



بررسی رویدادهای استرس زا در شهر اصفهان طی ۵ سال گذشته (بررسی راهنما)

دکتر عباس عطاری*، دکتر نضال صراف زادگان**، دکتر غلامرضا قاسمی***

چکیده

استرس عبارت از شرایطی است که موجب تنش، دگرگونیهای بدنی و روانی، ناخشنودی و ناراحتی فرد می شود و به منظور سازگاری در ارگانیسم بوجود می آید. در این پژوهش به منظور دستیابی به چک لیست رویدادهای استرس زا برای شهر اصفهان و رتبه بندی آنها، ۴۲۱ نفر اعضای صد خانواده (۲۱۱ زن و ۲۱۰ مرد) با استفاده از پرسشنامه تنظیم شده مورد بررسی قرار گرفتند. رویدادهای استرس زای از نظر مثبت و منفی، شدت و شیوع هر کدام مشخص گردیدند. طلاق، بیوفایی همسر، نداشتن خانه مسکونی، احساس ناامنی، کمبود دارو و اخراج از کار به عنوان شدیدترین عوامل استرس زا ذکر گردید. رویدادهایی مانند تولد فرزند، ازدواج، نامزدی، تحصیل، سفر حج مثبت بوده است. بالا رفتن هزینه های زندگی، کافی نبودن حقوق و درآمد، بیماری و مرگ یکی از اعضای خانواده از شایعترین رویدادهای استرس زای منفی گزارش گردیده است. مشکلات اقتصادی در نزد افراد از اهمیت بیشتری برخوردار بوده است. در حال حاضر این پژوهش در سطح گسترده تری در جامعه استانی اصفهان ادامه دارد.

Andeesheh
Va
Raftar
اندیشه و رفتار
۳۰

کلید واژه: استرس، استرس زا، اصفهان

و بیماریهای قلبی ارائه گردیده عبارت است از: فشار دردناک یا مخالفی که هم در وضعیت بدنی و هم در وضعیت عاطفی، پریشانی و تنش ایجاد می کند

تعریف واژه استرس بسیار دشوار است. تا کنون تعریفهای چندی برای استرس مطرح گردیده است. یکی از این تعریفها که در نخستین کنفرانس ملی استرس عاطفی

* روانپزشک، استادیار گروه روانپزشکی دانشکده پزشکی، اصفهان، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان، مرکز تحقیقات قلب و عروق، واحد بهداشت روانی.
** متخصص قلب و عروق، استادیار گروه داخلی دانشکده پزشکی، اصفهان.
*** استادیار گروه روانپزشکی دانشکده پزشکی، اصفهان

(مرادخان، ۱۳۷۰). از دیدگاه سلیه^(۱)، استرس فیزیولوژیک، تدبیر کلی ارگانیسم انسانی است که به جهت سازگاری با گستره وسیعی از محرک‌های خارجی پدید می‌آید. هدف کلی این تدابیر آن است که موجود زنده را در رویارویی با اوضاع تهدید آمیز یاری کند. به بیان دیگر ارگانیسم را قادر سازد که برای نمونه از نیروی عضلانی بیشتری استفاده کرده و یا حرارت بیشتری در محیط سرما تولید کند.

این واکنش استرس به واکنش جنگ و گریز هم معروف است، یعنی آمادگی جاندار را برای رویارویی با دشمن یا فرار بالا می‌برد. بنابراین نخستین هدف واکنش استرس برای موجود زنده مفید و سودمند است و باید در جهت جنگ (رویاری با عامل فشار روانی) و یا گریز (فرار از عامل استرس زا) بکار رود. در غیر این صورت زیان آور خواهد بود (کاپلان، سادوک، ۱۹۹۱).

هر عاملی که بتواند به شکلی واکنش استرس را در فرد برانگیزد استرس زا یا عامل استرس زا نامیده می‌شود. کلیه رخدادهای و رویدادهای خرد و کلان زندگی بشری می‌تواند برای فرد یا جامعه استرس زا باشد. این رویدادها ممکن است مثبت (مانند قبولی در امتحان) یا منفی (مرگ یکی از عزیزان) باشند. ممکن است عامل استرس زا حاد (مانند یک تصادف) یا کهنه (مانند ناسازگاریها و جدال مداوم زناشویی) باشند. ممکن است رویدادی جنبه عمومی داشته باشد (مانند زلزله و جنگ) و یا فردی باشد (مانند شکست تحصیلی). بنابراین رویدادهای استرس زا را به مثبت و منفی، خفیف تا فوق العاده شدید، حاد یا مزمن، فردی یا جمعی تقسیم می‌کنند (کاپلان، سادوک، ۱۹۹۴).

با عنایت به اهمیت ویژه‌ای که استرس بعنوان یکی از فاکتورهای خطر در بروز بیماریهای قلبی عروقی دارد و با توجه به اینکه تا کنون در این زمینه کمتر پژوهشی انجام شده است، ضرورت بررسی را در ارتباط با استرس و حوادث قلبی عروقی ایجاب می‌نماید. پس نخست باید استرس را بشناسیم، سپس نسبت به عوامل استرس زای

پیرامون خود آگاه شویم و رویدادهای استرس زایی را که شیوع بیشتری در محیط زندگی ما دارند و یا تأثیر بیشتری بر ارگانیسم انسان می‌گذارند بشناسیم. آنگاه با توجه به مشخصات و ویژگیهای فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی آنان توزیع فراوانی استرس‌زاها را مورد بررسی قرار دهیم.

روش پژوهش

آزمودنیهای پژوهش را اعضای بالاتر از ۲۰ سال ۱۰۰ خانواده از ساکنین محله‌های مختلف شهر اصفهان که بر اساس نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شده بودند (N=۴۲۱) تشکیل داده‌اند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش را پرسشنامه‌ای شامل دو بخش تشکیل می‌دهد، که با استفاده از فهرست علائم رویدادهای استرس زای هولمز و راهه و پرسشنامه رویدادهای زندگی پیکل^(۲) و فرم استرسهای شفلی کوپر^(۳) تنظیم گردیده است. در بخش نخست مشخصات خانواده و در بخش دوم، فهرست علائم و رویدادهای استرس زا مشتمل بر ۶۵ عامل استرس‌زا گنجانیده شده است. در برابر هر عامل استرس‌زا دو ستون "خوب" و "بد" و سه ستون که درجه تأثیر رویداد بد را می‌سنجد قرار دارد. جدول هولمز و راهه یکی از معروفترین فهرستهای عوامل فشار زای روانی بوده که دارای ۴۳ مورد از رویدادهای استرس زای مختلف زندگی می‌باشد. برای هر رویداد بر اساس شدت اثر آن، نمره معینی اختصاص داده شده که بالاترین آن به رویداد "مرگ همسر" تعلق می‌گیرد. بر اساس این جدول مقیاس درجه بندی سازگاری اجتماعی تدوین گردیده است. به بیان دیگر هر فرد بر اساس نوع رویدادهایی که تجربه کرده است، می‌تواند جمع نمرات رویدادهای استرس زای خود را مشخص نماید. بر اساس نظریه هولمز و راهه کسی که نمره‌بیش از ۲۰۰ به دست آورد (در طول یک سال)، احتمال بالا

رفتن عیار بروز اختلالات روان - تنی در وی بیشتر است. برای تکمیل پرسشنامه از آزمودنی سؤال می‌شد که هر کدام از رویدادهایی را که طی ۵ سال گذشته تجربه کرده است از نظر اثر خوب و بد و از نظر شدت تأثیر آن (در سه گروه کم، متوسط و شدید) مشخص نماید. برای مواردی غیر از ۶۵ مورد یاد شده جای خالی در نظر گرفته شده است. از آزمودنیها خواسته می‌شد که ضمن مشخص نمودن عوامل استرس زای پنج سال گذشته زندگی خود، سه رویدادی را که بیش از سایر رویدادها بر زندگیشان تأثیر داشته است معین نمایند. اطلاعات لازم با کمک پرسشگرانی که از آموزشهای مناسب برخوردار شده بودند گردآوری گردید و با استفاده از نرم افزار EPI تحلیل گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمونهای آماری χ^2 و ضریب همبستگی گرین‌لند^(۱) و رویینز^(۲) استفاده شد.

نتایج

از میان صد خانواده‌ای که مورد مطالعه قرار گرفتند جمعاً ۴۲۱ نفر بالای ۲۰ سال سن داشتند که مورد ارزیابی توسط پرسشنامه قرار گرفتند. از این میان ۲۱۱ نفر زن و ۲۱۰ نفر مرد بودند.

۷۷٪ زنان و ۸۶٪ مردان مورد بررسی با سواد بودند. میزان تحصیلات بیشترین افراد مورد بررسی، تحصیلات ابتدایی و پس از آن سطح تحصیلات دبیرستانی گزارش گردیده است.

۴/۵٪ از زنان و ۴۴/۶٪ از مردان در این بررسی شاغل بودند. ۵/۶٪ از مردان بیکار بودند. در میان شاغلین مرد، بیشترین افراد مغازه‌دار و کاسب بوده‌اند.

مدت اقامت هر کدام در شهر اصفهان بر حسب سال بررسی گردید. بیشترین میزان اقامت پاسخگوها بیش از ۳۰ سال بوده است. همچنین محل اقامت قبلی هر کدام از پاسخ دهنده‌ها مشخص گردید. این بررسی نشان داد که ۱۲/۸٪ افراد مورد بررسی از سایر استانها به استان اصفهان مهاجرت نموده‌اند.

در جدول ۱ عوامل استرس زایی که بنا بر اظهار پاسخگویان اثر شدیدی (بیش از ۷۵٪) داشته‌اند، لیست شده است. بطور کلی عوامل استرس زای منفی به سه گروه از نظر شدت تقسیم گردیدند: خفیف، متوسط، شدید. بنابراین اثر عواملی مانند طلاق، بهم خوردن نامزدی، بیوفایی همسر، سقط، نداشتن خانه، احساس ناامنی، درگیری با همسایه، کمبود دارو، اخراج از کار و دستگیر شدن ۱۰۰٪ شدید گزارش گردیده است.

همانگونه که در جدول ۲ و ۳ مشاهده می‌گردد رویدادهایی مانند تولد فرزند، ازدواج، تحصیل، سفر حج عمدتاً جنبه مثبت داشته و رویدادهایی نظیر بیماری، مشکلات اقتصادی، مشکلات شغلی، مرگ یکی از بستگان عمدتاً دارای اثرات منفی گزارش شده‌اند. ۷۶٪ از افراد، بالا رفتن هزینه‌های زندگی را بعنوان یکی از عوامل استرس زا نام برده‌اند، به همین ترتیب ۷۵٪ افراد کافی نبودن حقوق و درآمد را مطرح کرده‌اند (جدول ۴). بنابراین عمده ترین عامل استرس زا که فراگیر بوده و اکثریت افراد با آن درگیر بوده‌اند مشکلات اقتصادی بوده است. پس از مشکلات اقتصادی، بیماری و مرگ یکی از اعضای خانواده بعنوان شایعترین وقایع استرس زا مطرح گردیده است.

از افراد سؤال شده بود که از میان کلیه استرسهایی که تجربه کرده‌اند سه مورد را که از اهمیت بیشتری برخوردار است نام ببرند و از بین این سه عامل، مهمترین را مشخص نمایند. ۳۴ نفر مشکلات اقتصادی را به عنوان مؤثرترین عامل فشارزای روانی ذکر کرده‌اند که ۱۸ نفر بالا رفتن هزینه زندگی و ۱۶ مورد کافی نبودن حقوق و درآمد را به عنوان مهمترین عامل ذکر کردند.

رابطه همبستگی هر یک از عوامل فشارزای روانی بر حسب وضع فعالیت مشخص گردید. در این ارتباط کافی نبودن حقوق و درآمد را بیشتر افراد شاغل مطرح کرده

جدول ۱- پراکنندگی فراوانی رویدادهای استرس زا بر حسب شدت تأثیر گزارش شده از سوی آزمودنیها

| ردیف | درصد شدت | | فراوانی | نام رویداد | ردیف | درصد شدت | | فراوانی | نام رویداد* | ردیف |
|------|----------|---------------|---------|---|------|----------|---------------|---------|---------------------------------------|------|
| | شدید | خفیف یا متوسط | | | | شدید | خفیف یا متوسط | | | |
| ۱ | ۸۴/۶ | ۱۵/۴ | ۳ | بیماریهای جسمی | ۱۲ | ۱۰۰ | ۰ | ۷ | طلاق | ۱ |
| ۲ | ۸۲ | ۱۸ | ۲۲ | مشکلات مادی سنگین | ۱۵ | ۱۰۰ | ۰ | ۲ | بهم خوردن نامزدی | ۲ |
| ۳ | ۸۱/۸ | ۱۸/۲ | ۱۵ | تغییر شغل | ۱۶ | ۱۰۰ | ۰ | ۳ | بیوفایی همسر | ۳ |
| ۴ | ۸۰ | ۲۰ | ۵ | مرگ فرزند | ۱۷ | ۱۰۰ | ۰ | ۵ | سقط یا زایمان بچه مرده | ۴ |
| ۵ | ۸۰ | ۲۰ | ۵ | مرگ همسر | ۱۸ | ۱۰۰ | ۰ | ۵ | نامزدی فرزند | ۵ |
| ۶ | ۸۰ | ۲۰ | ۱۲ | تغییر اجباری محل زندگی | ۱۹ | ۱۰۰ | ۰ | ۵ | نداشتن خانه | ۶ |
| ۷ | ۸۰ | ۲۰ | ۸ | درگیری یا عضویت از خانواده که در یک محل زندگی می کنند | ۲۰ | ۱۰۰ | ۰ | ۱ | احساس ناامنی در محیط زندگی | ۷ |
| ۸ | ۷۷/۸ | ۲۲/۲ | ۱۹ | شکست شغلی و حرفه ای | ۲۱ | ۱۰۰ | ۰ | ۲ | کسود دارو | ۸ |
| ۹ | ۷۶/۲ | ۲۳/۸ | ۱۹ | بستری شدن یک عضو نزدیک خانواده | ۲۲ | ۱۰۰ | ۰ | ۱ | درگیری و دعوا با همسایه | ۹ |
| ۱۰ | | | | | | ۱۰۰ | ۰ | ۲ | اخراج از کار | ۱۰ |
| ۱۱ | | | | | | ۱۰۰ | ۰ | ۱ | نگرانی در رابطه با مسائل تربیتی فرزند | ۱۱ |
| ۱۲ | | | | | | ۱۰۰ | ۰ | ۱ | دستگیر شدن موقت | ۱۲ |
| ۱۳ | | | | | | ۸۵/۷ | ۱۲/۳ | ۱۶ | برکنار شدن از کار | ۱۳ |

* تنها به مواردی اشاره شده است که بیش از ۷۵٪ آزمودنیها، درجه شدید را مطرح کرده اند.

جدول ۲- پراکندگی توزیع رویدادهای استرس زای گزارش شده از سوی آزمودنیها بر حسب تأثیرات مثبت یا منفی

| ردیف | نام رویداد* | اثر مثبت | اثر منفی | فراوانی |
|------|---|----------|----------|---------|
| ۱ | تولد فرزند | ۱۰۰ | ۰ | ۲۲ |
| ۲ | ازدواج | ۱۰۰ | ۰ | ۷ |
| ۳ | نامزدی | ۱۰۰ | ۰ | ۴ |
| ۴ | شروع تحصیل دانشگاهی | ۱۰۰ | ۰ | ۱ |
| ۵ | سفر حج | ۱۰۰ | ۰ | ۱ |
| ۶ | برگشت برادر یا خواهر یا فرزند از خارج به کشور | ۱۰۰ | ۰ | ۱ |
| ۷ | ازدواج فرزند توأم با موافقت والدین | ۱۰۰ | ۰ | ۱ |
| ۸ | نامزدی فرزند | ۸۸/۹ | ۱۱/۱ | ۹ |
| ۹ | حاملگی | ۸۰ | ۲۰ | ۱۰ |

* تنها رویدادهایی در این جدول مورد توجه قرار گرفته است که بیش از ۷۵٪ آزمودنیها مثبت تلقی نموده‌اند.

عوامل فشار روانی ارتباط معنی داری وجود نداشت. البته به دلیل محدود بودن تعداد آزمودنیها لازم است تعمیم نتایج با احتیاط صورت گیرد. بین شیوع وقایع استرس‌زا و محل اقامت قبلی افراد مورد بررسی رابطه‌ای وجود نداشت.

بحث در نتایج

این بررسی به عنوان یک پژوهش راهنما و به منظور شناخت مشکلات اجرایی و پیش بینی تدابیر لازم برای اجرای دقیق‌تر پژوهش اصلی یا "طرح بررسی استرس" صورت گرفته است.

یکی از معروفترین چک لیست‌های استرس، جدول هولمز و راه می‌باشد. در این جدول به ۴۳ مورد از رویدادهای مختلف زندگی اشاره گردیده است و برای هر رویداد، بر اساس شدت اثر آن، یک نمره داده شده است که بالاترین آن متعلق به رویداد "مرگ همسر" است و نمره صد به آن تعلق می‌گیرد.

بر اساس این جدول، مقیاس درجه بندی سازگاری اجتماعی تدوین گردیده است. عبارتی هر فرد بر اساس

بودند (۶۰٪) و تفاوت موجود از نظر آماری معنی دار بود ($P < 0/05$). بین سایر موارد و وضع فعالیت رابطه‌ی معنی داری دیده نشد.

ضریب همبستگی هر یک از فشارهای روانی بر حسب با سواد بودن یا بیسواد بودن و همچنین در بین افراد باسواد از نظر میزان تحصیلات تعیین گردید که نتایج زیر حاصل شد: "مرگ یکی از اعضای خانواده بغیر از همسر" با وضع تحصیلی رابطه معنی دار را نشان داده است ($P = 0/036$, $X^2 = 6/61$).

شدت تأثیر این عامل برای افراد با سواد بمراتب بیشتر از افراد بیسواد بوده است. همچنین تغییر شغل برای افراد با سواد از شدت استرس زایی بیشتری برخوردار بوده است ($P = 0/004$).

درگیری با عضوی از خانواده بعنوان یک فشار روانی در کسانی که تحصیلات کمتری داشتند بیشتر بود و این عامل با سطح تحصیلی ارتباط آماری معنی داری را نشان می‌داد ($P = < 0/05$). رابطه هر یک از عوامل فشار روانی بر حسب گروههای سنی و جنسی ارزیابی گردید. از نظر آماری بین متغیرهای سن و جنس با شیوع هر یک از

جدول ۳- پراکندگی توزیع رویدادهای استرس زای گزارش شده از سوی آزمودنیها بر حسب تأثیرات منفی

| ردیف | نام رویداد* | درصد | ردیف | نام رویداد | درصد |
|------|---|-------|------|---|------|
| ۱ | بیماری جسمی شدید | ۱۰۰** | ۲۳ | درگیری و دعوا با همسایه | ۱۰۰ |
| ۲ | نداشتن پول کافی برای تهیه جهیزیه دختر | ۱۰۰ | ۲۴ | نگرانی در رابطه با مسایل تربیتی فرزند | ۱۰۰ |
| ۳ | از دست دادن یک شی که ارزش شخصی زیادی دارد | ۱۰۰ | ۲۵ | بروز بیماری خفیف جسمی | ۹۶/۶ |
| ۴ | درگیری با همکار یا رئیس | ۱۰۰ | ۲۶ | مرگ یک دوست نزدیک | ۹۶/۲ |
| ۵ | بمباران هوایی شهر | ۱۰۰ | ۲۷ | بیکاری موقت | ۹۵/۷ |
| ۶ | تنزل مقام | ۱۰۰ | ۲۸ | مشاجره و درگیری با همسر | ۹۵/۲ |
| ۷ | مرگ فرزند | ۱۰۰ | ۲۹ | بالا رفتن هزینه های زندگی | ۹۴/۷ |
| ۸ | معلولیت جسمی یا ذهنی یک عضو خانواده | ۱۰۰ | ۳۰ | بروز یک حادثه غیر مترقبه | ۹۴/۷ |
| ۹ | ترک کردن خانه توسط همسر | ۱۰۰ | ۳۱ | شکست شغلی و حرفه ای | ۹۴/۷ |
| ۱۰ | ازدواج مجدد پسر یا دختر خانواده | ۱۰۰ | ۳۲ | درگیری با عضوی از خانواده که با شما در یک محل زندگی نمی کند | ۹۲/۳ |
| ۱۱ | ازدواج فرزند بر خلاف میل والدین | ۱۰۰ | ۳۳ | مشکلات مادی سنگین | ۹۲ |
| ۱۲ | بیوفایی همسر | ۱۰۰ | ۳۴ | اختلاف با دوست صمیمی | ۹۱/۷ |
| ۱۳ | اعتیاد یک عضو نزدیک خانواده | ۱۰۰ | ۳۵ | مرگ یکی از اعضای خانواده | ۹۱/۳ |
| ۱۴ | تحت تعقیب بودن به علت تخلفات مالی | ۱۰۰ | ۳۶ | بجز همسر و فرزند | ۸۸ |
| ۱۵ | بهم خوردن نامزدی | ۱۰۰ | ۳۷ | بستری شدن یک عضو نزدیک خانواده | ۸۵/۷ |
| ۱۶ | مشکل در روابط جنسی | ۱۰۰ | ۳۸ | ترک تحصیل | ۸۴ |
| ۱۷ | کمبود دارو | ۱۰۰ | ۳۹ | کافی نبودن حقوق و درآمد | ۸۳/۳ |
| ۱۸ | اخراج از کار | ۱۰۰ | ۴۰ | درگیری با عضوی از خانواده که با شما در یک محل زندگی می کند (بجز همسر) | ۸۱/۳ |
| ۱۹ | بی عدالتی در اجتماع | ۱۰۰ | ۴۱ | برکنار شدن از کار | ۸۰ |
| ۲۰ | احساس ناامنی در کشور | ۱۰۰ | ۴۲ | مسئولیت کارهای منزل | ۸۰ |
| ۲۱ | اخراج از مدرسه یا دانشگاه | ۱۰۰ | ۴۳ | مرگ همسر | ۸۰ |
| ۲۲ | دستگیر شدن موقت | ۱۰۰ | ۴۳ | گرفتن وام سنگین | ۸۰ |

* تنها رویدادهایی در این جدول منظور گردیده است که بیش از ۷۵ درصد آزمودنیها آنها را منفی تلقی نموده اند.

** درصد های ارائه شده برای هر رویداد مربوط به کسانی است که آن رویداد را تجربه کرده اند.

جدول ۴- توزیع فراوانی نسبی عوامل فشارزای روانی در خانواده‌های مورد بررسی در ۵ سال گذشته (N=۱۰۰)

| ردیف | نوع رویداد | میزان شیوع ^۳ (درصد) |
|------|---|-----------------------------------|
| ۱ | بالا رفتن هزینه‌های زندگی | ۷۶ |
| ۲ | کافی نبودن حقوق و درآمد | ۷۵ |
| ۳ | بروز بیماری نه چندان شدید | ۵۶ |
| ۴ | مرگ یکی از اعضای خانواده بجز همسر و فرزند | ۴۶ |
| ۵ | بیماری جسمی شدید که منجر به بستری شدن و یا از کارافتادگی دست کم برای یکماه شده باشد | ۲۶ |
| ۶ | مشکلات مادی سنگین مانند بدهکاری زیاد یا ورشکستگی | ۲۵ |
| ۷ | بستری شدن یک عضو خانواده بعلت بیماری شدید | ۲۵ |
| ۸ | بیکاری (دست کم برای یکماه) | ۲۳ |
| ۹ | مشاجره و درگیری با همسر | ۲۱ |
| ۱۰ | ترک تحصیل | ۲۱ |

* مواردی که شیوع آنها کمتر از ۲۰٪ بوده است در اینجا ذکر نشده است.

عوامل فشار روانی جدول بالا بصورت خانوادگی (جمعی) در نظر گرفته شده است. از این رو بر اساس جمع یکصد خانواده، "درصد" محاسبه شده است.

این نتایج بررسی حاضر نشان می‌دهد که بالاترین نمره به دست آمده به مشکلات اقتصادی (بالا رفتن هزینه‌های زندگی - کافی نبودن حقوق و درآمد) مربوط است. در صورتیکه در جدول هولمز و راهه در مقام شانزدهم قرار دارد و مرگ همسر که در جدول هولمز و راهه مقام اول را دارد در این بررسی رتبه ۱۸ (۸۰٪) را داشته است. بنابراین لزوم تهیه یک فهرست جدید برای وضعیت اجتماعی فرهنگی کنونی ایران احساس می‌شود.

از مشترکات جدول هولمز و راهه با این بررسی می‌توان از "طلاق" نام برد که در هر دو مورد در شمار فشارهای روانی شدید تلقی شده است.

نکته‌ای که در جدول هولمز و راهه مشهود است اینکه

نوع حوادثی که تجربه کرده است، می‌تواند جمع نمرات حوادث استرس زای خود را (واحد تغییر زندگی) مشخص سازد. بر اساس نظریه هولمز و راهه کسی که نمره بیش از ۲۰۰ بدست آورد (در یکسال) موجب بالا رفتن احتمال بروز اختلالات روان - تنی در وی می‌گردد.

همانطور که اشاره شد یکی از ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش مقیاس هولمز و راهه بوده است. نظر به اینکه این مقیاس مربوط به حدود ۲۰ سال پیش بوده و از طرفی برای جوامع غربی تنظیم گردیده است از این رو در حال حاضر نمی‌تواند بعنوان یک مقیاس معتبر در شرایط فعلی کشور ما بکار گرفته شود. بنابراین نیاز به سازگاری با موازین فرهنگی کشور ما در آن احساس می‌شود. با وجود

فشارهای روانی منفی و مثبت در این فهرست از هم جدا نشده‌اند. آیا شدت اثرات جسمی روانی فشارهای روانی مثبت هم مانند استرس‌زاهای منفی است؟ این پرسشی است که در این بررسی مورد توجه قرار داشته است.

بنظر می‌رسد که باید نمره گذاری عوامل استرس‌زای مثبت از منفی جدا باشد. در جدول هولمز و راهه بیشتر به عوامل استرس‌زای حاد اشاره شده است، و به عوامل استرس‌زای مزمن (مانند ناسازگاریهای مداوم درون خانواده و ...) کمتر توجه شده است.

از جمله بررسیهای انجام شده در ایران، می‌توان به تحقیق کاظم رسول زاده (۱۳۷۱) اشاره نمود. که در مورد کارمندان و شاغلین آزاد مرد و زنان خانه‌دار و شاغل انجام شده و به تفاوت استرسهای شغلی در این گروهها توجه شده است. در پژوهشی که توسط متقی پور و همکاران (۱۳۷۰) در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز انجام گردیده است، رتبه بندی رویدادهای استرس‌زای زندگی بر روی ۵۷ نفر از کارکنان دانشگاه و با استفاده از پرسشنامه پیکل (۶۹ رویداد) اجرا شده است، در حالیکه در پژوهش حاضر از نظر جمعیت آماری، تعداد آزمودنیها و ابزار مورد استفاده تفاوت‌های چشمگیری مشاهده می‌شود.

در بررسی متقی پور و همکاران، نتایج به دست آمده از کارکنان دانشگاه با نتایج به دست آمده از دانشجویان مقایسه گردیده است. در تحقیقی که توسط عبدالله نعمتی بر روی ۲۵۰ نفر دانشجوی دانشگاه شیراز صورت گرفته است (با استفاده از چک لیست ۳۵ ماده‌ای فشارهای روانی مهم دانشجویی) خستگی ناشی از تحصیل، حجم زیاد مطالب درسی و دوری از خانواده در شمار شایعترین فشارهای روانی ذکر شده است (گزارش منتشر نشده).

همانگونه که از بررسیهای یاد شده استنباط می‌شود هر یک از گروههای مورد بررسی مانند شاغلین، خانه‌دارها، دانشجویان و کارکنان دانشگاه شرایط ویژه خود را داشته و عوامل استرس‌زای ویژه خود را گزارش می‌کنند. در پژوهش حاضر سعی شده است که تمامی ائتشار جامعه

تحت پوشش قرار گرفته و در نهایت به یک گروه بندی رویدادهای استرس‌زا که برای تمام گروههای مختلف جامعه کاربرد داشته با استفاده از نتایج به دست آمده در این پژوهش، بررسی اصلی در سطح استان اصفهان بصورت بسیار جامعتر توسط پژوهشگران این طرح در مرکز تحقیقات قلب و عروق اصفهان به انجام برسد.

منابع

رسول زاده، کاظم (۱۳۷۱). بررسی مقایسه‌ای رتبه بندی

حوادث استرس‌زای زندگی بین مردان کارمند و شاغلین آزاد و زنان خانه‌دار و شاغل در تهران - مقاله ارائه شده در دومین سمپوزیوم استرس - دانشگاه علوم پزشکی ایران.

کساپلان، هارولد؛ سادوک، بنیامین (۱۳۷۲). خلاصه روانپزشکی، علوم رفتاری - روانپزشکی بالینی - ترجمه دکتر نصرت اله پورافکاری جلد سوم. تبریز: انتشارات ذوقی.

متقی پور، یاسمن؛ مهاجر، مرتضی؛ کاتوزیان، بهروز (۱۳۷۰). رتبه بندی رویدادهای استرس‌زای زندگی - مجله دارو و درمان، شماره ۹۶، سال هشتم - صفحه ۱۰-۵.

مرادخان، دنیس (۱۳۷۰). استرس عاطفی و بهداشت جسمانی، ترجمه اردوبادی، چاپ اول، تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران.

Kaplan, H. I., Sadock, B. J. (1991). *Comprehensive text book of psychiatry* (5th ed.) Baltimore: Williams & Wilkins.

Kaplan, H. I., Sadock, B. H., Grebb, J. A. (1994). *Synopsis of psychiatry*, (7th ed.), Baltimore: Williams & Wilkins.

