

فشارهای روانی از دیدگاه برخی از روان‌شناسان و صاحب‌نظران

دکتر هانس سلیه ، روان‌شناس معروف و بنیانگذار بحث فشارهای روانی که در دهه ۱۹۳۰ از اروپای مرکزی به کانادا مهاجرت کرد و تحقیقات خود را در همین زمینه ادامه داد، فشارهای روانی را ، عکس‌العمل نامشخص و نامعلوم بدن در مقابل هرگونه تقاضای وارد شده به آن می‌داند . به عبارت ساده به نظر وی ، فشارهای روانی عکس‌العملهای فیزیکی ، روانی و یا شیمیایی بدن در مقابل رویدادها ، موقعیتهای وحشتناک ، هیجان‌آور ، گیج‌کننده ، خطرناک و یا حساس برای انسان است .^۱

اگر انسان در زمان نسبتاً " طولانی تحت فشارهای جسمی ، روحی و روانی بیش از حد تحمل خویش قرار گیرد ، ممکن است این فشارها او را از پای درآورد و پیامدهای خطرناک و جبران‌ناپذیری را به دنبال داشته باشد .

بنابر این انسان می‌تواند در زمانی کوتاه و نه چندان طولانی ، در مقابل پاره‌ای از فشارهای روحی - روانی به طور طبیعی مقاومت کند . البته این در صورتی است که میزان اینگونه فشارها از حد تحمل شخصی انسان بیشتر نباشد ، حتی گاهی ممکن است برخی از فشارهای جسمی و روحی و روانی باعث پدید آمدن نوعی اراده ، تصمیم ، قدرت و انرژی برای مبارزه با علل و عوارض اینگونه فشارها در انسان گردد که حتی ممکن است عکس‌العملهایی انجام دهد که برای خودش و یا دیگران ، غیر قابل‌تصور و غیر ممکن می‌نموده است .

فشارهای روانی مفید و مضر

به نظر دکتر هانس سلیه ، انسانها به مقداری از فشارهای جسمی ، روحی و روانی برای زندگی سالم نیازمندند .^۲ او این‌نوع فشارهای روانی را فشارهای روانی مثبت می‌خواند . انسانها (مطابق شکل ۱) دارای نقطه اوج و یا حداکثر



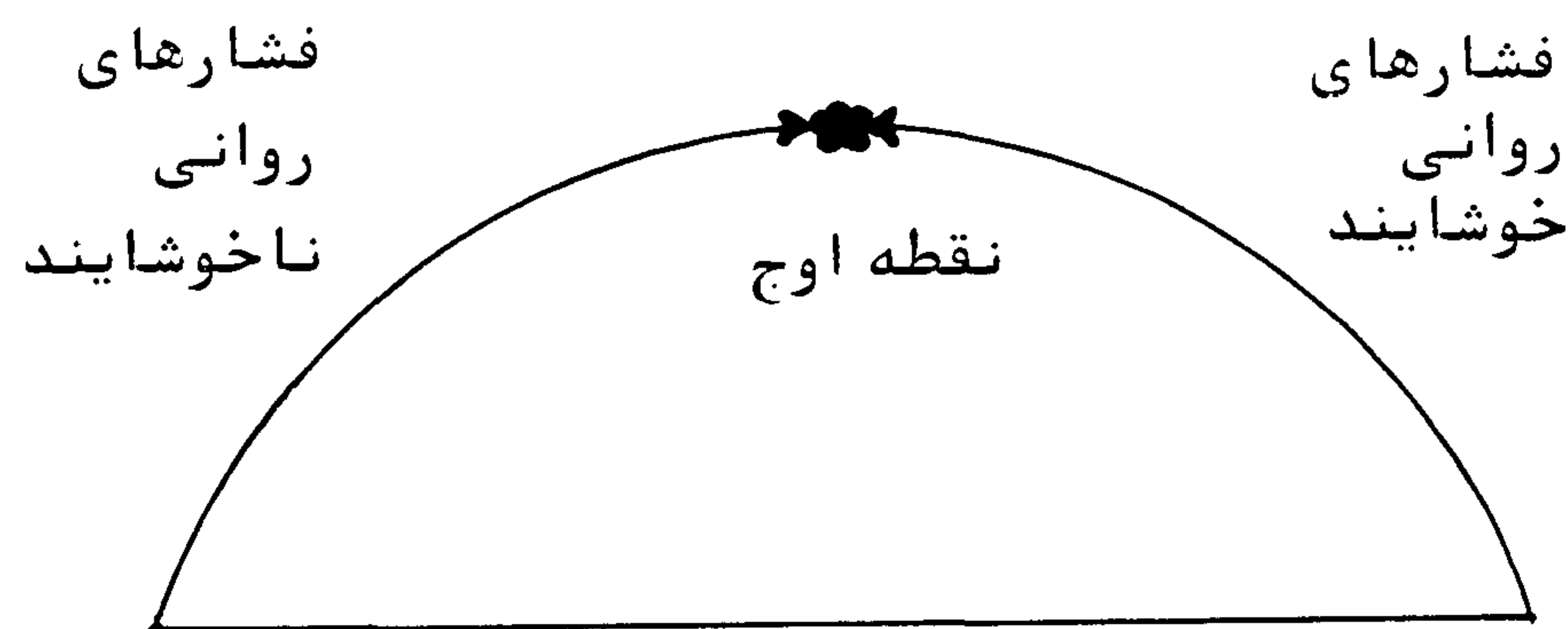
دکتر حسین الطمحي

مقدمه

فشارهای روانی در زبان فارسی به معنای فشارهای عصبی و یا فشارهای جسمی ، روحی و روانی به کار رفته است . یکی از کاربردهای این کلمه در زبان انگلیسی ، فشارهای فیزیکی ، روحی - روانی و هرگونه فشاری است که بر پیکر انسان وارد شده و بطور ناخواسته ، بر جسم و روح و روان فرد اثرات نامطلوبی را بجا می‌گذارد .^۱

انسان موجودی زنده و متفکر است ، بدیهی است که محرکهای دنیای خارج از وجود و آنچه که در اطراف او ، خانواده ، محیط کار و یا اجتماع می‌گذرد ، نقشها و تصاویری را در ذهن مجسم می‌کند که ممکن است بنا به تجربیات قبلی ، این برداشتها ، خوشایند و یا ناخوشایند باشد . به همین جهت روان‌شناسان ، فشارهای روانی را از حالات طبیعی انسان می‌دانند .

تحمل برای اینگونه فشارها هستند.



شکل ۱

تعیین حداکثر میزان تحمل انسانها در مقابل فشارهای عصبی، استاندارد پذیر نیست و به بسیاری از عوامل جسمی، روحی-روانی و غیره بستگی دارد. به طور خلاصه، می توان گفت که تمام انسانها در مقابل انواع مختلف فشارهای روانی، مناسبترین عکس العملها و رفتارها را از خود نشان می دهند ولیکن، چنانچه میزان اینگونه فشارها بیشتر از اندازه تحمل باشد، نتایج نامطلوب و حتی خطرناک و غیر قابل جبرانی را در بر خواهد داشت.

علل، علائم، عوارض و راههای مقابله با فشارهای روانی

نویسنده مقاله، به منظور دستیابی به علل، عوارض و راههای مقابله با فشارهای موجود در جامعه، علاوه بر تحقیقات کتابخانه ای، تحقیقی علمی و میدانی انجام داده که شامل ۳۰ مصاحبه و بررسی پاسخهای چهار پرسشنامه عودت داده شده از ۷۰ پرسشنامه توزیع شده است. حاصل تجزیه و تحلیل این گردآورده ها، نتایج نسبتاً جالبی را به دست داده که ذیلاً تشریح می شود.

ویژگیهای جامعه مورد بررسی

۱- از نظر منطقه جغرافیایی: با در نظر گرفتن این مهم که عوامل طبیعی و محیطی از قبیل آب و هوا پستی و بلندی، فرهنگ، آداب و رسوم، ساخت اجتماعی و غیره در شکل گیری ویژگیهای جسمی و

روحی و منش افراد تاثیر فراوان دارد، لذا در جامعه مورد بررسی، سعی بر آن شد که تعدادی از شهروندان استانهای گیلان، تهران، مازندران، سیستان و بلوچستان، اصفهان، دامغان، زنجان و فارس گنجانده شود.

۲- توزیع از نظر گروههای سنی: حدود ده درصد بین ۲۰ تا ۳۰ سال، چهل درصد بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۵۰ درصد جامعه مورد بررسی بین ۴۰ تا ۵۰ سال سن داشتند.

۳- میزان تجربه: از نظر سوابق تجربی، حدود ده درصد از بررسی شوندگان بین ۱ تا ۵ سال، بیست درصد بین ۵ تا ۱۰ سال، بیست و هشت درصد بین ۱۰ تا ۱۵ سال، بیست درصد بین ۱۵ تا ۲۰ سال سابقه کار داشتند.

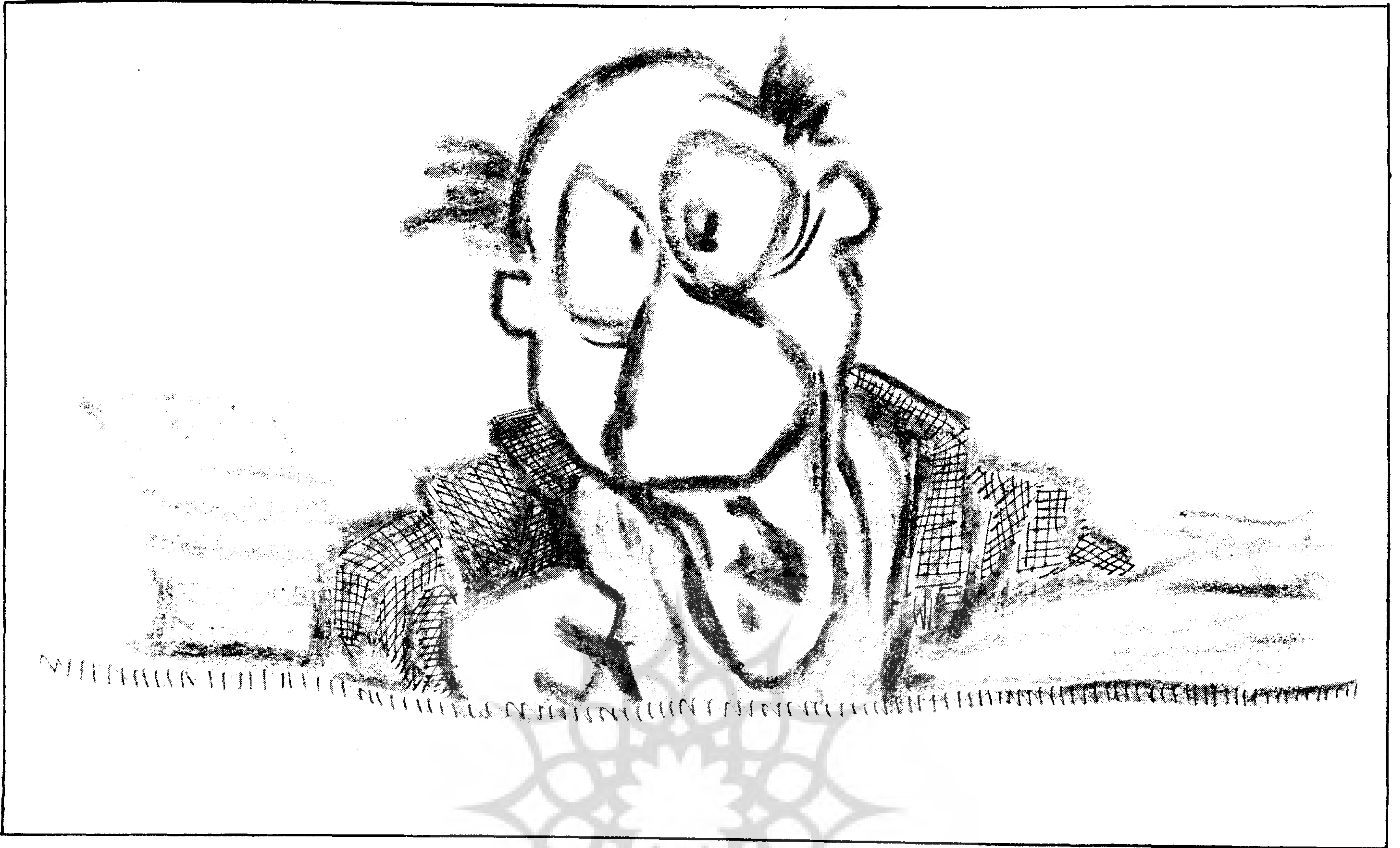
۴- میزان تحصیلات: از نظر میزان تحصیلات، ۵ درصد جامعه مورد بررسی دارای مدرک تحصیلی دکترا، ۱۵ درصد دارای فوق لیسانس، ۵۶ درصد دارای لیسانس، ۱۴ درصد دارای فوق دیپلم و ۱۰ درصد دارای دیپلم بوده اند.

تشریح اجمالی پرسشنامه و نتایج آن

پرسشنامه تدوین شده از دو قسمت الف: که نشان دهنده خصوصیات فردی و شغل تکمیل کننده پرسشنامه و ب: که مربوط به سوالات و موضوع تحقیق بود، تشکیل گردیده بود. در قسمت ب، پرسشنامه در واقع، پس از دو سوال کلی به استخراج علل، نشانه ها، علائم و همچنین نظریات و پیشنهادها از دیدگاه جامعه مورد بررسی پرداخته است.

اولین سوال پرسشنامه، از جامعه مورد بررسی این بود که، " آیا تا به حال با فشارهای روحی-روانی غیر قابل تحمل روبرو بوده اید؟ "

صداصد درصد افرادی که پرسشنامه را تکمیل کرده اند، به این سوال پاسخ مثبت داده اند و اظهار داشته اند که تا حدودی تحت اینگونه فشارها قرار داشته و یا دارند و این مساله در جامعه کنونی با مشکلات موجود،



مورد تحقیق ، به شرح زیر مشخص گردید :

الف - علل شخصی به ترتیب اهمیت و اولویت

- ۱ - حساسیت بیش از اندازه نسبت به مسائل و مشکلاتی که در اطراف خود مشاهده می کنند .
- ۲ - کار و مسئولیتهای زیاد و بیش از ظرفیت جامعه کنونی که لازمه ادامه زندگی است .
- ۳ - کم حوصلگی و عصبانیت که در اثر حساسیت ، کار و مسئولیتهای فراوان تشدید می شود .
- ۴ - کم رویی و کم حرفی که برای پاره‌ای از مردم ، ریشه‌های فرهنگی - اجتماعی دارد .
- ۵ - بیماری و ضعفهای جسمی ، روحی و روانی ناشی از مشکلات موجود .
- ۶ - عدم موفقیت در امور تحصیلی به علت مشکلات فراوان و کمبود مراکز علمی و آموزش عمومی .
- ۷ - نداشتن زمینه‌های عقیدتی که ناشی از فرهنگ قبل از انقلاب است .

امری بدیهی است که غیرقابل انتظار نیست .

دومین سوال این بود که " در کدامیک از محیطهای کار ، اجتماع و یا خانواده بیشتر با این فشار روبرو بوده‌اید؟ "

در تجزیه و تحلیل انجام شده ، مشخص شد که در درجه اول ، محیط کار ، در درجه دوم ، محیط اجتماع و در درجه سوم ، محیط خانواده برای آنان موجد فشارهای روانی است . هرچند که فشارهای مربوط به محیط کار ، اجتماع و خانواده بر یکدیگر اثر گذاشته و یکدیگر را تشدید می کند ، ولی این نکته هم بسیار مهم و قابل توجه است که اغلب فشارهای روحی و روانی از محیط کار سرچشمه می گیرد .

سپس این سوال مطرح شد که " علل فشارهای مذکور را چه می دانید؟ " البته علل را چه در مصاحبه‌ها و چه در پرسشنامه‌ها ، به شخمی ، خانوادگی - اقتصادی ، کاری و اجتماعی - فرهنگی تقسیم کرده بودیم . در نتیجه تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده ، علل فشارهای روحی - روانی در جامعه

- ۸ - عدم تظاهر و عوام فریبی و روبرو بودن با تظاهر و عوام فریبی دیگران .
- ۹ - عدم موفقیت در کسب و کار به دلیل انجام دادن کار صحیح و صادقانه .
- ۱۰ - پای بندی به قوانین و مقررات و رنج بردن از قانون شکنی دیگران .

ب - علل خانوادگی و اقتصادی به ترتیب اهمیت و اولویت

- ۱ - مشکلات مربوط به تورم و بالابودن سطح هزینه‌های زندگی خانوادگی .
- ۲ - مرگ و میر بستگان ، عزیزان و دوستان .
- ۳ - مشکلات مربوط به کمبود و گرانی مسکن و به طور کلی کمبود امکانات رفاهی .
- ۴ - مشکلات با همسر .
- ۵ - مشکلات با فرزندان .
- ۶ - بیماریهای بستگان ، عزیزان و دوستان .
- ۷ - مشکلات با پدر ، مادر و سایر بستگان همسر .
- ۸ - مشکلات با والدین .
- ۹ - مشکلات با برادران و خواهران .
- ۱۰ - مشکلات طلاق و جدایی از همسر و فرزندان .

ج - علل مربوط به محیط کار به ترتیب اهمیت و اولویت

- ۱ - کمبود امکانات در محیط کار .
- ۲ - وجود تبعیضات در محیط کار .
- ۳ - مشکلات با مدیران و سرپرستان .
- ۴ - عدم امنیت شغلی .
- ۵ - کمبود حقوق و مزایا .
- ۶ - کمبود اختیارات در مورد وظایف و مسئولیتهای محوله .
- ۷ - مشکلات با مرئوسان .
- ۸ - مشکلات مربوط به محیط فیزیکی نامساعد کار .
- ۹ - مشکلات با همکاران .

- ۱۰ - مشکلات مربوط به بیمه ، باز نشستگی و از کار افتادگی .
- ۱۱ - مشکلات با مراجعه کنندگان .
- ۱۲ - مشکلات در مورد تعهدات سازمانها و عدم امکان اجرای آنها .
- ۱۳ - مشکلات مربوط به وجود سازمانهای غیر رسمی و غیر مفید در درون سازمانها .
- ۱۴ - عدم رعایت اصول و مقررات مدون توسط همکاران در محیط کار .

د - علل اجتماعی و فرهنگی به ترتیب اهمیت و اولویت

- ۱ - توفیق افراد فرصت طلب در محیط کار و اجتماع .
- ۲ - پایین بودن سطح فرهنگ اجتماعی برخی از مردم .
- ۳ - عدم رعایت قوانین و مقررات اجتماعی و فرهنگی از طرف دیگران .
- ۴ - کمبود امکانات تفریحی سالم .
- ۵ - عدم احساس امنیت اجتماعی .
- ۶ - عدم وجود فضای محبت آمیز ، دوستی و روابط انسانی صحیح در جامعه .
- ۷ - آلودگیهای موجود در محیط اجتماعی از قبیل آب ، هوا ، غذا ، صدا و غیره .
- ۸ - ضعف در ایمان و معتقدات عمیق مذهبی در اجتماع .
- ۹ - عدم تعلق به گروههای اجتماعی دلخواه .
- ۱۰ - عدم رعایت عدالت اجتماعی .
- ۱۱ - سودجویی بیش از اندازه برخی از افراد جامعه .

علائم فشارهای جسمی، روحی و روانی

- در پاسخ به این سوال که " در زمان تحمل فشارهای عصبی کدامیک از علائم زیر در شما ظاهر می شود؟ پاسخها به ترتیب اولویت عبارت بودند از :
- ۱ - خستگیهای جسمی و روحی .

- ۱۵ - رفتارهای ناهنجار از قبیل پرخاش به دیگران
و یا پرت کردن اشیاء به اطراف •
- ۱۶ - دلسردی ، فقدان انگیزه و بی‌ایجاد
انگیزه های منفی •

چگونگی رویارویی با فشارهای عصبی

تحقیقات انجام شده پیرامون چگونگی رویا رویی
با فشارهای جسمی ، روحی - روانی و یا فشارهای
عصبی و اثرات ناشی از آن ، بیانگر این است که نحوه
برخورد با فشارهای مذکور ، به عوامل بسیاری ، از
جمله شخصیت انسان ، بستگی دارد ، شخصیت انسان
مجموعه اجزا و عناصر فیزیولوژیکی است از قبیل

- ۲ - محدود شدن حوزه تمرکز فکری •
- ۳ - کم شدن قدرت حافظه •
- ۴ - درون گرایی •
- ۵ - تپش سریع قلب •
- ۶ - سرد درد •
- ۷ - گرم شدن غیر طبیعی بدن •
- ۸ - خشک شدن دهان •
- ۹ - احساس گیجی •
- ۱۰ - تغییر حالت تنفس •
- ۱۱ - سردی دست و پا •
- ۱۲ - دردهای عضلانی •
- ۱۳ - دردهای استخوانی •
- ۱۴ - بی خوابی و یا کم خوابی •

- برای بهبود برنامه ریزیهای شخصی به منظور رویارویی
با فشارهای عصبی ، به سوالهای زیر پاسخ دهید •
- ۱ - برای افزایش میزان ظرفیت و تحمل خود در رویارویی
با فشارهای روانی ، چه اقداماتی لازم است ؟
- ۲ - در چه زمانی و مکانی مایلیم که اولین قدم را بردارم ؟
- ۳ - از کجا بدانم که کارهای مذکور را انجام داده ام ؟
(رفتارهای مشخص قابل مشاهده و اندازه گیری توسط
خود و دیگران چیست ؟)
- ۴ - سایرین چگونه باید از تغییراتی که من در خود ایجاد
کرده ام مطلع گردند ؟ (چه موقعیتها و رفتارهایی
تغییر خواهند کرد ؟)
- ۵ - چه کسی اجرای برنامه های شخصی مرا ملاحظه و
ارزشیابی می کند ؟
- ۶ - چگونه ممکن است من باعث عدم موفقیت خود در اجرای
برنامه های فوق گردم •
- ۷ - برای تقلیل فشارهای جسمی ، روحی و روانی در
اطرافیان ، انجام دادن چه عملیات و اقداماتی
ضروری است ؟

عوامل جسمانی ، وضع عضلانی ، اعصاب ، هوش ، استعدادهای ذاتی و عوامل گروهی از قبیل خانواده ، مدرسه و محیط اجتماعی و همچنین عوامل فرهنگی از قبیل فرهنگ ، آداب ، رسوم ، ملیت ، مذهب ، جهان بینی و ایدئولوژی که در چگونگی سلوک و رفتار انسان اثرات عمیق و وسیعی را به جای خواهد گذاشت^۴ . به هر حال با توجه به نتایج تحقیق حاصل از مصاحبه ها و پرسشنامه های مورد بررسی ، همچنین مطالعات و تجارب شخصی برای مقابله با فشارهای

جسمی ، روحی - روانی و یا عصبی موجود در جسمه و با توجه به ماهیت و علل عوامل موجد فشارهای روانی ، می توان اقدامات زیر را به مرحله اجرا درآورد :

الف - اقداماتی که موجب تغییر موقعیت ناخوشایند و موجد فشارهای روانی شده و یا اثرات نامطلوب آن را تقلیل می دهد که عبارتند از :
 ۱ - کنترل محیط اطراف خود و در صورت مکان اصلاح موقعیتهای ناخوشایند از طریق

شماره	امور مختلف زندگی خانوادگی ، کاری و اجتماعی	ساعات در نظر گرفته شده برای انجام دادن کارهای هفتگی	ملاحظات
۱	کارهای شخصی : نگهداری تن و روان مانند تغذیه ، استراحت ، ورزش ، تفریح ، مسافرت و غیره .		
۲	امور شغلی : فعالیتهای معاشی یعنی تمام کارهایی که درآمدهای مالی به دنبال دارد .		
۳	امور معنوی : فعالیتهای معادی از قبیل عملیات اقدامات ، آموزشها و فعالیتهایی که تواناییهای معنوی را تقویت می کند .		
۴	امور مربوط به فامیل و بستگان : مانند اداره امور و یا احسان به والدین ، همسر فرزندان ، برادران ، خواهران .		
۵	برنامه های اجتماعی - فرهنگی : از قبیل فعالیتهای اجتماعی - فرهنگی که با دوستان ، همکاران و همسایگان اجرا می شود .		
۶	کارهای انفرادی : مانند خواندن ، نوشتن ، کارهای هنری و غیره که معمولاً " به تنهایی انجام می پذیرد .		
۷	سایر امور :		

جدول شماره (۲) - فرم برنامه ریزی هفتگی برای رهایی از بی برنامه گی و مقابله با فشارهای جسمی و روحی - روانی ناشی از آن

- اسب دوانی ، پیاده روی ، تنیس ، والیبال فوتبال و غیره .
- ۲ - مسافرت به مناطق ساکت ، آرام و خوش آب و هوا ، اگر چه برای مدت کوتاهی باشد . در صورتی که امکان مسافرت نباشد ، تمرکز فکری در سکوت مطلق و فکر کردن به چیزهای خوب زندگی و حتی خاطرات مسافرت‌های لذتبخش قبلی .
- ۳ - برنامه ریزی برای استفاده از مرخصیهای سالانه و سپری کردن اوقات بیشتر در کنار خانواده ، فامیل ، بستگان و دوستان .
- ۴ - تقویت حس تعاون و همکاری در خود و دیگران .
- ۵ - مشخص کردن اهداف در زندگی با توجه به محدودیتها ، امکانات و نظام ارزشهای پایدار .
- ۶ - احترام به قوانین و مقررات و توجه به ضوابط به جای روابط .
- ۷ - خودداری از شتاب زدگی در انجام دادن کارها ، به عنوان مثال ، عجله نکردن در غذا خوردن ، (صرف غذا با حوصله و در محیط آرام و لذتبخش) ، عجله نکردن در هنگام صحبت ، گوش کردن و سعی در فهمیدن مطالب دیگران و خود را به جای آنان دانستن و سپس قضاوت کردن .
- ۸ - گوش دادن به موسیقیهای آرام ، لذتبخش و هنری .
- ۹ - انجام دادن بازیهای فکری مفید از قبیل شطرنج به منظور تقویت بنیه فکری .
- ج - برخی پیشنهادها و توصیه های مفید با توجه به نتایج حاصل از این بررسی ، برای پیشگیری و رویارویی با فشارهای روانی در جامعه ، پیشنهادهای زیر به عنوان برخی از راه حلها ارائه می شود :
- ۱ - افزایش سطح فرهنگ جامعه به ویژه در زمینه مسائل عقیدتی و سیاسی .
- ۲ - اصلاح محیط کار از طریق برنامه ریزیهای

- افزایش میزان دانش و آگاهی اطرافیان در محیط کار ، اجتماع و خانواده .
- ۲ - پاسخ به سوالات جدول شماره ۱ .
- ۳ - برنامه ریزی هفتگی مطابق جدول شماره ۲ به منظور استفاده بهتر از وقت و در نظر گرفتن فرصت کافی برای انجام دادن کارهای ضروری .
- ۴ - تقویت ایمان و اعتقادات مذهبی و توجه به فرهنگ غنی و پر محتوای اسلامی در زمینه تقویت جسم و روح و روان و پناه بردن به خداوند قادر متعال .
- ۵ - قبول واقعیتها در مورد خود ، دیگران ، محیط و جامعه اطراف خود .
- ۶ - احترام به شغل و حرفه ، جالب تلقی کردن کار و شغل ، احساس مفید بودن و سعی در مفید بودن ، به کارگیری حس کنجکاو ، خلاقیت و نوآوری برای انجام دادن امور شغلی و حرفه ای و ایجاد انگیزه های مثبت در خود و دیگران .
- ۷ - احساس آرامش در مقابل رقیبان و خود داری از ورود به میدان رقابت غیر صحیح .
- ۸ - عدم تظاهر و عوام فریبی (عدم نفاق با خود و دیگران) .
- ۹ - ترك فوری محیط پر فشار در صورت عدم موفقیت در اصلاح آن ، استحمام با آب سرد و ایجاد سرگرمیهای مفید برای فراموشی موقعیت و یا عوامل موجد فشار روانی .
- ۱۰ - مشورت کردن با اهل مشورت ، سخن گفتن با دیگران و درددل کردن با دوستان دانا و یا اشخاص دیگر مورد اعتماد و اطمینان .
- ۱۱ - جلوگیری از حساسیت بیش از اندازه و کاهش سطح توقع خود از دیگران .
- ب - اقداماتی که باعث تقویت جسم و روح و روان انسان می شود و میزان تحمل انسان را در مقابل فشارهای عصبی ، افزایش و میزان اثرات نامطلوب آن را کاهش می دهد :
- ۱ - ورزش از قبیل شنا ، کوه نوردی ،

- ۸ - جایگزینی ضوابط بر روابط حاکم
- ۹ - توجه به مسائل بیمه ، بازنشستگی ، ازکار افتادگی و مستمری بگیری کارکنان
- ۱۰ - ایجاد کتابخانه های عمومی در سطح جوامع و تشویق آحاد ملت به مطالعه بیشتر
- ۱۱ - بهبود وضع اقتصادی و ایجاد رفاه اجتماعی بیشتر
- ۱۲ - ایجاد امنیت شغلی برای کارکنان
- ۱۳ - ایجاد مراکز ورزش و تفریحات سالم
- ۱۴ - ایجاد مراکز هنری
- ۱۵ - تقویت قوانین و مقررات جامعه از طریق مبارزه با افراد فرصت طلب و قانون شکن

- اصولی و ایجاد امکانات برای انجام دادن کارها
- ۳ - رفع کاغذ بازیهای زاید موجود و حاکم بر فضای سازمانهای اداری
- ۴ - ایجاد مراکز بیشتر برای مددکاری اجتماعی
- ۵ - توجه به ضرورت تفکر در مورد عملی بودن امور ، قبل از وعده دادن ها
- ۶ - ایجاد يك سیستم منطقی تشویق و تنبیه در سازمانها و جامعه
- ۷ - ایجاد محیط سالم و مناسب برای رشد و شکوفایی استعدادها و بهره برداری از آنها

بسمه تعالی

پاسخگوی محترم:

با سلام و آرزوی موفقیت برای شما ، پرسشنامه پیوست به منظور تحقیق پیرامون علل، عوارض و راههای مقابله با فشارهای جسمی و روانی تنظیم شده است . خواهشمند است ضمن مطالعه دقیق سوالات و ارائه پاسخهای مناسب نظر خود ، محقق را در رسیدن به اهداف مذکور یاری کنید .
قبلا" از همکاریهای ارزنده شما تشکر و قدردانی می شود .

دکتر سید حسین ابطحی

دانشکده حسابداری و مدیریت

دانشگاه علامه طباطبائی

الف - مشخصات تکمیل کننده پرسشنامه

- ۱ - سن
- ۲ - سابقه کار
- ۳ - میزان و رشته تحصیلی
- ۴ - شغل
- ۵ - پست ثابت سازمانی
- ۶ - واحد سازمانی و محل کار

ب - سوالات

۷ - آیا تابه حال با فشارهای روحی - روانی غیرقابل تحمل روبرو بوده اید؟

تا حدودی

خیر

بلی

۸ - در کدامیک از محیطهای زیر بیشتر با اینگونه فشارها مواجه بوده اید؟

اجتماع

محیط کار

محیط داخل منزل

۹ - علل فشارهای مذکور را چه می دانید؟

۱ - ۹ - علل شخصی

- بیماری و ضعفهای جسمی، روحی - روانی ناشی از آن.
- مسئولیتهای زیاد و بیش از اندازه در زندگی.
- عدم موفقیت در کسب و کار.
- عدم موفقیت در امور تحصیلی.
- شکل و شمایل ظاهری شما.
- کم روئی و کم حرفی.
- کم حوصلگی و عصبانیت.
- حساسیت بیش از اندازه.
- کمبود آزمایشهای عقیدتی سیاسی و ایدئولوژیکی.
- سایر مشکلات، لطفاً "فهرست وار ذکر کنید".

۲ - ۹ - علل خانوادگی

- مرگ و میر بستگان، عزیزان و دوستان.
- طلاق و جدایی از همسر و فرزندان.
- بیماریهای بستگان، عزیزان و دوستان.
- مشکلات با والدین.
- مشکلات با فرزندان.
- مشکلات با همسر.
- مشکل مربوط به مسکن.
- مشکلات مربوط به هزینه های زندگی.
- مشکلات با پدر، مادر و سایر بستگان همسر.
- سایر مشکلات، لطفاً "فهرست وار ذکر کنید".

۳ - ۹ - علل مربوط به محیط کار

- کمبود حقوق و مزایا.
- مشکلات با مدیران و سرپرستان.
- مشکلات با مرئوسان.
- مشکلات با همکاران.
- محیط فیزیکی نامساعد کار.
- مشکلات مربوط به بیمه، بازنشستگی و از کار افتادگی.
- وجود تبعیضات در محیط کار.
- کمبود اختیارات در مورد وظایف و مسئولیتهای محول.
- کمبود امکانات در محیط کار.

سایر مشکلات ، لطفا " فهرست وار ذکر کنید .

۴ - ۹ - علل اجتماعی - فرهنگی

روابط انسانی غیر صحیح (کمبود محبت و دوستی) .

• توفیق افراد فرصت طلب

• عدم رعایت قوانین و مقررات توسط دیگران

• عدم احساس امنیت اجتماعی و شغلی

• پایین بودن سطح فرهنگ اجتماعی

• ضعف در ایمان و معتقدات مذهبی دیگران

• آلودگیهای آب ، هوا ، غذا ، صدا و غیره

• کمبود امکانات تفریحی سالم

• عدم تعلق به گروههای اجتماعی دلخواه

سایر نظریات و پیشنهادهای ، لطفا " فهرست وار ذکر کنید .

۱۰ - در زمان تحمل اینگونه فشارها ، کدامیک از علائم زیر در شما ظاهر می شود؟

• محدود شدن حوزه تمرکز فکری

• کم شدن حافظه

• درون گرایی

• خستگی جسمی و روحی

• دردهای استخوانی

• دردهای عضلانی

• سردی دست و پا

• گرم شدن غیر طبیعی بدن

• تغییر حالت نفس کشیدن

• تپش سریع قلب

• سردرد

• احساس گیجی

• خشک شدن دهان

سایر علائم ، لطفا " فهرست وار ذکر کنید .

۱۱ - شما برای رفع و یا کاهش علل و عوارض ناشی از فشارهای روحی - روانی در خود و دیگران چه

پیشنهادهایی دارید؟ لطفا " فهرست وار ذکر کنید .

1-Woodier, S New World Dictionary of American Language.

2-OH. Hans Selye "Eustress" Psychology Today March, 1978.

5-DR. Hans Selye "Eustress" Psychology Today, March, 1978.

4-Fred Luthans "Organizational Behavior " McGraw-Hill Book Co-New York, 1978.