشجویان مجرد بیشتر از دانشجویان متاهل از حل مدیرانه مسئله استفاده می کنند . اما به دلیل تفاوت میانگین پایین (0/15) و مقدار t (0/220) و سطح معنی داری (0/827) . این تفاوت معنادار نیست و به رد فرضیه ما می شود .

جدول شماره 16: بررسی مقیاس ارزیابی مجدد مثبت دانشجویان مجرد و متاهل

مقیاس	گروه ها	میانگین	T	تفاوت میانگین	سطح معنی داری
کنار آمدن رویارویانه	مجرد	8/70	-	-	-
	متاهل	8/70			

بنابر نتایج تحقیق مشخص می شود که در وقایع استرس برانگیز در مقیاس ارزیابی مجدد مثبت بین دانشجویان مجرد و متاهل تفاوت وجود نداشته .

فصل پنجم

بحث و نتیجه گیری

نتیجه گیری :

در این تحقیق که با عنوان بررسی میزان تحمل استرس بین دانشجویان مجرد و متأهل رشته روانشناسی صورت گرفت به نتایج قابل ملاحظه ای دست یافته ایم . با توجه به این نکته که در آغاز پژوهش به این نکته اشاره کردیم که بین نحوه و میزان استرس در بین دانشجویان مجرد و متأهل تفاوت احساس می شود ولی بعد از انجام این پژوهش به این نتیجه دست یافتیم که تنها در برخی مقیاس ها آن هم نه در حد اطمینان کامل تفاوت به چشم می خورد . در آغاز این پژوهش ما دو فرضیه مطرح کردیم :

بین میزان تحمل استرس دانشجویان مجرد و متأهل تفاوت معنی داری وجود دارد

بین میزان تحمل استرس دانشجویان مجرد و متأهل رشته روانشناسی تفاوت معنی دار وجود دارد .

بعد از تجزیه و تحلیل ابزار پژوهشی که استناد ما به این نتیجه با توجه به تحلیلی است که از پرسشنامه استرس لازاروس به دست آمده به این نتیجه دست یافتیم که بین میزان تحمل استرس دانشجویان مجرد و متأهل تفاوت معنی داری وجود ندارد . و همچنین بین میزان تحمل استرس دانشجویان مجرد و متأهل رشته روانشناسی تفاوت معنی داری وجود ندارد .

پیشنهادات :

- از بین بردن استرس های غیر ضروری در زندگی
- تقویت نقاط ضعفی که موجب بروز استرس در افراد می شود .
- ارائه تحقیقی در مورد میزان تحمل استرس بین دانشجویان دختر و پسر در سایر دانشگاه های

کشور

- تغییرات بنیادی در نگرش به زندگی

محدودیت ها :

محدود بودن جامعه آماری متاهلین در گروه روانشناسی

عدم درک صحیح برخی از دانشجویان نسبت به سوالات پرسشنامه

فهرست منابع :

- ابطهی ، حسین والوانی ، مهدی (1371) پژوهش پیرامون فشارهای عصبی مدیران بخش صنعت در کشور ، فصلنامه مطالعات مدیریت ، شماره پنجم
- بلورچی ، پروین (1367) فشار روانی ، مولف شفر مارتین ، انتشارات درخشش
- دادستان ، پریخ (1377) ، تنیدگی یا استرس (استورا) انتشارات رشد
- قاسم زاده ، فرید (1376) استرس و ریشه یابی عوامل ایجاد کننده و راههای مقابله با آن .
انتشارات پزشکی
- رجب پور ، محمد رضا (1379) علل فشارهای روانی ، انتشارات کومش
- نیک خواه ، مرتضی (1373) روشهای برخورد با استرس های زندگی ، انتشارات جوانه
- گنجی ، حمزه (1376) بهداشت روانی ، انتشارات ارسباران
- عظیمی ، سیروس (1372) اصول روانشناسی عمومی . انتشارات اشراقی
- مارشال ریو ، جان (1378) انگیزش و هیجان . مترجم : یحیی سید محمدی . انتشارات
ویرایش
- آزاد ، حسین (1376) آسیب شناسی روانی . انتشارات بعثت



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil