

انتشارات گنج علم

مقابله با استرس و ...

نویسنده: سجاد همایون

ویراستار: سعید طاووسی

صفحه آرا: سمیرا کایدی

طراح جلد: دلارام پری پیکر

ناشر: گنج علم

چاپ اول: بهار ۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۶۹۶۵-۶۶-۸

بها: ۴۸۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

نشانی: شیراز، چهارراه ۱۵ خرداد، ابتدای خیابان قصردشت،

کوچه ۱، پلاک ۱

تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۴۰۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelmpub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر برای ناشر و مولف محفوظ است.»



سرشناسه	: همایون، سجاد، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: مقابله با استرس و افزایش اشتیاق به تحصیل با روش درمانی و آموزشی عقلانی - عاطفی و رفتاری الیس / سجاد همایون.
مشخصات نشر	: شیراز: گنج علم، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۸ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-6965-66-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: (Stress (Psychology
موضوع	: الیس، آلبرت، ۱۹۱۳ - ۲۰۰۷ م.
موضوع	: Ellis, Albert
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی
موضوع	: Rational emotive behavior therapy
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF
رده بندی دیویی	: ۹۰۴۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۹۰۱۸۶
وضعیت رکورد	: فیپا

۳	پیشگفتار.....
۹	فصل اول: نگاهی به اندیشه‌های آلبرت ایس.....
۹	مقدمه.....
۱۲	شرح حال ایس.....
۱۵	ریشه‌های رفتار درمانی عقلانی-هیجانی.....
۲۲	مخالفت ایس با روانکاوی یویا (فروید).....
۲۵	مفاهیم بنیادی نظریه آلبرت ایس.....
۲۸	اعتقادات غیرمنطقی در ذهن از نظر آلبرت ایس.....
۳۰	رویکرد درمانی ABCDE.....
۳۵	فصل دوم: استرس.....
۳۵	تاریخچه فشار روانی (استرس).....
۳۷	استرس.....
۳۸	انواع استرس.....
۴۰	منابع استرس.....
۴۴	نظریه‌ها و الگوهای استرس.....
۵۲	تعریف مقابله و روش‌های مقابله با استرس.....
۵۴	عوامل مؤثر بر انتخاب سبک‌های مقابله.....
۵۷	روشی مؤثر و کاربردی برای کاهش استرس.....

فصل سوم: اشتیاق، انگیزه تحصیلی، خودپنداره تحصیلی ۶۳

تعریف اشتیاق تحصیلی و ارتباط آن با سایر متغیرها..... ۶۸

اشتیاق تحصیلی از دیدگاه فاین..... ۶۹

اشتیاق تحصیلی از دیدگاه شوقلی و سالانوا..... ۷۰

اشتیاق تحصیلی از دیدگاه پینتریج و لنین برینک..... ۷۱

انگیزش تحصیلی..... ۷۴

انواع انگیزش..... ۷۶

نظریه‌های انگیزش..... ۷۷

عوامل مؤثر بر انگیزش تحصیلی..... ۸۲

خودپنداره..... ۸۵

انواع خودپنداره..... ۸۹

تغییر خودپنداره تحصیلی..... ۹۰

رابطه خودپنداره و پیشرفت تحصیلی..... ۹۱

فصل چهارم: سلامت روان ۹۵

مفهوم سلامت روانی..... ۹۶

دیدگاه‌های مختلف در رابطه با سلامت روان..... ۹۸

عوامل مؤثر در سلامت روان..... ۱۰۵

جمع‌بندی..... ۱۰۸

پیوست‌ها..... ۱۲۰

پیشگفتار

استرس از جمله اختلالات روحی روانی است که به دلیل شیوع و گسترش آن در اشکال مختلف میان همه سنین، با عنوان "بیماری قرن" شناخته شده است. استرس از شیوع بسیار بالایی برخوردار است و فقط در ایالات متحده بیش از ۶۵ میلیون نفر را درگیر کرده است! بسیاری از ما در طول زندگی خود به درجانی از اضطراب دچار شده و یا می‌شویم. استرس مادر و پایه پیدایش دیگر بیماری‌های روحی روانی و یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که آثار فراوانی بر فرد و زندگی روزمره او بر جا می‌گذارد.

استرس و اضطراب آن چیزی است که هر روزه در روابط کاری، اجتماعی، تحصیلی و حتی در زندگی خانوادگی در ارتباط با موضوعات متفاوت تجربه می‌کنیم، به عقیده روانشناسان لازمه زندگی و باعث تلاش و تکاپو در امور روزمره انسان است. بر همین اساس روانشناسان می‌گویند وجود استرس نشانه وجود فهم و شعور است و هر موجودی که "فکر" داشته باشد با استرس و اضطراب نیز آشنا است زیرا وجود استرس زیانی برای انسان ندارد بلکه این ترس از آینده و خطرهای قریب‌الوقوع است که مشکلاتی را به همراه دارد. (محمدی ۱۳۹۳)

اما در این میان نبود شناخت از شرایط و فقدان اعتماد به نفس کافی برای دانش‌آموزان، مشکلات و مسائل مختلف در اغلب موارد منجر به بروز استرس به شکل و شمایلی می‌شود که خواب و آرامش را از انسان ربوده و همچون آفتی سلامت روانی و حتی جسمی را تهدید می‌کند که خود باعث افت تحصیلی در دانش‌آموزان می‌شود. با توجه به اینکه دوره‌ی نوجوانی، دوره‌ی پر تنش و

بسیار مهمی در زندگی است؛ چرا که، نه تنها جسم بلکه روانی نیز در طی این دوره‌ی حساس زندگی دچار تحول اساسی می‌شود و سازگاری با چنین تغییرات اساسی، بر جسم و روان فشار می‌آورد. منظور از استرس یا فشار روانی، محرک‌های محیطی زبان‌آور و ناخوشایندی است که می‌تواند جنبه‌ی فیزیولوژیک یا روانی داشته باشد. استرس، رابطه خاص بین فرد و محیط است که در این حالت، شخص محیط را فراتر از منابع خود و یا به خطر اندازد. علاوه بر این، دوره‌ی نوجوانی، با روند افزایش بیماری‌های روانی و همچنین ابتلا به آسیب‌های روانی و اجتماعی همراه است. نوجوانی، سن بحران رشدی است و در این دوره، افزایش انواع استرس‌ها و آسیب‌پذیری به فشارهای روانی، اجتماعی و زیستی با کاهش مهارت‌های مقابله‌ای همراه می‌شود.

استرس یکی از مهمترین علل بروز اختلالات جسمی و روانی است؛ بررسی‌های گوناگون نشان‌دهنده این است که ۲۰ تا ۹۰ درصد بیماری‌ها با استرس ارتباط دارند. علل فیزیکی محیطی و اجتماعی استرس را اصطلاحاً عوامل استرس‌زا گویند؛ برخی استرس را پاسخ غیراختصاصی بدن به هر موقعیتی می‌دانند که نیاز به سازگاری داشته باشد؛ خواه موقعیت خوشایند باشد (شادی) و خواه ناخوشایندی از نظر یک عده دانش‌آموز مثل مدرسه و تحصیل، البته یافته‌های جدید نشان می‌دهد که بین استرس ناشی از موقعیت مطلوب و نامطلوب تفاوت‌های فیزیولوژیک وجود دارد. (محمدی، ۱۳۹۳)

آموزش و پرورش زیربنای توسعه اجتماعی، سیاسی و فرهنگی هر جامعه‌ای است. یکی از بارزترین خصوصیات عصر حاضر، تحولات شگرف و مداومی است که در گستره علوم به چشم می‌خورد. این تغییرات در زمینه تعلیم و تربیت

منجر به ایجاد دیدگاه‌ها و روش‌های نوینی گردیده است که نظام‌های آموزشی را به پرورش افراد مولد علم و تکنولوژی ترغیب می‌کند. بی‌تردید هیچ نظام آموزشی نمی‌تواند صد در صد به اهداف آموزشی خود برسد. ولی موفق بودن هر نظام آموزشی به نزدیکتر شدن هر چه بیشتر، به اهداف تعیین شده بستگی دارد. (البرزی، ۱۳۸۵). آرجیل (۱۹۹۹)^۱

مدرسه، نخستین جامعه‌ای است که کودک در آن گام نهاده و اگر با عملکرد مبتنی بر تعلیم و تربیت همراه باشد عامل مهمی در پرورش مهارت‌های زندگی کودک محسوب می‌شود. کودکان و نوجوانان، دوازده سال در مدرسه زندگی می‌کنند، یاد می‌گیرند و ساخته می‌شوند. اولین تجربه‌های زندگی اجتماعی کودکان در محیط مدرسه فراهم می‌شود و بسیاری از برداشت‌های ذهنی، پیش‌فرض‌ها، باورها و باخوندهای آنان نسبت به زندگی در مدرسه و در کلاس درس، مورد آزمون، سنجش و تجربه قرار می‌گیرد (افروز، ۱۳۸۸). در این راستا توجه به نوع محیط آموزشی و مدرسه از لحاظ بافت ساختمانی از اهمیت بالایی برخوردار است چون اگر مدرسه دارای محدودیت فیزیکی به لحاظ ساخت نداشته باشد قطعاً کیفیت تحصیلی نیز با محدودیت کمتری مواجه خواهد بود. اهمیت حیاتی وضعیت فیزیکی کلاس و محیط مدرسه از آنجا ناشی می‌شود که دانش‌آموزان و معلمان زمان زیادی از عمر خود را در مدرسه می‌گذرانند. بنابراین مدرسه و کلاس باید دارای ویژگی‌هایی؛ از جمله آسایش و جذابیت باشد و 'یجاد انگیزه کند. اشتیاق دانش‌آموز به مدرسه متغیر مهمی است که برای یادگیری حیاتی است تا جایی که از آن به‌عنوان یک

منادی مهم یادگیری یاد می‌شود (زینگیر ۲۰۱۲).^۱

روش درمانی و آموزشی عقلانی - عاطفی و رفتاری^۲: الیس رویکردی شناختی است که به نقش اندیشه و باور تأکید می‌کند. از دید الیس بین شناخت‌ها، عواطف و رفتارهای فرد تعامل سه‌جانبه برقرار است و در نتیجه این تعامل است که افکار، اعمال و رفتار شکل می‌گیرد. مطابق با الگوی ABCD ارائه شده در این رویکرد، اگر A را حادثه یا رویدادی بدانیم که طی زندگی اتفاق می‌افتد، B برداشت و نوع تفکر و نگاه فرد یا تفسیر و معنایی است که فرد از آن حادثه دارد (نظام اعتقادی و باورهای فرد) و C پیامد عاطفی یا عکس‌العمل فرد در مواجهه با B است. پس A به‌عنوان رویدادی خود به خود موجب C یا عکس‌العمل نمی‌شود. بلکه در این میان B که نوع برداشت و تفکر فرد است عکس‌العمل یا پاسخ را تعیین می‌کند. در این صورت اگر افراد افکار و باورهای منطقی داشته باشند، می‌توانند تفسیری منطقی و واقعی از وقایع و رویدادهای زندگی ارائه دهند و تحت تأثیر هیجانات زودگذر قرار نگیرند، دچار آشفتگی نشده و از توانمندی‌های خود به خوبی استفاده کنند. از آنجا که افکار و باورها از طریق آموزش، قابلیت تغییر و جایگزینی دارند؛ در نتیجه برای کمک، راهنمایی و رشد به هر فرد می‌توان از آموزش مستقیم استفاده کرده و افکار منطقی و عقلانی را جایگزین افکار غیرمنطقی و غیرعقلانی کرد؛ بنابراین اگر بخواهیم از این رویکرد برای ارتقای سطح کم کردن استرس دانش‌آموزان و بهبود اشتیاق به مدرسه استفاده کنیم باید بر

^۱- zingher

^۲- Rational Emotive Behavior Therapy REBT

باورها و ابعاد رفتاری و عاطفی و به‌ویژه شناختی دانش‌آموزان تمرکز کرده و آنها را تغییر دهیم). تاکنون از این رویکرد در درمان بسیاری از مشکلات مثل کاهش خشم، افسردگی، اضطراب، مشکلات تحصیلی، شغلی، انواع ترس‌های مرضی، وسواس‌های فکری - عملی، اعتیاد و افزایش اعتماد به نفس استفاده شده و نتایج مثبتی بدست آمده است.