

استرس دانش آموزان و عوامل ایجاد کننده ی آن

سید حبیب محمودی

محمد علیزاده لمعه دشت

مهدی دهقانی خانقاه

بهبود رزاق زاده

رضا خاقانی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

استرس دانش آموزان و عوامل ایجاد کننده‌ی آن / سید حبیب محمودی - (ویراستار)

چهارمین ویرایش: ۱۳۹۰

۱۳۹۰، ۲۶۳ + ۶۲۲ - ۹۷۸

۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵

شابک

ویراسته‌ی سید حبیب محمودی

میراث سید حبیب محمودی، مجموعه آثار او به‌عنوان یک مجموعه ارزشمند در دسترس قرار خواهد گرفت.

کتابخانه: ص ۱۳۸ - ۱۳۹

مشارکت‌های علمی: دکتر محمد علی

Stress in children

Stress management for children

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

Stress management for teenagers

Stress in adolescence

www.ketab.ir



استرس دانش آموزان و عوامل ایجاد کننده‌ی آن
سید حبیب محمودی، محمد علی زاده، مهدی دهقان خاخواه، مهدی دهقان خاخواه

ناشر: انتشارات جالبز

چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: رقعی / تعداد صفحه: ۱۳۸

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرایی: زهرا مهدی‌زاده

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی
تلفن تماس: ۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳ - ۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵ - ۰۵۱۳۷۹۵۲۸۸

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۹	 نظریه های استرس
۱۹	 نظریه کاتن
۲۰	 نظریه سلیه
۲۲	 مدل سه گانه استرس (فشار روانی)
۲۶	 ایمن شناسی عصبی - روانی
۲۹	 مدل پردازش اطلاعات
۳۲	 نظریه فولکمن و لازاروس (الگوی تبادلی)
۳۷	 میانجی های پاسخ به تنش
۳۷	 نظریه روانکاوی
۳۸	 نظریه رفتارگرایی
۳۸	 نظریه شناختی
۳۹	 طبیعت و منابع استرس
۴۰	 منابع یا علت های استرس
۴۶	 عوامل ایجاد کننده استرس
۴۹	 علائم و نشانه های استرس
۵۱	 آثار استرس بر دستگاه ایمنی
۵۳	 استرس و بیماریهای روان تنی

۵۸	 سردردهای عصبی و میگرنی
۵۹	 بیماری کرونری قلب
۶۰	 سرطان
۶۱	 زخم معده
۶۲	 تأثیر عوامل استرس زا بر فرد
۶۶	 عوامل مؤثر در ارزیابی رخدادهای فشارزا
۷۲	 انواع روش های مقابله
۷۲	 شیوه های مقابله
۷۳	 اقدامات در جهت کنترل استرس
۷۴	 روش های کنار آمدن با استرس
۷۵	 منابع لازم برای مبارزه با استرس
۷۶	 تفاوت های جنسی در پاسخ به استرس
۸۱	 بخش دوم
۸۱	 استرس کودکان
۸۴	 علائم استرس در کودکان دبستانی
۸۶	 انواع اختلالات اضطراب و استرس در کودکان
۹۰	 راهکارها و چگونگی کاهش استرس در دانش آموزان
۹۳	 تشخیص نشانه های استرس در کودکان و نوجوانان
۹۴	 نشانه های احتمالی استرس در کودکان و نوجوانان
۹۵	 علائم جسمانی استرس در کودکان و نوجوانان

مقدمه

افراد جامعه کنونی بیش از پیش نسبت به تنیدگی 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، خطر آزمایش های هسته ای، وجود افزوده های غذایی و مواد سرطان زا ... سخن می گویند و تمامی این مسایل بخشی از زندگی روزمره را تشکیل میدهند. والدین و فرزندان می دانند که هسته خانوادگی دگرگون شده و زندگی عصر ما چنان است که در اغلب خانواده ها پدر و مادر باید هر دو کار کنند تا بتوانند هزینه های روز افزون را تامین نمایند، طلاق افزایش یافته، ازدواج مجدد نیز امری ناممکن نیست. افزون بر این، رسانه های گروهی افراد را به مشاهده صحنه های جنگ، خشونت، تخریب، شقاوت و بی رحمی، مرگ و کشتار عادت داده اند. (دادستان، ۱۳۸۷) استرس پدیده نو ظهور نمی باشد. بلکه از زمانهای بسیار دور نیز وجود داشته است و تنها تفاوت آن در تنوع، استمرار و منابع استرس زا میباشد. فشارهای عصبی نیاکان ما را قادر می ساخت تا مقابل تهدیدات محیط خود را مسلح کنند و راههای گریز از این فشارها عمدتاً به دو صورت بود "مبارزه یا فرار" و از این طریق به حیات خود ادامه می دادند. آنان در شناخت توانایی خود با دشمنان از تغییراتی که در سیستم فیزیولوژیکی بدنشان اتفاق می افتاد بهره می جستند. بدین

ترتیب در واقع آنها با استرس زندگی نمی کردند. بلکه استرس در حاشیه زندگی آنان بود (زهره کار، ۱۳۸۵) بنابراین باید گفت که فشار روانی برای بشریت یک پدیده جدید محسوب نمی شود. انسان در چند سال گذشته به ویژه در قرن بیستم، شاهد تغییر و تحولات موثر بوده است این تحولات باعث گردیده تا انسان با مسایل و مصائب نیز به طور اختصاصی برخورد کند صنعتی شدن جوامع بشری تغییر سریع و فزاینده در ارزشهای اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی و عدم توانایی در پیش بینی آینده مجموعه عوامل موثر در به وجود آوردن فشار روانی می باشد. (سلطانی، ۱۳۸۱) به طور کلی اصطلاح فشار عصبی یا استرس از کلمه لاتین استرینگر^۱ مشتق شده است که به معنای در آغوش گرفتن، فشردن و باز فشردن است. رفتارهایی که می توانند با احساسات متضاد همراه باشند. فشرده شدن یا زیر فشار قرار گرفتن به اختناق منتهی می شود و احساس درماندگی و اضطرابی را به وجود می آورد که قلب و روح را در بر می گیرد. بدین ترتیب درماندگی و استیصال^۲ اصطلاح دیگری است که از استرینگر مشتق شده است و بیانگر احساس رها شدگی، انزوا، ناتوانی و جز آن است که در یک موقعیت حاد (نیاز، خطر، رنج) در فرد ایجاد می شود (دادستان، ۱۳۸۷) در فیزیک استرس عبارت از فشار یا نیرویی است که بر ارگانیزم وارد می شود. خروارها

^۱. Stringere

^۲. Distress

سنگ که بر روی زمین سنگینی میکند، اتومیلی که با اتومیل دیگر تصادف میکند و پلاستیکی که کشیده میشود همه از نوع استرس فیزیکی به حساب می آیند. فشارهای روانی یا استرسها نیز سنگینی می کنند، فشار می دهند و میکشند و ممکن است این احساس به ما دست دهد که در اثر سنگینی یک تصمیم گیری خرد می شویم. به علت گرفتاریهای زندگی تحت فشار هستیم یا در اثر تنش، استخوان هایمان قرچ و قروح می کنند. از نظر واژه شناسی، استرس کلمه یونانی است که در قرن هفدهم میلادی بسیار متداول بود که به معنی سختی^۳، دشواری^۴ و محنت به کار رفته است. در اواخر قرن هجدهم معنی آن به نیرو و زور و تلاش تغییر یافته و منظور از آن در وهله نخست نیروهای ذهنی و جسمی فرد یا افراد بود (قراچه داغی و شریعت زاده، ۱۳۷۳).

فرهنگ جامع و روانشناسی و روانپزشکی (۱۳۷۳) استرس را چنین معنی می کند:

هر چیزی که در تمامیت زیست شناختی ارگانیسم به وجود آورد و شرایطی ایجاد کند که ارگانیسم طبیعتاً از آن پرهیز می کند استرس شمرده می شود. استرس ممکن است به صورت محرک های فیزیکی، عفونتها، واکنش های آلرژیک و نظایر آن یا به صورت تغییر در جو اجتماعی مردانی، اولی یک عامل استرس زای فیزیولوژیکی است،

^۳. Hardship

^۴. Straits