



# مقایسه فشار روانی دو گروه دانش آموز دکتر غلامعلی سرمد

نانوانی انسان برای گسستن از الگوهای ارتباطی مألوف و قبول تغییرات سریع فنی و علمی و ساختاری جامعه از سوی دیگر، بروز انواع فشارهای روانی را اجتناب ناپذیر می سازد. در نتیجه، طرح و یادآوری این قضیه می تواند هم به خودی خود، هم به دلیل جنبه هشدار دهنده آن، و هم به سبب آشنایی افراد گرفتار فشار روانی با راههای مقابله با این پدیده سودمند باشد.

از طرف دیگر، بحث از فشار روانی معمولاً به جنبه های بارز آن، یعنی به فشار کاری یا شغلی<sup>۱</sup> و فشارهای خانوادگی محدود می شود. در واقع، چون بیشترین و ملموس ترین قربانیان فشار روانی را بزرگسالان تشکیل می دهند، هر جا این پدیده عنوان می شود، به طور معمول مناسبات کارکنان سازمانهای دولتی و خصوصی و روابط بزرگسالان خانواده با یکدیگر به ذهن خطور می کند و نوجوانان و کودکان در حاشیه قرار می گیرند یا به چشم نمی آیند.

احتمالاً به یک تعبیر حق همین است که بیشترین گروه مبتلا به فشار روانی در مرکز توجه محققان و صاحبان قلم قرار گیرند. اما به یک تعبیر دیگر لازم است کودکان و نوجوانان نیز در این بررسیها سهم داشته باشند. البته سهم نوجوانان به دلیل بحرانهای ویژه سنی آنان ظاهراً بیشتر به نظر می رسد، اما در حقیقت هر دو گروه را باید با یک چشم نگریست زیرا چنانچه مسایل و مشکلات فشارزای آنان بررسی نشود، جامعه فردا بیش از جامعه کنونی قربانی فشار روانی خواهد داشت. مقاله حاضر به معرفی یک بررسی درباره نوجوانان اختصاص دارد.

## مقدمه

در سالهای اخیر فشار روانی از جمله بحثهای داغ اکثر جوامع و اجتماعات لافل شهری بوده و در کشور ما نیز نه فقط در نشریه و محافل علمی و تعدادی از رشته های تحصیل دانشگاهی مطرح شده و می شود، بلکه گاه و بیگاه برای بررسی آن سمینارهایی نیز برگزار می گردد. برای مثال، در سال ۱۳۷۲ حداقل دو سمینار توسط مراکز دانشگاهی تهران و اصفهان در این زمینه برگزار و در هر یک تعدادی یافته تحقیقاتی ارائه شده است.

دلایل توجه به فشار روانی و طرح آن در جاهای مختلف، بسیار متعدد و متفاوت است که در این مقاله به پاره ای از آنها اشاره خواهد شد. در واقع، پیچیده شدن روابط اجتماعی و سرعت حرکت زندگی امروزی در اکثر مراکز شهری (و حتی شهرکها و بخشها و روستاها) از یک سو، و کم توانی یا

## انواع فشار روانی

فشار روانی را به دو نوع فشار مثبت و منفی تقسیم می‌کنند. نوع مثبت فشار روانی<sup>۲</sup> را می‌توان همان هیجانهای خفیف یا حالات عاطفی که ضرر یا اصولاً بی‌ضرر دانست. این نوع فشارها از نخستین سالهای خودمداری<sup>۱</sup> دوران کودکی تا آخرین مراحل حیات با انسان همراه است و باید همراه باشد، زیرا قسمتی از انگیزه‌های زیستی و بهزیستی انسان به این حالات بستگی دارد. برعکس، نوع منفی فشار روانی یا آنچه به طور معمول «فشار روانی» خوانده می‌شود، نه فقط مطلوب و برای امرارمعاش لازم نیست، بلکه زیانهای متعددی دارد که در اینجا برخی از آنها بررسی خواهد شد.

برای روشن شدن این دو نوع فشار، می‌توان به ذکر مثال از حالات عاطفی اشاره کرد. نه فقط در بحث روان‌شناختی عواطف، بین حسادت، رشک و ترس و احتیاط تمایز قابل می‌شوند، بلکه در ادبیات و برداشتهای معمولی نیز اینها با یکدیگر تفاوت دارند: هم در روان‌شناسی و هم در ادبیات و برداشتهای معمولی، حسادت و ترس را معمولاً زیان‌آور می‌دانند، درحالی که رشک و احتیاط بی‌ضرر و حتی لازم تلقی می‌شود. مثلاً حسادت هم برای شخص حسود و هم برای کسی که در معرض حسادت او قرار می‌گیرد زیان‌آور است، در صورتی که رشک یا غبطه می‌تواند نوعی عامل محرکه برای ارتقای صاحب آن باشد. فشارهای روانی منفی و مثبت را می‌توان به همین ترتیب تفسیر کرد.

## تعریف فشار روانی

برای فشار روانی تعاریف متعددی ارائه شده که سه نمونه آن نقل می‌شود. ایوان سویچ<sup>۷</sup> و ماتسون<sup>۸</sup> فشار روانی را «تأثیر و تأثر ارگانسیم و محیط» تعریف می‌کند و می‌افزایند که «این تأثیر و تأثر نوعی پاسخ انطباقی است که با میانجیگری ویژگیهای شخص و یا فرایندهای روان‌شناختی تحقق می‌یابد؛ یعنی معلول هر نوع عمل خارجی، موقعیت یا واقعه‌ای است که شخص را در برابر تقاضاهای خاص جسمانی و

حالت عادی خارج سازد و او را به جستجوی راه یا راههای مقابله یا استقبال از این عامل محرکه وادار سازد، به یک تعبیر، عامل فشارزای روانی خوانده می‌شود. در این حالت می‌گویند که انسان دچار فشار روانی شده و باید خود را با آن تطبیق دهد.

## عوامل ایجاد کننده فشار روانی

صاحبظران در خصوص عوامل ایجاد کننده فشار روانی به‌طور کلی توافق رأی دارند، ولی در تقسیم این عوامل به زیر مجموعه‌های تشکیل دهنده آن تفاوتی در بین آنها دیده می‌شود که به تعدد آرا منجر می‌گردد. با استفاده از مجموع این آرا می‌توان به‌طور کلی عوامل فشارزای روانی را بدین شرح یادآور شد:

### الف - عوامل سازمانی یا محیطی

عوامل سازمانی یا محیطی اعم از آنچه به محیط خانه، کار، تحصیل یا به‌طور خلاصه به محیط فعالیت انسان مربوط می‌شود یا زندگی اجتماعی انسان را دربر می‌گیرد و به همین دلیل به آن عوامل گروهی نیز می‌گویند. از این عوامل می‌توان موارد زیر را نام برد: پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده؛ شرایط مادی و اقتصادی به‌گروه همسالان و همبازیه‌ها و همکاران مدرسه و دانشگاه و کلیه مسایل مرتبط با آن به انضمام نوع و محیط استقرار مدرسه مثل روستا و شهر، ازدحام کلاسها و آموزشگاه، وسعت محیط، گرما و سرما، سبک معماری و غیره؛ و محیط کار اعم از کارگاه، کارخانه، شرکت و نظایر آن.

### ب - حوادث زندگی بویژه حوادث

غیر منتظره‌ای که برای شخص رخ می‌دهد و چون برای مقابله منطقی با آن آمادگی قبلی ندارد، برایش فشار روانی به همراه می‌آورد. نمونه‌های این حوادث را می‌توان چنین برشمرد: سیل و زلزله و خسارتهای ناشی از آن، شکست در کاری یا امتحان علی‌رغم اینکه شخص خود را برای توفیق در آن محق می‌داند، مرگ ناگهانی یک دوست یا یک خویشاوند، برهم خوردن نظم زندگی خانوادگی نظیر طلاق در نتیجه اصرار یک طرفه یکی از زوجین، اخراج از محیط کار، قرار گرفتن در معرض اتهام ناروا و

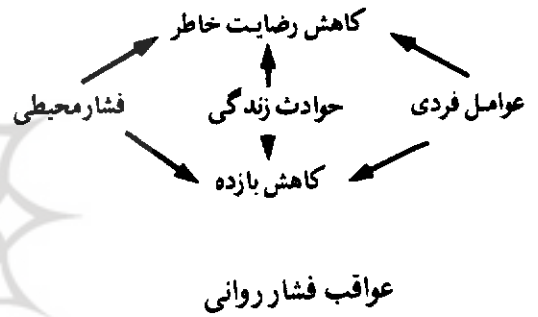
یا روان‌شناختی قرار می‌دهد» (۲) دارلی<sup>۹</sup> می‌گوید که فشار روانی «پاسخی است فیزیولوژیکی یا روان‌شناختی به خواسته‌ها یا تهدیدها که سبب برانگیختگی یا تحریک قابلیت‌های خاص برای کنار آمدن با اینگونه عوامل می‌شود» (۳). و بالاخره بیر<sup>۱۰</sup> و نومن<sup>۱۱</sup> فشار روانی ناشی از شغل یا فشار شغلی را چنین تعریف می‌کنند. «شرایط ناشی از تأثیر و تأثر افراد با مشاغل آنان و تغییرات درونی که آنان را به انحراف از کنش معمولی خود ناچار می‌سازد» (۴).

اگرچه تعریف اخیر اختصاص به فشار شغلی دارد، اما چون با دو تعریف نخست ویژگیهای مشترک دارد می‌توان براساس این سه تعریف چنین نتیجه‌گیری کرد: کلمات کلیدی هر سه تعریف، رابطه انسان است با محیط و پاسخ یا پاسخهایی که بر حسب شرایط و ویژگیهایی شخصی از انسان صادر می‌شود و هدف آن انطباق شخص با شرایط موجود است. بنابراین، هر عامل محرکه‌ای که انسان را از

دشوار بودن اثبات خلاف آن، و دهها مورد دیگر (۵).

**ج - عوامل شخصی** یا آنچه بیشتر به خود انسان مربوط می شود، هر چند دو دسته عوامل یاد شده نیز در آن خواه ناخواه مؤثر است. از این گروه می توان نوع شخصیت و ویژگیهای شخصیتی هر فرد، مشکلات مربوط به ایفای نقش مثل تضاد یا ابهام یا سبک یا سنگین بودن نقش، و تأثیر تفسیرات مختلف در کل زندگی روانی انسان را نام برد (۶).

عوامل سه گانه مزبور را که به یک تعبیر می توان به عوامل گروهی (درون محیطی و برون محیطی) و خصوصی یا روانی شناختی تقسیم کرد، مینگر به شرح شکل زیر ارائه داده است (۷):



عواقب فشار روانی از دو بعد زیر قابل بررسی است:

**الف - از لحاظ جسمانی.** فشار تأثیر روانی بر جسم انسان بی آمدیهایی نظیر افزایش فشار خون، تند شدن ضربان قلب، بیماریهای قلبی و عروقی، از دست دادن تعادل و انطباق، سردرد، آرتروز و زخم معده و احتمالاً سرطان خواهد داشت.

**ب - از لحاظ رفتاری یا روان شناختی.** تعدادی از عواقب رفتاری فشار روانی را چنین برشمردند: واکنش شدید نسبت به محرکات، تنش، خشم و ناآرامی، سرسختی، بیچیدگی یا عدم شناخت و ناتوانی در تشخیص روابط علت و معلول، تعارض و تضاد، احساس محرومیت یا محروم شدن واقعی از امکانات و مواهب موجود، روی آوردن به مواد مخدر، افسردگی، اضطراب، ضعف یا ناتوانی در تصمیم گیری، و ابتلا به بیماریهای روان تنی. همچنین، لوتانز از کم خوری و

برخوری، بی خوابی، افزایش مصرف دخانیات یا الکل، نقل و انتقال نیروی کار، غیبت از کار یا محیط فعالیت، احساس کسالت، تغییرات خلق و خوی کاهش عزت نفس خشم و پرخاشگری نام می برد. (۸) و این پدیده ها را جزء عواقب رفتار ناشی از فشار روانی می داند.

### راههای مقابله با فشار روانی

برای مقابله با فشار روانی راهها یا روشهای چندی پیشنهاد شده که مجموع این پیشنهادها را می توان به شرح زیر خلاصه کرد:

**الف - روشهای انفرادی** شامل ورزش متعادل و متناسب با سن و جنس و سایر ویژگیهای فردی، استراحت منطقی، کنترل خود از طریق دست زدن به اعمالی که فشار روانی را تضعیف می کند، تلاش برای استفاده از عامل «حمایت اجتماعی» یا برخورداری از مزایای کار گروهی، و مهمتر از همه کوشش برای شناخت علل و انگیزه های بروز فشار روانی و رفع آن.

**ب - راههای سازمانی یا آنچه مسئولان محیط کار یا فعالیت می توانند برای اشخاص تأمین کنند مثل ایجاد فضای سازمانی حمایتگر، ترویج دو عامل تقویت و غنای شغلی یا تحصیلی، کوشش در راه تقلیل تضاد و تعارض و برخورد افراد با یکدیگر، تلاش برای اشاعه مشاوره و ترغیب مدیران برای ظاهر شدن در نقش مشاوران قابل اعتماد، و کمک فکری به افراد برای خودشناسی و آشنایی بیشتر با محیط زندگی و کار.**

### بررسی نمونه و روش انجام آن

با توجه به اهمیت بررسی فشار روانی در جامعه محصلین و آشنایی با یکی از وجوه این امر در نزد دانش آموزان نوجوان، تحقیقی انجام شد (۹) که برخی از ویژگیهای آن بدین شرح است: بررسی مورد نظر بر اساس یک پرسشنامه حاوی ۴۱ سؤال انجام شد. این پرسشنامه با استفاده از آنچه در کتب متعدد روان شناسی و آزمون روانی درباره فشار روانی آمده تنظیم و از پاسخ دهندگان خواسته شد تا ضمن مشخص کردن مهترین حادثه یا رویدادی که حداقل در ۶ ماه

گذشته برای آنان اتفاق افتاده بر حسب شدت و ضعف به آن از ۱۰۰ تا ۱ نمره بدهند. این سؤاها را می توان به شرح زیر گروه بندی کرد:

— مسایل اجتماعی مثل درگیری با قانون و مراجع مربوط، ۹ سؤال

— مسایل خانوادگی نظیر روابط والدین، ۱۳ سؤال

— مسایل تحصیلی و مدرسه ای، ۷ سؤال

— مسایل شخصی مانند بیماری یا برخورد با دوستان ۱۲ سؤال.

شایان یادآوری است که اولاً توزیع سؤالات به صورت نامساوی بین چهار زمینه مسأله سازی با توجه به شرایطی سنی افراد مورد مطالعه صورت گرفت، زیرا بیشترین مسایل این افراد به امور خانوادگی و شخصی مربوط می شود — هر چند عوامل اجتماعی و تحصیلی نیز حائز اهمیت است. ثانیاً، جدا کردن این مسایل از یکدیگر عملاً غیر ممکن است. به همین دلیل، در نوشته حاضر نتیجه گیری تحقیق به صورت کلی و نه تفکیکی ارائه شده است.

**هدف بررسی** در درجه اول یافتن پاسخ چند سؤال بدین شرح بود:

— آیا بین عوامل اجتماعی و فشار روانی رابطه وجود دارد؟

— آیا بین عوامل آموزشی و فشار روانی رابطه وجود دارد؟

— آیا محل مدرسه در فشار روانی مؤثر است؟

— آیا بین فشار روانی شاگردان دو نوع مدرسه دولتی و غیر انتفاعی تفاوت وجود دارد و این تفاوت معنی دار است؟

**جامعه آماری** این بررسی را دانش آموزان

پسر سال اول دبیرستان در رشته علوم انسانی منطقه ۵ آموزش و پرورش تهران تشکیل دادند. کل این عده ۸۰ نفر بود که به نسبت مساوی از دو نوع دبیرستان دولتی و غیر انتفاعی انتخاب شدند. روش انتخاب نمونه ها، تصادفی ساده بود. یعنی ابتدا مدارس و سپس دانش آموزان به قیید قرعه انتخاب شدند تا به پرسشنامه پاسخ دهند. به این ترتیب، کلیه متغیرهای احتمالی ثابت فرض شد تا بتوان نوع مدرسه را متغیر مستقل و فشار روانی وارده بر دانش آموزان دو نوع مدرسه را متغیر وابسته تلقی کرد.

**نتیجه کلی** حاصل از این بررسی، آن است که فشار روانی دانش‌آموزانی که در دبیرستانهای دولتی تحصیل می‌کنند در مقایسه با محصلین دبیرستانهای غیرانتفاعی زیادتر است. جدول زیر تعدادی از این تفاوتها را نشان می‌دهد.

| عامل مقایسه<br>نوع مدرسه | نم  | میانگین | دامنه تغییرات | انحراف معیار |
|--------------------------|-----|---------|---------------|--------------|
|                          |     |         |               |              |
| دولتی                    | ۱۸۸ | ۱۸۴/۲۵  | ۱۰۸           | ۱۸/۱۲        |
| غیرانتفاعی               | ۱۵۸ | ۱۵۷/۸   | ۸۵            | ۱۳/۵۹        |

صدور حکم قضی دربارۀ علل تفاوت شاگردان دو نوع مدرسه دولتی و غیرانتفاعی کاری دشوار و حتی غیرممکن است. از سوی دیگر، بررسیهای روان‌شناختی نشان می‌دهد که چون فشار روانی ملایم و در حد تعارض خفیف به پیشرفت فرد و جامعه کمک می‌کند از بین بردن یا کاهش آن به جز در مواردی که خیلی حاد باشد، نمی‌تواند همواره یک هدف صحیح باشد (۱۰). بنابراین، باز هم به نقل از یک بررسی روان‌شناختی می‌توان گفت: «مقداری اضطراب برای هر کس لازم است، زیرا افراد را در مقابلهٔ هشیارانه با اضطراب راهنمایی کرده، او را به قبول الگوهای رفتاری مطلوب تشویق می‌کند» (۱۱).

با اینهمه، اگر بتوان تمامی متغیرهایی را که به نحوی از انحاء در بررسیهایی از این نوع دخالت دارد ثابت فرض کرد، وجود فشار روانی بیشتر در بین دانش‌آموزان مدارس دولتی نشان دهندهٔ آن است که این موضوع باید برای مسؤولان تربیتی هشدار دهنده باشد. در واقع، چون به دلایل متعدد از جمله شهریه، کسانی که در این دو نوع مدرسه تحصیل می‌کنند به گروههای اجتماعی - اقتصادی نامشابه تعلق دارند، وجود ناهمگونیهایی نظیر فشار روانی متفاوت در بین دانش‌آموزان مدارس مزبور غیرمنتظره به نظر نمی‌رسد - هر چند تعمیم این نتیجه‌گیری به هیچیک از مناطق آموزش و پرورش شهر تهران یا دیگر نقاط ایران درست نیست.

## چند پیشنهاد

با توجه به بررسی انجام شده، می‌توان پیشنهادهایی به شرح زیر عنوان کرد:

۱ - چون رشته‌های تحصیلی دبیرستانی به علوم انسانی منحصر نمی‌شود، شایسته است قبل از هر نوع نتیجه‌گیری بررسیهایی مشابهی دربارهٔ دانش‌آموزان رشته‌های دیگر (تجربی، ریاضی، فیزیک و...) انجام شود تا بتوان با اطمینان بیشتر قضیه را ارزشیابی کرد.

۲ - به طوری که ملاحظه می‌شود، جامعه آماری بررسی حاضر را فقط ۸۰ دانش‌آموز تشکیل می‌دهند که انحصاراً از یک منطقه آموزش و پرورش در تهران انتخاب شده‌اند.

بی‌شک با انتخاب دانش‌آموزان زیادتر از مناطق دیگر می‌توان در مورد صحت یا سقم فرضیه (بین نوع مدرسه و فشار روانی دانش‌آموزان رابطهٔ معنی‌دار وجود دارد) با قاطعیت زیادتری حکم کرد.

۳ - جنس می‌تواند در مسأله فشار روانی تأثیر قابل ملاحظه‌ای داشته باشد. بنابراین، انجام بررسیهای مشابه در مورد دختران دانش‌آموز پیشنهاد می‌شود تا بتوان به طریق مقایسه‌ای از آن نتیجه‌گیری کرد.

۴ - با توجه به اینکه تعداد مدارس غیرانتفاعی روبه افزایش است، برای شناخت مسایل و مشکلات دانش‌آموزان دو نوع مدرسه بهتر است به طریقه نمونه‌گیری خوشه‌ای دامنه بررسیهای از این نوع به شهرهای بزرگ یا کل کشور تعمیم داده شود تا تجزیه و تحلیلها واقعی‌تر و قدرت ارشادی آن بیشتر باشد.

۵ - چون بررسی حاضر براساس یک پرسشنامه «محقق ساخته» انجام شده، می‌توان دربارهٔ کم و کیف آن تردید کرد. لهذا، در صورتی که مسؤولان امر به تهیهٔ یک پرسشنامهٔ استاندارد شده همت گمارند، بررسیهای آینده با چنین مشکلی مواجه نخواهد بود. برای مثال، در پرسشنامه‌ای که مبنای این تحقیق قرار گرفت، توزیع سؤالات بین چهار زمینهٔ مسأله‌سازندهٔ آنها مساوی نیست، بلکه مثلاً سؤالات مربوط به مسایل شخصی تقریباً دو برابر سؤالات مرتبط با

مسایل تحصیلی است. این کار صرفاً سلیقه‌ای انجام گرفت. در حالی که ممکن است در یک پرسشنامهٔ استاندارد شده چنین ترکیبی درست نباشد.

## پی‌نوشتها:

1. Stress
2. Job stress (Pressure)
3. Eustress
4. Ego-Ceterism
5. Psychological
- ۶ - در مصحح کتاب درج شده است: **موسسه انتشارات**
7. Ivanovich
8. Matteson
9. Darley
10. Beeher
11. Newman
12. J. G. Singer, Human Resource Management, Boston, PWS-Kent Publishing Company, 1990, P. 360
13. Darley, J. G., psychology, 1908, P. 533

## منابع:

- ۱ - فرد لوتاتر، رفتار سازمانی جلد اول، ترجمه غلامعلی سرمد (تهران: مؤسسه بانکداری ایران، ۱۳۷۲)، صص ۲۱۹ - ۲۱۸  
ب - ایضاً ر. ک. مأخذ زیر:
- ۲ - رفتار سازمانی، صص ۲۱۹
- ۳ - رفتار سازمانی، صص ۲۱۹
- ۴ - تعدادی از این نمونه‌ها از کتاب مندرج در بندب مأخذ شماره ۱ بالا به همان صفحه، نقل شده است.
- ۵ - برای مطالعهٔ تفصیلی این مقوله، که رفتار سازمانی، صص ۲۳۶ - ۲۲۹
- ۶ - ر. ک. مأخذ شماره ۱، بندب، صص ۳۷۴
- ۷ - رفتار سازمانی، صص ۲۴۲ - ۲۳۹
- ۸ - علی کسری، بررسی میزان فشار روانی پسران دانش‌آموز (رودهن: دانشگاه آزاد اسلامی، گروه روان‌شناسی، ۱۳۷۱). این بررسی با راهنمایی و نظارت نویسندهٔ مقاله حاضر انجام شد و علاقه‌مندان به مطالعهٔ آن می‌توانند به کتابخانهٔ دانشگاه مراجعه نمایند.
- ۹ - دوروتی راجرز، روان‌شناسی کودک، جلد اول (تهران: مدرسه عالی پارس، ۱۳۵۷)، صص ۳۲۲ - ۳۲۱
- ۱۰ - همان، صص ۳۶۱