

# روانو



ماهنامه علمی دانشجویی

سال اول - شماره یکم - دی ماه ۱۴۰۱

ویژه نامه

هنر و روانشناسی (دفتر یکم)

صاحب امتیاز:

موسسه آموزش عالی ناصر خسرو ساوه

سر دبیر و مسئول فنی:

طاهره قربان حسینی

زمستان ۱۴۰۱ خورشیدی





## [ مطالبی که در این شماره می خوانید ]

[ ۱ ] سخن سردبیر

راهکار های کنترل اضطراب در فصل امتحانات

[ ۲ ] پیام مشاور

[ ۳ ] نظریه های استرس

[ ۸ ] اشتباهات رایج در فصل امتحان



سخن سردبیر

# راهکارهای کنترل اضطراب در فصل امتحان

طاهره قربان حسینی

♦ کارشناس ارشد روانشناسی ♦

♦ مدیر مسئول و سردبیر ماهنامه ♦

صریح بگوید که او همان آدم توانمند قبل است و می داند که اگر حالا هم تمام تلاشش را برای درس خواندن بکند ، دوباره موفق خواهد شد.

(۵) غذای خوب، خواب خوب و تفریح لازم را جدی بگیرید  
این سه عامل در ایجاد آرامش جسمانی و روانی شما تأثیر بسیار زیادی دارند. ساعت خواب و بیداری را تحت نظر داشته باشید و اگر احساس کردید در این موضوع دچار اختلال یا مشکل شده اید ، با پزشک مشورت کنید (۶) محیط آرام  
درس خواندن یک کار فکری فعالانه است و به همین دلیل وجود یک محیط آرام که شما فرصت تمرکز بدهد، ضروری است. فراهم کردن محیطی که هم از لحاظ فضای فیزیکی و هم از لحاظ روانی و عاطفی آرام باشد، تا حد زیادی می تواند استرس شما را کم کند.

(۷) برنامه های جانبی را هماهنگ کنید  
اگر ترجیح می دهید در این روزها مهمانی نروید و در جمع قرار نگیرید، این موضوع را به خود تحمیل نکنید و خود را راحت بگذارید. چند روز است دیگر، میگذرد.

(۸) از دیگران کمک بگیرید  
دانشجویان نیاز دارند که در مرور درس ها از دیگران کمک بگیرند . البته منظور این نیست که در تمام مدت درس خواندن، کنار هم بنشینند و پا به پای هم درس بخوانند ، بلکه منظور این است که روی عملکرد یکدیگر نظارت داشته باشند و بعد از اینکه هر درسی را خواندند، در فضایی دوستانه و نه تهدید آمیز از یکدیگر سوال بپرسند تا اگر اشکالی داشتند برای رفع آنها به هم کمک کنند. اگر اصرار دارید که درس ها را خوب یاد گرفته و آماده امتحان هستید ، به خود اعتماد کنید.

اضطراب امتحان، حالت تشویش، نگرانی و هیجان ناخوشایندی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان در ایام امتحانات بدان مبتلا می شوند. گاهی این اضطراب با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس نیز همراه می شود.

(۱) شب امتحانی نباشید  
یکی از مسائلی که با نزدیک شدن به زمان امتحانات، موجب به هم خوردن آرامش دانشجویان می شود موکول کردن تکالیف به این دوران است. اگر شما هم این عادت را دارید، قبل از هر کاری به سبک زندگی خودتان نگاهی بکنید.

(۲) مدیریت زمان را بیاموزید  
دلشوره وقت کم آوردن برای درس خواندن یکی از موانع مهم یادگیری است که موجب دستپاچگی شما در شب امتحان می شود. برای اینکه او با چنین مشکلی مواجه نشوید ، برنامه ای برای انجام کارهای درسی و پرداختن به کارهای دیگر طراحی کنید و با دزد های وقت مانند فضاهای مجازی، تنبلی و ... آشنا شوید.

(۳) از شکست نترسید  
استعداد تحصیلی دانشجویان با هم فرق دارد . بنابراین انتظاراتی که از آنها می رود هم باید متفاوت باشد. برای مثال ممکن است شما در دروس عمومی متوسط یا ضعیف باشید اما در درس های دیگر قوی باشید. در اینجا گفتن چیزهایی مثل فلان همکلاسی نمره قبلی اش مثل من بود ولی آنقدر درس خواند تا نمره عالی « و... فقط ترس و دلشوره او را بیشتر میکند «گرفت

(۴) تلاش او را تشویق کنید  
بهتر است از گذاشتن سقف برای نمرات امتحانی که خیلی هم استرس زا است پرهیز کنید و به جای آن سعی کنید با توجه مثبت نشان دادن به تلاش های خود ، میزان تلاش و پشتکار خود را بالاتر ببرید. یکی از بهترین راه ها برای افزایش اعتماد به نفس این است که هر کس خودش را با گذشته خودش که در طی آن بر موقعیت های پیچیده غلبه کرده است مقایسه کند. برای مثال : اگر او در سال های گذشته موفقیتی در ورزش به دست آورده، خاطرات آن موفقیت را با او مرور کند و به شکل

# پیام مشاور

♦ دل سرد نباش ، با پشت کار به پیش برو و مصمم از راه شگفتی که خدا برای تو می خواهد به کامیابی برسی.

♦ برای موفقیت قرار نیست کارت برنده بودن داشته باشی ، باید با تمام وجود در راستای اهداف بجنگی و بتوانی با کارت های بدست آمده ، عالی بازی کنی.

♦ مهم نیست که کند پیش میروی تو یک قدم از آن هایی که تلاش نمی کنند ، جلوتری!

♦ خوشبختی رسیدن به خواسته ها نیست ، لذت بردن از داشته هاست.



# نظریه های

# استرس



استفاده گسترده ای که از این مفهوم می شود، هنوز هم استرس به طور دقیق تعریف نشده است. برخی از افراد وقتی در مورد استرس صحبت می کنند، در واقع به یک محرک محیطی اشاره می کنند. بعضی آن را پاسخی به محرک محیطی می بینند و عده ای آن را در تعامل بین محرک محیطی و پاسخ جست وجو می کنند. نظریه پردازان و پژوهشگران مختلف نیز هر کدام استرس را از زاویه متفاوتی تحلیل کرده اند.

هانس سلیه را می توان نخستین شخصی دانست که در سال ۱۹۵۶ استرس را به عنوان پدیده تازه ای در نوع خود به طور کامل شرح داده است.

## تعاریف استرس

استرس از نظر لغوی از کلمه لاتین استرینجر به مفهوم به رفتن و قبض شدن گرفته شده است در زبان انگلیسی این اصطلاح لاقال از قرن یازدهم میلادی متداول بوده و به عنوان «فشار بدنی» کاربرد عام داشته است در اوایل قرن هفدهم میلادی استرس با مفهوم سختی کار و عذاب شغلی به کار می رفت و در سال های آخر قرن هجدهم با موضوع های از قبیل فشار کار، زور و اجبار کاری، فشار فکری و کوشش زیاد مترادف بوده است (فخیمی، ۱۳۸۱).

در طول زمان های گذشته از استرس برداشت های متفاوتی شده است بر همین اساس نیز مفاهیم و تعابیر مختلفی به خود گرفته است اما به طور کلی برای روشن شدن مفهوم استرس باید نکاتی را در نظر گرفت.

- ۱- باید بین استرس و عوامل استرس زا تفاوت قائل شد.
- ۲- علت استرس همواره عوامل ناخوشایند و نامطلوب نیست بلکه عوامل مسرت بخش و موفقیت آمیز نیز می تواند استرس ایجاد کند.
- ۳- به نظر بسیاری از مردم، استرس حالت تهاجمی دارد، این معنا که استرس مفهومی منفی دارد و از این رو کوشش می شود تا از آن پرهیز شود. در حالی که استرس ماهیت دو گانه دارد، به عبارتی دارای دو بعد می باشد که یک بعد آن منفی است و بعد دیگر آن مثبت، بنابراین می توان گفت که استرس تنها یک چیز ناخوشایند و ناپسند نیست، یک حد شخصی از استرس می تواند سازنده باشد، از آن جا که بیشتر به اثرات منفی استرس توجه می کنیم،

در زندگی اجتماعی امروزی، فشار روانی یا استرس امری اجتناب ناپذیر است. محرومیت نا ناکامی و تعارض، کم و بیش در زندگی همه اتفاق می افتد. استرس امروزه موضوعی است که مورد توجه دانشمندان تمام رشته ها قرار گرفته است. پزشکان، روانپزشکان، فیزیولوژیست زیست شناسان، هر کدام جنبه هایی از مسایل مربوط به آن را بررسی می کنند. به طوری که در فرهنگ آکسفورد بیان شده است. استفاده از واژه استرس حداقل به آغاز قرن ۱۴ برمی گردد که در معانی مختلف به کار گرفته شده است. گاهی به معنی نیرو، فشار فیزیکی، فشار روانی یا کوشش زیاد به کار رفته است و زمانی به معنی یک حالت استیصال کاربرد داشته است (فیورستین، لیبل و کلارمایر، ۱۹۸۷).

همانطور که بیان گردید فشار روانی امروزه یکی از مهم ترین موضوعات و مفاهیم روانشناختی است که اهمیت زیادی در آسیب شناسی روانی و روانشناسی سلامت دارد. این واژه از فیزیک وارد روانشناسی شده و ابتدا مفهومی فیزیکی، سپس محیطی و اجتماعی و نهایتاً روان شناختی پیدا کرده است. (علی پور، نور بالا، ۱۳۸۳).

نخستین بررسی های عمده در زمینه استرس در حوزه دانش پزشکی انجام شده است. در اثری از کلودبرنارد متعلق به سال ۱۸۶۰ چنین اظهار شده است که به رغم تغییراتی که در محیط خارجی فرد رخ می دهد، دستگاه داخلی بدن باید پیوسته در وضعیت مطلوبی بماند. بعدها در اواسط قرن ۱۹، معنای استرس گسترش یافت و به عنوان تنش بر روی اعضای بدن یا نیروی ذهنی مطرح گردید. در سال ۱۹۳۵ «والتر کلاتن» (نظریه برنارد را تکامل بخشید و در قالب مفهوم تازه ای به نام همئوستازی به آن اشاره کرد. (رأس والتمایر، ۱۹۹۸).

با وجود تحقیقات وسیعی که در زمینه استرس انجام شده و



ماهیت دوگانگی استرس را از یاد برده‌ایم. (الوانی، ۱۳۸۵).

بر اساس تعریف جاسمین و کلاتین (۱۹۹۱)، به هم خوردن تعادل درونی به صورت تغییرات هیجانی، شناختی، فیزیولوژیکی که در اثر عوامل بیرونی و یا تحریکات درونی به وجود می‌آید و درجه تهدیدآمیز بودن آن در یک ارزیابی شناختی تعیین می‌گردد، استرس نامیده می‌شود. (ملکوتی و همکاران، ۱۳۷۶).

تعریف بروس مک ایران (۲۰۰۰) از استرس عبارتست از: رویدادهایی که به صورت تهدید کننده برای فرد تعبیه شده‌اند و پاسخ‌های فیزیولوژیکی و رفتاری را فراخوانی می‌کنند. (کالات، ۲۰۰۷).

لازاروس استرس را این گونه تعریف می‌کند: استرس به طبقه وسیعی از مشکلات اشاره می‌کند که به این دلیل از مشکلات دیگر متمایز شده است که با هر نوع تقاضایی که نظام را تحت فشار قرار می‌دهد، از نظام فیزیولوژیکی تا نظام اجتماعی یا نظام روانشناختی و پاسخ آن نظام، سر و کار دارد. (پاول والزیف، ۱۹۸۶).

همچنین استرس را واکنش بدنی، ذهنی، شیمیایی دو برابر رویدادهایی می‌داند که موجب ترس، دستپاچگی و احساس خطر می‌شوند. (اینلندر و همکاران، ۱۹۹۹)

زندگی هرگز بدون فشار و استرس نیست و انسان از بدو تولد تا پایان عمر با مشکلات فراوانی روبه‌رو است که به طور روزمره با تغییرات کمی و کیفی و به گونه‌های خاص خود و در مراحل مختلف، زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهند. استرس عبارت است از: مجموعه واکنش‌های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش‌بینی نشده داخلی و خارجی، بدان گونه که هر گاه تعادل و سازگاری فرد به علت عوامل خارجی و داخلی از میان برود، استرس پدید می‌آید (افروز و صالح، ۱۳۸۷).

استرس به عنوان واکنشی برای سازش با عامل یا شرایطی که فشار روانی یا فیزیکی بر فرد وارد می‌نماید، تعریف شده است. در این وضعیت، فرد تحت تاثیر محرک‌های بیرونی استرس را از وضعیت عادی خارج می‌گردد و ناخودآگاه برای تطبیق خود با محرک‌های یاد شده تلاش می‌کند. واکنش‌های برآمده از این تلاش به صورت استرس نمایان می‌شوند. استرس با علائم و نشانه‌های فیزیولوژیکی، روانی و رفتاری مانند احساس تپش قلب، عصبانیت و بی‌خوابی همراه است (وتن و کامرون، ۲۰۰۲).

کونتی و همکاران (۲۰۰۶) استرس را به عنوان واکنش‌های فیزیولوژیکی و روانشناسی می‌داند و زمانی رخ می‌دهد که افراد با تهدیدات و تغییراتی مواجه می‌شود که کمتر از توان و استعداد آنها می‌باشد. استرس حالتی فیزیولوژیکی یا روان شناختی ناخوشایند است که در پاسخ به محرک‌های تنش‌زا ایجاد می‌شود. (کلینر و همکاران ۲۰۰۳).

محمد اسماعیل (۲۰۰۵) استرس را عامل تاثیر گذار بر تعادل روحی و فیزیولوژیکی بدن در اثر فشارهای وارده تعریف می‌کند. استرس، فشار یا تنش فیزیکی، روانی و هیجانی است که بر اثر الزامات و مطالبات محیطی، موقعیتی، یا فردی ایجاد می‌شود. زنی که برای حضور بر سر کار خود دیر کرده، وقتی با فشار ترافیک روبرو می‌شود، احساس تنش یا اضطراب می‌کند. چون حضور او الزامی است، برای آنکه به موقع برسد، با حالتی عصبی تمام راه را می‌پیماید. (رایس، ۱۳۸۷؛ ترجمه ی فروغان، ۱۳۸۷).

تحقیق بر روی استرس به تنهایی مفهوم خاصی ندارد، بلکه عوامل تاثیر گزار بر استرس مساله مهمی است. به طور کلی در فرهنگ‌های گوناگون تعریف‌های متفاوتی از استرس آورده‌اند. (کریس، کی‌ریاکو؛ ترجمه احمد زاده، ۱۳۸۴).

استرس عبارت است از واکنش‌های جسمی-ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد تجربه می‌شود، تغییرات می‌تواند بزرگ و یا کوچک باشد و پاسخ افراد به این تغییرات متفاوت است، بر خلاف تصور بسیاری از افراد، استرس تنها مربوط به محیط‌های کاری نیست، گذر از هر مرحله زندگی که کار هم جزئی از آن محسوب می‌شود استرس و فشارهای خاص خود را به همراه دارد، استرس از بدو تولد و حتی پیش از تولد همراه انسان است و در دوره‌های مختلف زندگی به شکل‌های گوناگون بروز می‌کند، در دوران نوزادی و کودکی و نوجوانی و میانسالی و کهولت. (به نقل از نیکوکار، ۱۳۹۰).

استرس، شرایطی است که در نتیجه ی تعامل میان فرد و محیط بوجود می‌آید و موجب ایجاد ناهماهنگی-چه واقعی و چه غیر واقعی- میان ملزومات یک موقعیت و منابع زیستی، روانی و اجتماعی فرد می‌شود. (سارافینو، ۱۳۸۷؛ ترجمه ی میرزایی و همکاران، ۱۳۸۷). از نظر سلیه محرک یا علل استرس در همه حال چنین واکنش‌هایی را در ارگانسیم بر می‌انگیزد و علت هر چه باشد، معلول همواره یکسان است، فرایند استرس، سلیه این فرایند را سندرم سازگاری عمومی Gas نامید و برای آن سه مرحله (هشدار، مقاومت، از پا درآمدن) در نظر گرفت. سلیه معتقد بود که استرس آثار و عارضه‌هایی را در بدن به وجود می‌آورد که ممکن است به بیماری‌های گوناگون در افراد منجر شود، بیماری‌هایی چون فشار خون، ناراحتی قلبی-عروقی و افسردگی، سلیه این بیماری‌ها را بیماری‌های



سازگاری نامیده به ویژه شباهتهای بسیاری میان ساز و کارهای بیوشیمیایی در استرس و افسردگی به این نظریه منجر شده است که در واقع استرس نوعی بیماری سازگاری است. (رنالد آ. راس، ۱۹۸۰؛ ترجمه خواجه پور، ۱۳۸۶).

به طور کلی هنگامی که صحبت از فشار روانی یا استرس به میان می آید که شخص با رویدادی مواجه شود که خودش آن را برای سلامت جسمش یا روانش مخاطره آمیز بداند. این قبیل رویدادها را معمولاً رویدادهای تنش زا یا استرس زا و واکنش های مردم را به آنها پاسخهای تنش زا می نامند. هنگامی که بتوان از فشار روانی دور شد یا به آن حمله برد چنین واکنشی به آن سازگارانه است اما وقتی فشار روانی مستمر یا غیر قابل کنترل باشد، این واکنش ممکن است، ناسازگارانه بشود. فشار روانی، هم به صورت مستقیم و هم غیر مستقیم بر سلامت اثر می گذارد. (اتکینسون و همکاران؛ به نقل از براهنی و همکاران، ۱۳۸۵). استرس روانی با سه مفهوم در نظر گرفته شده است. (باوم، ۱۹۹۰، کوین و هالروید، ۱۹۸۱؛ هابفول، ۱۹۸۹؛ به نقل از سارافینو، ۱۳۸۷؛ ترجمه ی میرزایی و همکاران، ۱۳۸۷).

۱- بر یک رویکرد متمرکز بر محیط معطوف است و استرس به عنوان محرک توصیف شده است که شامل واقعه یا رشته ای از شرایط ویژه می شود. مانند زمانی که فرد می گوید «شغل من بسیار پر استرس است.»

۲- در این رویکرد استرس به عنوان پاسخ در نظر گرفته شده است. و تمرکز آن بر واکنش مردم به عوامل استرس زا است. از این دیدگاه مردم به تنشی که احساس می کنند استرس می گویند.

۳- در رویکرد سوم، استرس را فرایندی می دانند که در عین آنکه در بر گیرنده ی استرس زاها و فرسایش ها است، اما بعد مهم دیگری را به آن می افزایند؛ و آن رابطه ی میان فرد و محیط است. (فالکمن، ۱۹۸۴). این فرایند 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. تعامل هایی که منجر می شود واقعه ای را بر استرس بخوانیم، ارزیابی شناختی نامیده می شود. (لازاروس و فالکمن، ۱۹۸۴).

### نظریه روانکاوی

از نظر فروید "من"، هسته اصلی شخصیت است و هر نوع تهدید به ارزش و کفایت آن، در واقع هسته مرکزی وجود شخص را تهدید می کند. هنگام تهدید "من" مکانیسم های دفاعی مختلفی به منظور حفظ "من" از تحقیر و درهم پاشیدگی به کار گرفته می شوند. ما همواره از این مکانیسم ها استفاده می کنیم، زیرا وجود آنها برای ناچیز جلوه دادن شکست ها و حمایت در نگرانی ها و احساس ارزش و کفایت فردی ضروری است. البته اگر در استفاده از مکانیسم های دفاعی افراط شود، دفاع هایی که برای حفظ تمامیت شخص به وجود آمده، خود موجب بروز اختلال می شوند. گاهی مکانیسم های دفاعی (برای مثال دلیل تراشی) زمانی به کار برده می شوند که افراد برای مستدل جلوه دادن عقاید و رفتار خود در تکاپو هستند. هنگامی که از درک اتفاقات و حوادث ناموافق و مخالف عاجز می مانیم یا در مقابل عمل و رفتار خود یا وقایع خارجی، دچار استرس می شویم، دفاع های ایمنی بخش برای حمایت ما در مقابل اضطراب وارد عمل می شوند. میزان استرس قابل تحمل در هر فرد بدون آنکه علائم اختلال و به هم خوردن سازمان رفتاری و تمامیت فردی در وی بروز کند، قدرت تحمل استرس نامیده می شود (روزنمن و سلینگمن، ۱۹۸۹).

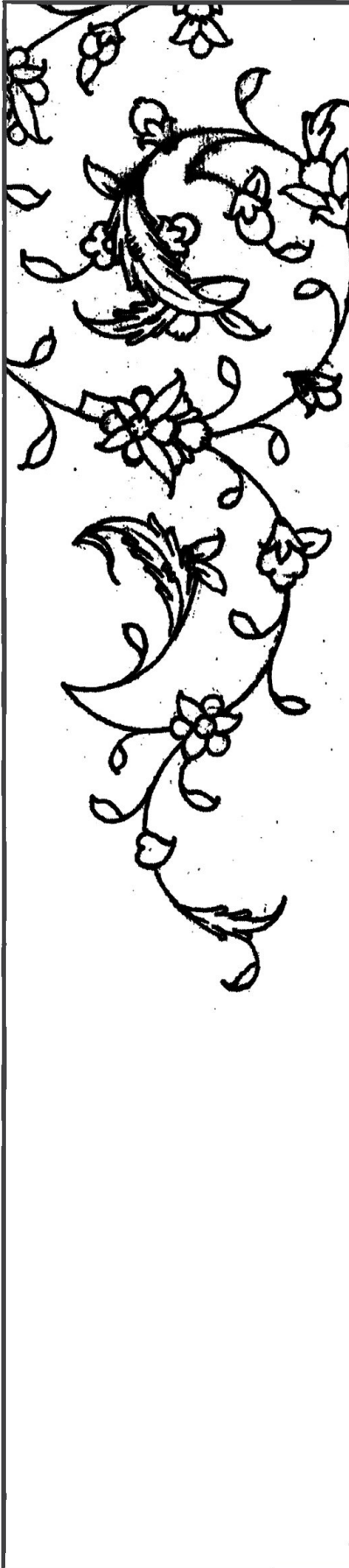
### نظریه ضعف جسمانی

براساس نظریه ضعف جسمانی، استرس در کنار اختلال خاص روانی فیزیولوژیکی موجب بروز ضعف در اندام جسمی خاصی می شود. عوامل ژنتیکی، بیماری های قلبی رژیم غذایی و غیره ممکن است دستگاه عضوی خاصی را مختل سازند. این دستگاه در برابر استرس های حتی استرس های ضعیف و ملایم آسیب پذیر خواهد بود (لو، ۱۹۳۷).

براساس این نظریه، بدن انسان مانند یک تاپیر، که از نازک ترین قسمت خود هوا را بیرون می دهد، عمل می کند. برای مثال، دستگاه تنفس ضعیف ممکن است خود را مستعد ابتلا به آسم کند. به این ترتیب بر اساس این نظریه، بیماری، ناشی از تعامل بین فیزیولوژی فرد و استرس خواهد بود (دیویدسن و نیل، ۱۹۹۰).

### نظریه تکوین و تعادل خودکار

در بدن سالم، همیشه باید توازن ظریف و پیچیده اعمال دو دستگاه سمپاتیک و پاراسمپاتیک حفظ شود. شلیک یا شروع فعالیت دستگاه سمپاتیک، باید به زودی با فعالیت افزایش یابد و با پاراسمپاتیک جبران شود. برای اینکه رگ های خونی و غدد صدمه



نبینند، نباید هیچ یک از دستگاه‌ها انرژی خود را به مدت طولانی یا بیش از حد به جریان ببندازند. خطر جسمی واقعی معمولاً گذراست، ولی از خطرهای اجتماعی، تفکر منفی در مورد گذشته‌ها و نگرانی در مورد آینده، به راحتی نمی‌توان گریخت؛ آنها می‌توانند دستگاه سمپاتیک را تا مدت‌ها برانگیخته نگاه دارند و بدن را در حالت اضطرابی مداوم باقی بگذارند. چنین وضعیتی به عدم توازن دستگاه سمپاتیک و پاراسمپاتیک دامن می‌زند و موجب بروز تغییرات بدنی می‌شود که ممکن است فراتر از توان جسمانی ارگانسیم باشند، در نتیجه اختلال‌های روانی فیزیولوژیکی بروز می‌کنند (دیویدسن و نیل، ۱۹۹۰).

#### نظریه پردازش اطلاعات

این نظریه تمایز بین تنش‌های روان‌شناختی و فیزیولوژیک را ممکن می‌سازد. در نظریه پردازش اطلاعات، بر چگونگی تفسیر محرک‌ها به عنوان عامل تنش تأکید شده است. بر این اساس، این نظریه بر ارزیابی شناختی و توجه انتخابی تأکید دارد. از این دیدگاه تصمیم‌فرد در مورد اینکه کدام محرک‌ها باید در حافظه کوتاه مدت پردازش شوند یا مورد فراموشی و غفلت قرار گیرند نیز در بروز و تشدید استرس نقش دارد. دیدگاه پردازش اطلاعات ساختارهای حافظه بلندمدت را نیز مورد توجه قرار داده است، چرا که آمادگی‌های شناختی فرد به او اجازه می‌دهند که تفسیرش از مجموعه‌ای از محرک‌ها خوشایند یا ناخوشایند باشد (کوتاش، ۱۹۸۵).

براساس این نظریه، منابع تنش دو نوع اند:

- ۱- پیش‌بینی خطر یا درد جسمانی
- ۲- پیچیدگی محرک که مستلزم ارائه پاسخ‌های پیچیده است.

#### استرس به عنوان پاسخ درونی

این نگرش استرس را به عنوان متغیری وابسته در نظر می‌گیرد هانس سلیه را می‌توان نخستین شخصی دانست که در سال ۱۹۵۶ استرس را به عنوان پدیده‌تازه‌ایی در نوع خود به طور کامل شرح داده است.

هانس سلیه توجه خود را به پاسخ بدن در برابر خواسته‌هایی که بر آن وارد می‌شود متمرکز کرده بود، وی در سال ۱۹۶۳ مفهوم بیماری‌های مرتبط با استرس را در غالب «سندرم سازگاری عمومی (GAS)» ارائه نمود. منظور او از این اصطلاح آن است که خواسته‌هایی که بدن با آن روبرو می‌شود، خواه درونی و خواه بیرونی، هر چه باشند پس فردی که در معرض استرس قرار می‌گیرد، از الگوی عام و یکسانی پیروی می‌کند، رخوت و افسردگی عمومی با ویژگی‌های چون کاهش انگیزه، کاهش اشتها، وزن و انرژی شناخته می‌شوند (کوپر، ۲۰۰۱).

مرحله اول: هشدار است. در این مرحله بدن پاسخ اولیه‌ای در برابر عامل استرس زان خود نشان می‌دهد. این مرحله زمانی کوتاهی را در برمی‌گیرد که در آن بدن مقاومت کوتاهی از خود نشان می‌دهد و در پی آن مقاومت طولانی تری فرا می‌رسد و تغییراتی در بدن رخ می‌دهد. هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول در گردش خون فرد جریان پیدا می‌کند به این صورت پاسخ فوری ضربان قلب تندتر می‌شود. فشار خون بالا می‌رود و قند آزاد می‌شود تا انرژی لازم را فراهم سازد. در صورتی که عامل استرس‌زا به قوت خود باقی بماند مرحله دوم یا مقاومت در می‌رسد در این مرحله پاسخ‌های اولیه که در مرحله هشدار ظاهر شده بودند جای خود را بر پاسخ‌هایی می‌دهند که سازگاری طولانی‌تری را به وجود آورند. مرحله سوم مرحله از پا درآمدن است که بدن نمی‌تواند به طور نامحدود به مقابله خود ادامه دهد، انرژی لازم برای سازگاری که می‌کشد هر فرد از توان می‌افتد (راس و آلتمایر، ۱۹۷۷).

#### استرس به عنوان عوامل محیطی

رویدادهای استرس‌زای زندگی را رویدادهای برجسته‌ای می‌دانند که فرد با آنها روبرو می‌شود و موجب دگرگونی مهمی در زندگی او می‌شود که آنها ۴۳ مورد از این رویدادها را در یک مقیاس درجه‌بندی سازگاری اجتماعی ذکر کرده‌اند.

#### استرس به عنوان کنشی متقابل

این الگو را لازاروس طراحی کرده و امروزه بیش از هر الگوی دیگری مورد توجه قرار گرفته است که الگوی تبدیلی نام دارد. این الگو می‌گوید استرس زمانی رخ می‌دهد که تعادل بین خواسته‌ها و منابع به هم می‌خورد و تأکید می‌کند که این تعادل یابی تعادلی ماهیتی پیشرونده دارد. همچنین این نظریه بیانگر تأثیر متقابل فرد بر محیط و محیط بر فرد است. از این رو هر برخورد معینی که میان شخص و محیط رخ دهد در بردارنده آثار ضمنی یادگیری‌هایی برای فرد و محیط خواهد بود در اولین مرحله که مرحله ارزیابی اولیه است فرد وضعیتی را که با آن روبروست را ارزیابی می‌کند و در مرحله ارزیابی ثانویه که عبارت است از این که فرد با امکان انتخابی که دارد می‌کوشد راه‌های ممکن برای برخورد با مشکل را مشخص و انتخاب کند و در جای خود به کار برد. (راس و آلتمایر، ۱۹۷۷).

#### استرس به عنوان تعامل





رویکرد تعاملی برای تعریف استرس به تعامل میان محرک و پاسخ تمرکز و توجه دارد در این رویکرد (که معمولاً با عناوین رویکرد «ساختاری و کمی» نیز شناخته می‌شوند) رابطه‌ای معمولاً همبستگی، بین محرک و پاسخ فرض می‌گیرد و این رویکرد اساساً ایستا بوده هر گونه توجهی به فرآیند محدود به توضیحات استنباطی می‌شود. تعریفی نظیر این تعریف که فقط بر تعامل میان دو متغیر توجه دارد، بدین معنی است که تلاش برای تشریح پیچیدگی رابطه‌ای، محدود به «دست کاری ساختاری ما نظیر تأثیر یک متغیر ثابت» (تعدیل کننده) می‌شود.

گفته‌های بالا بدین معنی نیست که تجزیه و تحلیل متغیر تعدیل کننده فاقد ارزش است بلکه پژوهش‌های انجام شده روی استرس شغلی، طیف وسیعی استرس زا، متغیرهای تعدیل کننده را در بر گرفته است. اکنون این نکته مهم است که استرس شغلی به عنوان یک تعامل (رابطه‌ای مداوم میان فرد و محیط) در نظر گرفته می‌شود که رویکرد تعاملی محدود به شناسایی راه‌های علمی در این رابطه می‌باشد. (کوپر، ۲۰۰۱)

### استرس به عنوان یک تبادل

این نگرش متوجه پویایی‌ها و مکانیسم‌های سازگاری و شناختی هست و تا فرد رویداد، وضعیت یا خواست معینی را که با آن رو به رو شده است ارزیابی می‌کند این ارزیابی اولیه نامیده می‌شود و گویای آن است که رویداد یا وضعیت پیش آمده ممکن است پیامدهای ناخوشایندی به بار آورد. ارزیابی از آسیب وقتی صورت می‌گیرد که آسیبی تا به حال وارد شده باشد در صورتی که ارزیابی از تهدید به این معنی است که احتمال دارد در آینده آسیبی وارد شود. اما ارزیابی ثانویه، که در پی ارزیابی اولیه می‌آید عبارت از این است که فرد با امکان انتخابی که دارد می‌کوشد راه‌های ممکن برای برخورد با مشکل (آسیب، تهدید و چالش) را مشخص و انتخاب و در جای خود به کاربرد راه‌های انتخابی ممکن است درونی یا بیرونی باشد، یعنی راهی را که در پیش گرفته می‌شود با استفاده از منابع در دسترس ممکن می‌شود، یا پاسخی است که فرد در برابر مشکل از خودش نشان می‌دهد و در واقع از درون او منشاء می‌گیرد در مقابله‌ایی که با تأکید بر منابع موجود صورت می‌گیرد، امکانات مادی، برای برطرف کردن مشکل (مانند خطر بدهکاری) ممکن است پولی باشد که از خویشاوندی قرض گرفته می‌شود، اما مقابله‌ایی که به شکل پاسخ به مشکل صورت می‌گیرد، مثلاً ممکن است این باشد که فرد در معرض بیکاری در پی یافتن کار دیگری بر آید (محمد زاده، ۱۳۸۷).

### نقش استرس در بروز بیماری‌ها

یکی از روش‌های مؤثر در ارتقای توانایی در مقابله با منابع استرس، آموزش مهارت‌های حل مسئله است. منبع مداخلات درمانی نیز می‌توانند عوامل تنش زا و تقویت مقاومت شخص (از قبیل منابع و فرایندهای مقابله) را هدف قرار دهند. برای تعیین شیوه مطلوب مقابله با استرس، نمی‌توان راهبرد یگانه‌ای را ارائه داد، بلکه باید انعطاف کافی وجود داشته باشد و به تناسب ارزیابی از موقعیت و ویژگی‌های فردی به انتخاب مؤثرترین شیوه مقابله مبادرت ورزید. در موقعیت‌های مهارشدنی و چالش پذیر فرایندهای مقابله گرایشی بیش از همه مؤثر واقع می‌شوند. اما در شرایطی که نمی‌توان موقعیت را تغییر داد، فرایندهای مقابله اجتنابی کارآمدترند.

انجام فعالیت‌های جایگزین، در موقعیت‌هایی که عامل تنش زا تغییرناپذیر است، می‌تواند منابع جدید ارضا را در اختیار شخص قرار داده و سازش یافتگی وی را افزایش دهد. لیکن همین فعالیت‌ها در موقعیت‌های مهارشدنی که شخص می‌تواند طی آن عمل سازنده اختیار کند، ممکن است نیروی شخص را در مسیر انحرافی که به حل مسئله منتهی نمی‌شود، به جریان اندازد و موجب ایجاد احساس گناه و شکست گردد.

در زمینه ارجحیت شیوه رفتاری یا شناختی مقابله نیز، (شیفمن، ۱۹۸۹؛ نقل از موس و اسکافر، ۱۹۹۳) به این نتیجه رسید که هر دو شکل پاسخ مقابله‌ای (رفتاری و شناختی) مؤثرند، ضمن آنکه ترکیب هر دو نوع نیز بر انتخاب جداگانه هر کدام برتری دارد. مطالعات نشان داده‌اند که روش‌های شناختی مقابله از قبیل ارزیابی مجدد مثبت، با سازگاری زناشویی و شغلی همچنین با نمرات بالاتر در مقیاس‌های بهداشت روانی از قبیل احساس خوشبختی یا احساس مولد بودن ارتباط دارند. وقتی هر دو مورد (جست‌وجوی اطلاعات و حل مسئله) با هم به کار گرفته می‌شوند، می‌توانند عوامل تنش‌زای مزمن و حاد را مهار کنند (موس و اسکافر، ۱۹۹۳).

اهمیت مقابله رفتاری شناختی در این است که مستقل از عوامل تنش‌زا به کار گرفته می‌شود. راهبردهای مقابله شناختی در بسیاری از موقعیت‌ها می‌توانند با انعطاف‌پذیری مورد استفاده قرار گیرند و کمتر تحت تأثیر موقعیت واقع شوند. سالیان متمادی متخصصان اعتقاد داشته‌اند که استرس‌های شدید موجب تشدید بیماری‌های مختلف جسمانی می‌شوند و حتی جان انسان را در معرض خطر قرار می‌دهند. بیماری‌هایی نظیر زخم معده، فشارخون و بیماری‌های قلبی از استرس تأثیر بسیار می‌گیرند. شواهد اخیر، حوزه بیماری‌های مرتبط با استرس را وسیع‌تر کرده است. برای مثال در آزمایش‌هایی با انتقال بافت‌های آلوده به سرطان به موش‌ها، مشاهده شد که نومورها در حیواناتی که تحت شوک الکتریکی قرار گرفتند، سریع‌تر رشد کرد و زودتر ارگانیسیم را دچار مرگ کردند (دیویدسن و نیل، ۱۹۹۰).

# اشتباهات رایج فصل امتحانات

نخوردن صبحانه اثر منفی بر یادگیری و تمرکز دارد



نبود جریان  
هوادر محل  
مطالعه



دم دست  
بودن تلفن  
همراه



نداشتن  
فعالیت های  
غیردرسی



گوش دادن به  
موسیقی  
هنگام مطالعه



مطالعه  
سخت ترین  
درس در آخر



یادداشت  
نکردن مطالب  
مهم



مرور نکردن  
مطالب



خواب ناکافی و  
کمتر از ۷ ساعت

