

به نام خدا

نگاهی به روانشناسی التریس

ثریا صادقی

انتشارات کادوسان

سرشناسه : صادقی، ثریا، ۱۳۶۱ -
 عنوان و نام پدیدآور: نگاهی به روانشناسی استرس / ثریا صادقی
 مشخصات نشر: رشت: کادوسان، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری: ۹۶ ص. مصور، جدول.
 شابک : ۸ - ۹ - ۹۱۶۲۵ - ۶۰۰ - ۹۷۸.
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا.
 یادداشت: کتابنامه، ص ۹۴ - ۹۶.
 موضوع : فشار روانی.
 موضوع : فشار روانی -- کنترل.
 رده بندی کنگره: ۴۹۱ / ۱۶ ص ۵ / BF۵۷۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۶۹۷۷۸

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲



انتشارات کادوسان

- عنوان کتاب: نگاهی به روانشناسی استرس
- مؤلف: ثریا صادقی
- ویراستار ادبی: حسین صفری نژاد
- ناشر: کادوسان
- لیتوگرافی: پردازش تصویر
- چاپ: کیمه پیل
- نوبت چاپ: ۱۳۹۱
- شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال
- شابک: ۸ - ۹ - ۹۱۶۲۵ - ۶۰۰ - ۹۷۸

نشانی فروشگاه مرکزی:

گیلان - رشت - گلستار - جنب بانک پارسیان - انتشارات کادوسان

تلفن: ۷۲۲۷۱۰۳ - ۰۱۳۱

همراه: ۰۹۱۱۱۴۸۵۴۲۶

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است و هرگونه کپی برداری به موجب بند ۵ از ماده ۲ حمایت از مؤلفان و هنرمندان پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

مقدمه	۴
-------	---

فصل اول

تعریف استرس و ماهیت آن	۶
------------------------	---

فصل دوم

تأثیر استرس بر زندگی انسان	۱۰
نشانگان انطباق (سازگاری) کلی	۱۳
ویژگی های شخصیتی و استرس	۱۸
آثار و علائم استرس	۲۳
عوامل فشارزا	۳۰

فصل سوم

تعریف مقابله	۴۵
راهکارها و سبکهای مقابله	۴۷
روشهای مقابله‌ی معنوی	۷۲
چند پیشنهاد ساده برای مقابله‌ی موثر	۸۸

منابع	۹۴
-------	----

مقدمه

در قرن حاضر، «استرس»^۱ یکی از مهمترین زمینه‌های پژوهش در علوم مختلف به شمار می‌آید و به دلیل گسترش عوامل تنش‌زا^۲ و کاهش توان مقابله‌ی انسان در برابر آنها، تغییر سبک زندگی، به پدیده‌ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است؛ چرا که تحت تأثیر عوامل متعدد و تعامل میان آنها قرار دارد. از مهمترین پدیده‌هایی که به استرس می‌انجامند؛ می‌توان صنعتی شدن، تحولات روزافزون و سریع علم و فناوری، افزایش جمعیت، عدم پایداری به آداب و رسوم گذشته، تغییر روابط خانوادگی، تغییر نقش اعضای خانواده، گسستگی روابط خانوادگی، اضطراب فراگیر در مورد جنگ‌های هسته‌ای، فقر، معلولیت، بیماری‌های مزمن و تغییر ارزشهای فرهنگی و اجتماعی را نام برد. (فریدنبرگ و لوئیس ۱۹۹۳)

همچنین حوادثی مانند مرگ عزیزان، طلاق، زلزله، بیماری‌های مزمن و طلاق، نیز از جمله رویدادهایی هستند که به طور تقریبی در بیشتر افراد استرس ایجاد می‌کنند. میزان تأثیر پاره‌ای از رویدادها بر وضع جسمانی و روانی فرد در دوره‌های خاصی از زندگی با سایر دوره‌ها متفاوت است. برای مثال، به نظر می‌رسد استرس ناشی از مرگ والدین در کودکی بیش از سایر دوره‌های زندگی بر سلامت روانی افراد تأثیر می‌گذارد. همچنین استرس ناشی از تعارض با والدین اغلب در نوجوانی افزایش می‌یابد.

واکنش به استرس ممکن است در سازگاری فردی نقش مهمی داشته باشد؛ افراد در ارزیابی رویدادهای تنش‌زا با یکدیگر تفاوت دارند؛ آنان به گونه‌های متفاوت با استرس سازش پیدا می‌کنند و آن را کاهش می‌دهند.

ویژگی‌های شخصیتی نیز در ارزیابی و در نتیجه سازگاری فرد با استرس تأثیر دارند؛ به طوری که گاه دو فرد در مقابل رویداد مشخصی به گونه‌ای کاملاً متفاوت واکنش نشان می‌دهند. وقوع یک رویداد می‌تواند در فردی سبب بروز اضطراب شدید، افسردگی یا سایر بیماری‌های جسمانی و روانی شود؛ درحالی که همین رویداد ممکن است بر فرد دیگری تأثیر چندان منفی

1 - Stress

2 - Stressors

3 - Fridenberg & Lewis

نداشته باشد یا در رفتار او تغییری جزئی ایجاد کند. محققان علوم رفتاری، واقعه‌ای را که منجر به راه‌اندازی یک واکنش پراسترس می‌شود؛ استرس‌زا می‌خوانند. البته همه‌ی موقعیتهای واحد را پراسترس نمی‌بینند و برآند همه‌ی افراد به یک شکل، استرس را ارزیابی نمی‌کنند. مثلاً، برای برخی افراد، رفتن به مطب دکتر، یک واقعه‌ی پراسترس تلقی می‌شود؛ درحالی که شاید برای یک شخص دیگر، این چنین نباشد.

میزان تحمل افراد در مقابل موقعیتهای تنش‌زا، نیز متفاوت است که این امر میزان سازگاری انسان را نسبت به محیط نشان می‌دهد. برخی از افراد آستانه‌ی مقاومت بالایی دارند و در مقابل استرس آسیب کمتری می‌بینند. واکنشهای شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی، از جمله واکنشهایی اند که افراد در برخورد با استرس بروز می‌دهند.

فصل اول

تعریف استرس و ماهیت آن

به مسایل، موضوعات و موقعیتهایی که سازگاری فرد را بر هم می‌زنند و ضرورت سازگاری دوباره را ایجاد می‌کنند "استرس" می‌گویند. به این ترتیب هر تغییری در زندگی یک استرس و فشارست؛ چرا که تغییرات جزئی نظم زندگی معمول ما را بر هم می‌زند و ما را بر آن می‌دارد تا خود را در زندگی با این شرایط جدید از نو سازگار نماییم.

از نمونه‌های استرس‌های کوچک، می‌توان به دیر رسیدن به سر کار یا مدرسه و از نمونه‌های استرس‌های شدید می‌توان به طلاق یا فوت همسر اشاره نمود؛ زیرا تمامی زندگی فرد را دستخوش تغییر می‌کند و پس از آن تمام نقش‌ها و وظایف خانوادگی دگرگون می‌گردد.

استرس یا فشار روانی چه شدید باشد و چه خفیف، مسلماً واکنش‌های عاطفی متنوعی را در فرد بر می‌انگیزد و باعث می‌شود که فرد احساس عصبانیت، غمگینی، ترس و یا اضطراب کند.

برخی از پژوهشگران استرس را به عنوان حالتی از محیط تعریف کرده‌اند؛ مثل استرس کار، رقابت... مطابق با این تعریف استرس بیانگر مجموعه‌ای از نیروهای خارجی است که هر فرد یا گروهی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دیدگاه دیگر، استرس را واکنش فیزیولوژیک و روان شناختی درونی فرد یا گروه به هنگام مواجهه با محیط تهدیدآور و چالش‌انگیز می‌داند.

اما این فشاری که فرد احساس می‌کند ضرورتاً شامل موضوعات منفی نیست؛ بلکه وقایع مثبت هم شاید استرس‌زا باشد. مثلاً بچه‌دار شدن، شروع کار جدید، رفتن به مدرسه‌ی جدید، خانه‌ی جدید، و غیره... زیرا حتی در این گونه رویدادها و حوادث مثبت باز هم ضرورت و نیاز به سازگاری مجدد وجود دارد.

از طرف دیگر فشار روانی همیشه نامطلوب نیست. در مقابل فشار روانی بد، فشار روانی خوب نیز قرار دارد. برای نمونه هنگامی که خواستهای یک موقعیت با توانایی‌های ما هماهنگ باشند؛ فشار روانی خوبی بر ما وارد می‌شود.

بنابراین می‌توان گفت وجود سطحی از استرس برای ایجاد انگیزه در فرد لازم است. به عبارت دیگر اگر فرد در زندگی خود با هیچ موقعیت تنش‌انگیزی روبه‌رو نشود؛ در نهایت احساس خستگی و دلمردگی می‌کند و از زندگی خود راضی نیست؛ برعکس اگر شدت این فشار روانی