

به نام خدا

بررسی ارتباط میان استرس های روزانه دانشجویان و سلامت عمومی آنها

مولفان :

آسیه عظیمی مقدم

سارا دناک دزفولی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: عظیمی مقدم، آسیه، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور: بررسی ارتباط میان استرس های روزانه دانشجویان و سلامت عمومی آنها/مولفان آسیه عظیمی مقدم، سارا دناک دزفولی.
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۲۸۹-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: فشار روانی
فشار روانی -- کنترل
دانشجویان -- بهداشت روانی
شناسه افزوده: دناک دزفولی، سارا، ۱۳۵۶-
رده بندی کنگره: BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۷۲۴۶۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

Stress (Psychology)
Stress management
College students -- Mental health

نام کتاب: بررسی ارتباط میان استرس های روزانه دانشجویان و سلامت عمومی آنها
مولفان: آسیه عظیمی مقدم - سارا دناک دزفولی
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
چاپ: زبرجد
قیمت: ۸۴۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۲۸۹-۴
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	فصل اول.....
۷	کلیات.....
۷	مقدمه
۱۰	انطباق با محیط جدید اجتماعی برای تازه واردها
۱۰	سکونت وامرار معاش دانشجویان غیربومی
۱۰	نوع رابطه با اساتید و سایر دانشجویان
۱۰	عدم علاقه به رشته تحصیلی:
۱۱	استرس های روزمره
۱۱	اهمیت موضوع
۱۲	نیروهای متخصص بالقوه جامعه:
۱۲	آموزگاران و اساتید دانشجویان آینده
۱۲	کانون های مورد توجه افراد جامعه در شرایط خاص
۱۵	فصل دوم.....
۱۵	استرس.....
۱۵	استرس
۱۹	استرس چیست ؟
۲۴	علائم شایع
۲۵	علل
۲۵	عوامل افزایش دهنده خطر
۲۵	پیشگیری
۲۶	عوارض احتمالی
۲۶	درمان
۲۶	برخی از روش هایی که به کاهش استرس کمک می کنند:

۲۸.....	نشانه های استرس
۲۸.....	تغییر دادن روش زندگی
۲۹.....	تمرین های تمدد اعصاب
۲۹.....	تنفس برای تمدد اعصاب
۲۹.....	زنان در دنیای پر اضطراب
۳۱.....	عوامل موثر استرس (فشار روانی)
۳۱.....	خانواده
۳۲.....	مدرسه
۳۳.....	معلم
۳۴.....	اجتماع
۳۵.....	دوستان
۳۵.....	بیماری های ناشی از استرس
۳۷.....	2-1-12 راه های کاهش استرس
۳۹.....	2-1-13 راه های درمان استرس
۴۰.....	2-1-14 انواع استرس:
۴۱.....	الف) استرس سازنده:
۴۱.....	ب) استرس مخرب:
۴۱.....	علل ایجاد استرس بدخیم و مضر در معلمان
۴۲.....	پاسخ های فیزیولوژیک بدن انسان به استرس:
۴۳.....	2-1-15 استرس مثبت و منفی:
۴۳.....	2-1-16 استرس طبیعی یا نرمال:
۴۴.....	۱۷-۱-۲ استرس شغلی
۴۵.....	نشانه های استرس شغلی
۴۵.....	۱- نشانه های روان شناختی:
۴۵.....	۲. نشانه های جسمانی:
۴۶.....	۳. نشانه های رفتاری:
۴۶.....	الگوی پاسخ مدار:

۴۶	الگوی محرک مدار:
۴۷	الگوی تعاملی
۴۸	نظریات مختلف در مورد استرس:
۴۸	نظریه جنگ یا گریز
۵۰	چگونه می توان از استرس پیش گیری کرد:
۵۱	نظریه زمینه قبلی:
۵۱	نظریه الگوی شخصیت:
۵۳	نظریه لازاروس و فوکلمن:
۵۷	حمایت اجتماعی چه تاثیری ممکن است در استرس شغلی داشته باشد:
۵۷	منابع استرس
۶۱	تاثیر استرس بر سلامت
۶۲	استرس، رفتار و بیماری
۶۵	اختلال استرس حاد و اختلال استرس پس از آسیب (PTSD) ¹
۶۶	عوامل روانی اجتماعی تعدیل کننده استرس
۶۷	انواع حمایت های اجتماعی:
۶۹	چگونه می توان استرس را کاهش داد؟
۷۱	استرس می تواند مفید باشد؟
۷۵	فصل سوم
۷۵	سلامت
۷۶	سلامت عمومی
۷۷	تعریف سلامت عمومی
۸۰	تعریف بهداشت روان در فرهنگ های مختلف:
۸۲	اصول بهداشت روانی:
۸۴	خصوصیات افراد دارای سلامت عمومی:
۸۷	عوامل موثر در تامین سلامت عمومی:
۸۷	نقش خانواده در تامین سلامت عمومی:
۸۸	نظریات مرتبط با سلامت عمومی:

۱۸ نظریه ی زیگموند فروید:
۱۹ نظریه ی آدلر:
۹۰ نظریه ی سالیون ^۲ :
۹۰ نظریه ی کارل راجرز ^۱ :
۹۱ نظریه ی آلبرت ایس ^۲ :
۹۳ 15-2-نظریات نوین مبتنی بر شناخت درمانی:
۹۳ نظریه ی ویلیام گلاس:
۹۴ 2-15-2-نظریه ی اسکنیر ^۱ :
۹۵ سخن آخر
۹۹ فهرست منابع.....

فصل اول

کلیات

مقدمه

بدون شک با ارزش ترین و اساسی ترین ویژگی موجودات، سلامتی یا سالم بودن آنهاست. تمامی موجودات اعم از جاندار و غیر جاندار تنها در صورت سالم بودن می توانند کارهایی که بنابر ویژگی های موجودیتشان برایشان تعریف شده را بطور کامل بروز دهند و مسلماً در صورت به مخاطره افتادن وضعیت سلامتشان، به همان نسبت از کارایی آنها کاسته می شود. با کمی تعمق در ویژگی های ساختاری و عملکردی ساده ترین موجودات تا پیچیده ترین آنها، می توان دریافت که بارزترین ویژگی مشترک، همانا هماهنگی و نظم است. بنابراین هرگونه عاملی که باعث آسیب به ساختار و عملکرد یک مجموعه ملکولی یا سلولی- ملکولی منظم و هماهنگ شود، می تواند بسیار حائز اهمیت باشد. امروزه بدلیل زحمات و تحقیقات فراوانی که توسط دانشمندان علوم روان شناسی، عصب شناسی و زیست شناسی سلولی-ملکولی صورت گرفته است،

نقش ملکولی بیوشیمیایی در بدن که مسئول انجام یک یا چند وظیفه حیاتی بوده و تحت تاثیر سیستم عصبی هستند، بیش از پیش محسوس گشته است. مقدار و میزان این واسطه های بیوشیمیایی در خون بسیار حائز اهمیت بوده و در صورت

کاهش یا افزایش معنی دار هر یک از آنها، باید منتظر بروز عواقب و علل مربوط به تغییرات آنها در بدن بود.

با توجه به شیوه زندگی افراد در این روزگار، ضرورت تأمل و تحقیق در باب ظرائف سالم بودن و مهم تر از آن سالم زیستن بویژه در کشورهای در حال توسعه و فقیر، بسیار احساس می شود. بطور کلی عوامل متعددی می توانند مخل سلامتی شوند و در مبحث مذکور دخیل باشند، اما در میان آنها عواملی وجود دارند که شاید در ظاهر قابل توجه نباشند و سهل انگاشته شوند ولی با مرور زمان آثار جبران ناپذیری که می توانند برگشت ناپذیر هم باشند، هویدا می گردد. از جمله این موارد می توان به فشارهای عصبی و اضطراب اشاره کرد که به دلیل فعالیت مداوم و نامتناسب اعصاب، منجر به آزاد سازی واسطه های بیوشیمیایی خاص خود در بدن شده و بر حسب نوع، شدت یا زمان اینگونه فشارها، آثار نامطلوب آنها برروز پیدا می کند.

بدین ترتیب بررسی جوامع مختلف انسانی از جنبه های گوناگون (شغل، جنسیت، جغرافیا) و همینطور ویژگی های فشار عصبی که بر آن جوامع در حال وارد شدن است، می تواند در تعیین بروز ناهنجاری و عوارض ناشی از این فشارها بسیار سودمند واقع شود. یکی از این جوامع دانشجویان هستند که اغلب در آینده صاحبان مشاغل متفاوت تخصصی خواهند بود. بنابراین بررسی و تفحص در مورد ارتباط میاناسترس روزانه دانشجویان با سلامتی آنها نه تنها خالی از لطف نخواهد بود، بلکه بسیار هم واجب به نظر می رسد.

هنگامی که در رابطه با سلامتی یک دانشجو صحبت می کنیم و با خود می اندیشیم که کدام یک از ابعاد سلامتی یک دانشجو می تواند بیشتر حائز اهمیت باشد، اولین گزینه، سلامتی و آرامش ذهن و روان به نظر می رسد. از سوی دیگر اولین عاملی هم که قادر است این سلامتی و آرامش فرد را بر هم زند، استرس

است. استرس ضمن تاثیرات نامطلوب بر جسم، ناراحتی‌ها و پریشانی‌های متفاوت شخص را تشدید می‌کند.

به بیان روشن تر افرادی مانند دانشجویان که فعالیت مغزی و فکری آنها نسبت به سایر افراد بالاتر است هم به فضای ذهنی آرام نیاز دارند و هم به جسمی سالم تا توانایی‌های ذهنی خود را تقویت نمایند. لذا اهمیت بررسی عوامل برهم زننده اینگونه تعادلات بسیار بالاست.

پژوهش حاضر در راستای یافتن ارتباط معنی دار میان استرس روزانه و سلامت دانشجویان انجام شده است تا ضمن مشخص شدن اهمیت این رابطه، ماهیت یکی از ناهنجاری‌های روانی و تاثیرات آن تا حدی مشخص تر گردد.

استرس روانی که بر حسب شرایط اجتماعی ناگوار، رویدادهای ناخوشایند یا گرفتاری‌های روزمره ارزیابی می‌شود، با انواع مسائل تندرستی ارتباط دارد (لازاروس 2015، 1991).

در واقع مسأله مهم همین شناسایی عوامل استرس زا و روش‌های مقابله با آنهاست. استرس می‌تواند منجر به مشکلات جسمانی گردد که به طور مشخص می‌توان از افزایش فشار خون، بیماری‌های قلبی و عروقی، اختلال در سیستم ایمنی بدن و مشکلات جدی گوارشی نام برد.

در راستای شناسایی عوامل استرس زا مسائل مختلفی را می‌توان شناسایی نمود که هر یک از اهمیت خاصی برخوردارند و بر حسب شرایط زمانی، فرهنگی، جغرافیایی، اجتماعی و ... متفاوت هستند. به عنوان نمونه می‌توان به پاره ای از این عوامل به ترتیب زیر اشاره نمود.

انطباق با محیط جدید اجتماعی برای تازه واردها:

بدون شک ورود به دانشگاه یکی از تغییرات اساسی در زندگی اجتماعی یک انسان تحصیلکرده است که در بدو ورود مانند هر ورود دیگری به فضایی ناآشنا، می‌تواند اضطراب‌ها و استرس‌های خاص خود را

داشته باشد، به عنوان مثال، می‌توان از تطابق با مقررات، حضور همکارانی با جنسیت متفاوت، انجام امور اداری و به طور کلی برخورد با سطحی جدی‌تر از سطوح پیشین آموزشی و اجتماعی شخص نام برد.

سکونت وامرار معاش دانشجویان غیربومی:

فردی که محل زندگی خود را به قصد ادامه تحصیل ترک می‌کند و به مکانی کاملاً جدید و ناشناس مهاجرت می‌کند، بی‌هیچ تردیدی نیاز به فراهم کردن حداقل شرایط گذران زندگی برای خود دارد و در این راستا دغدغه‌هایی چون تهیه مسکن و مکانی برای اقامت، تهیه مخارج زندگی و شهریه و کلاً رویارویی با تمام مشکلات یک زندگی مستقل را تجربه خواهد کرد.

نوع رابطه با اساتید و سایر دانشجویان

: این عامل می‌تواند بیشتر افراد غیر بومی را تحت تاثیر قرار دهد و بیشتر به شکل معضلی جدی درآید.

عدم علاقه به رشته تحصیلی:

در برخی موارد مشاهده می‌شود که دانشجویی به علت عدم وجود ایده درست هنگام انتخاب رشته تحصیلی خود به مرور زمان در دوره دانشجویی متوجه بی‌علاقگی خود و تفاوت عمده ماهیت رشته تحصیلی‌اش با ایده آل‌هایی که از آن متصور بوده است، خواهد شد. در این هنگام در صورتی که دانشجو خود را به هر دلیلی موظف به ادامه تحصیل در آن رشته بداند، به طور قطع فشارهای روانی متعددی را متحمل خواهد شد.

استرس‌های روزمره:

اینگونه استرس‌ها هر چند ضعیف به نظر می‌رسند اما به دلیل تعداد بالایشان در طول روز به طور قطع تاثیرگذار خواهند بود. به عنوان نمونه، اتفاقاتی مانند تاخیر در خروج از منزل به منظور حضور در کلاس درس می‌تواند باعث استرس و در نتیجه ترشح بیش از حد اسید معده گردد که در صورت تداوم می‌تواند منجر به نوعی ناراحتی گوارشی مزمن با نام گاستریت^۱ گردد.

تمام عوامل مذکور به نوعی مربوط و منوط به دانشجو بودن فرد هستند اما به طور مشخص دانشجویها هم مانند تمام انسان‌های دیگر می‌توانند قربانی عوامل استرس‌زای کلی‌تری باشند که در اصل در زمره آسیب‌های جدی و شدید طبقه بندی خواهند شد. اینگونه آسیب‌ها می‌تواند منجر به استرس پس از آسیب (PTSD)^۲ گردد که بعداً به آن اشاره خواهد شد. این آسیب‌ها می‌توانند ضربات شدید فیزیکی یا روانی باشند که ممکن است حتی در کودکی یک شخص رخ داده باشند ولی آثار استرسی‌اش هرگز از بین نرود.

بدین ترتیب مسأله مورد بررسی در پژوهش از این قرار است که ارتباط بین استرس‌های وارده و سلامت عمومی آنها را مورد بررسی قرار داده تا بتوان با کم کردن هرچه بیشتر فشارهای روانی، سلامتی عمومی این گروه را افزایش داد.

اهمیت موضوع

به‌طور کلی بررسی و تحقیق در رابطه با یک ناهنجاری از جوانب مختلف می‌تواند دارای اهمیت باشد و بدون شک نتیجه آن در تعیین ماهیت یک ناهنجاری و ارتباط آن با علل اجتماعی بسیار موثر خواهد بود.

در اثر حاضر قابلیت یافتن ایده ای واقع بینانه‌تر در رابطه با اهمیت حفظ سلامتی دانشجویان و نقش آن در یک جامعه، مطرح است.

همان‌طور که پیش از این نیز اشاره شد هر عضوی از یک مجموعه پویا در صورت سلامتی کامل می‌تواند بالاترین کارایی را داشته باشد. در این میان دانشجویان به علت داشتن نقش‌های زیر می‌توانند یکی از مهمترین ارکان یک جامعه باشند و بطور خاص مورد توجه قرار گیرند.

نیروهای متخصص بالقوه جامعه:

دانشگاه به عنوان محل آموزش عالی و تربیت نیروهای متخصص در رشته‌ها و گرایش‌های گوناگون همواره محل پرورش افرادی بوده است که می‌توانند سرنوشت یک جامعه را رقم بزنند. به‌خصوص در این روزگار که بشر به علت پیچیده‌تر شدن روش زندگی‌اش، بسیار بیشتر از سابق به تخصص و مشاغل تخصصی نیازمند است و در نتیجه کارآمدی نیروهای متخصص هر جامعه می‌تواند از ابعاد گوناگون اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، نظامی، علمی و ... اهمیت داشته باشد.

آموزگاران و اساتید دانشجویان آینده:

بدیهی است که دانش تخصصی باید توسط فرد متخصص تدریس و منتقل شود. این موضوع از دو جنبه کلی قابل توجه است: اول، مهارت در شیوه انتقال اطلاعات که بخشی ذاتی و بخشی اکتسابی است.

دوم، داشتن معلومات کافی. هر عاملی که در این دو شرط اساسی اختلال ایجاد نماید، می‌تواند منشاء بسیاری ناهنجاری‌ها در نسل‌های آینده افراد متخصص جامعه باشد.

کانون‌های مورد توجه افراد جامعه در شرایط خاص

: دانشجویان همیشه در جامعه از احترام خاصی برخوردار بوده اند و همیشه از آنها به عنوان رهروان راهی پر مشقت و افراد برجسته یاد می‌شود. به همین دلیل پر

بیراه نخواهد بود، اگر ادعا کنیم در بعضی شرایط دانشجویان می‌توانند الگوی کلیدی برای سایر افراد

جامعه باشند و پیام رسان ارزش‌های گوناگون برای آنها. به نظر می‌رسد بررسی نقش استرس در زندگی روزمره دانشجویان

به عنوان عاملی آسیب‌زا که هم از لحاظ روانی و هم از لحاظ جسمی می‌تواند زیان‌آور باشد، اقدامی ضروری است؛ چرا که برخورداری از هر دو نوع سلامتی برای دانشجویان امری اجتناب‌ناپذیر محسوب می‌گردد و چه بسا نسبت به سایر اقشار جامعه در این راستا آسیب‌پذیری بیشتری نیز از خود نشان دهند.

ضرورت دیگری که می‌توان برای بررسی این مقوله متصور بود، بیشتر جدی‌گرفتن نقش استرس است. خیلی از افراد از جمله مبتلایان به استرس در برخی موارد آن را جدی نگرفته و حتی برای آنها به صورت عادت در می‌آید. بدین ترتیب با بررسی نقش و میزان اثر استرس بر سلامتی، می‌توان با کسب اطلاعات بیشتر از میزان آثار آن، مسؤولان را به ضرورت چاره‌اندیشی جدی‌تر در این زمینه آگاه نمود و همچنین دانشجویان را نسبت به اهمیت رویارویی با مسائل مختلف زندگی آماده نمود تا بیشتر آن را جدی بگیرند.

فصل دوم

استرس

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 کنفرانس بهایش در کالج فرانسه و سپس در ژوئن 1950 در بیمارستان لانیک 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 کاربوکلارینک مربوط به داستین ، وی واکنشهای بافتی مربوط به واکنشهای هشداردهنده را در دستگاه لنفوئید مشاهده کرد :

نظریه راسل داپیگر آماس منسوج نرم، در سال 1932 کانن « ترشح سریع آدرنالین را به عنوان پاسخ در برابر ترس و خشم» متذکر شود .

نامبرده در کتاب خود تحت عنوان (فروتن) مکانیسم های متفاوتی را که سبب ثبات میزان قند ، پروتئین ها ، مواد چربی ، کلسیم ، اکسیژن ، حالت خنثی و

درجه حرارت خون می شود تحلیل می کند . کانن تحلیل سیستماتیک پدیده های سازگاری را که برای حفظ حیات در برخی شرایط ضروری هستند ، بنیان نهاد ، با این همه سلیه تاکید می کند کانن هرگز نقش هیپوفیز یا قشر غدد فوق کلیوی را به منظور بررسی واکنشهای غیر 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 انستیتوپاستور خاطر نشان ساختند که در خوکچه هندی مبتلا دیفتری غدد فوق کلیوی غالباً متورم و دچار خونریزی است ولی کاوشهای آن از حد این یافته فراتر نرفت (کوپر ، 1393 ، ص 40)

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 ، 1391 ، 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 قدما

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 1391، ص ۱۸۷) 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 آثرینهای صدری (سکته خفیف قلبی) در بین مشاغلین یهود در محیط های کاری برخورد تند و هیجانی آنها دانست (کوپر؛ 1393، ص 97)

تعاریفات 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 که وقتی فرد با حوادث و یا موقعیت های گوناگون 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 توانائیهای 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 سد 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، 1391: 56).

فرهنگ جامع و روانشناسی و روانپزشکی (1393) 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 1396) برای روشن شدن مفهوم فشار عصبی ذکر چند نکته را ضروری می داند:

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

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

۳- استرس به مفهوم اضطراب نیست زیرا اضطراب جنبه روانی دارد در حالی که استرس صرفاً حالت روانی نیست و جنبه روان تنی دارد و بیماری جسمانی نیست زیرا بیماری تظاهرات اختصاصی و غیر اختصاصی است در حالیکه استرس تظاهرات غیر اختصاصی یا عمومی دارد. در همین ارتباط جان لاک (1394) اظهار می کند:

بدون استرس چیزی حاصل نمی گردد و میزان سالمی از آن برای 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 1391)

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

استرس چیست ؟

استرس نوعی نیاز جسمی یا ذهنی است که در ما پاسخ های خاصی را بر می انگیزد و به ما امکان می دهد تا با خطر مبارزه کنیم یا از آن بگریزیم . مقادیر کم استرس قادر است عملکرد شما را در اوضاع و احوال خاص مثل ورزش و کار بهبود بخشد اما استرس بیش از حد به سلامت شخصی آسیب می رساند . با مشخص نمودن شرایط استرس زا و یافتن راه هایی برای مقابله با آن ، قادر خواهید بود استرس های مضر را به حداقل برسانید .

استرس به سه مفهوم در نظر گرفته شده است (الهه میرزایی ، 1390) 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 زا خوانده می شود .

رویکرد دوم استرس 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 ، 1390)

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 دایم میان 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 ، 1390)

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 ، 2007)

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 بیند . گذارهای زندگی نیز استرس زا هستند (موس و شفر ، 200)

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 .