

# فشارهای عصبی در جامعه و راههای مقابله با آن

سید مهدی الوانی

مقدمه:

از آنجایی که مدرسه نقش مهمی در پرورش نسل سالم برعهده دارد که از بهداشت روانی برخوردار باشند، لذا به منظور آشنائی مربیان و معلمان محترم به چاپ مقاله‌ای مبادرت نمودیم که از استرس به عنوان عاملی مهم و مخل در سلامت روانی بحث می‌نماید، و راههای مقابله با آن را مورد توجه قرار می‌دهد. و چون وجود استرس در جامعه قطعاً بر فضای مدارس نیز اثر نامطلوبی خواهد گذاشت، لذا به بررسی اثرات آن در جامعه می‌پردازیم. تا با کاهش آن در جامعه و به دلیلی اثراتی که در مدرسه برجای می‌گذارد، نسبت به سلامت بیشتر محیط جامعه و فضای مدارس اقدام نمائیم.



در دهه اخیر موضوع فشار عصبی با استرس<sup>۱</sup> و آثار آن در جامعه مورد التفات و توجه بسیار واقع گردیده و یکی از مباحث اصلی رفتار اجتماعی را بخود اختصاص داده است. اگر چه در علم پزشکی مسئله فشار عصبی و علل و عوارض آن مدتهاست

مورد بررسی و تحقیق قرار دارد اما باب این بحث در رفتار اجتماعی تازه گشوده شده است و علمای این رشته، مدت کوتاهی است که به تحلیل فشار عصبی و آثار و عواقب آن در جامعه و اعضای آن پرداخته‌اند. علیرغم این نظر که استرسهای مفید<sup>۲</sup>

وجود دارد و مقداری از فشارهای عصبی برای ایجاد تحرک و تلاش در انسان ضروری است زمانی که بحث استرس پیش کشیده می شود، بیشتر به عوارض و ضایعات آن توجه می شود و استرس مضر<sup>۲</sup> مدنظر قرار نمی گیرد. به هر حال فشار عصبی اثرات فراوانی بر عملکرد و فعالیتهای اعضای جامعه دارد، بنابراین افراد جامعه تحت تأثیر فشارهای عصبی دچار حالات روانی خاصی می شوند و دست به رفتارها و اعمالی می زنند که مستقیماً در بازدهی اجتماع منعکس می گردد. فشارهای عصبی دارای آثار جسمانی نیز هست و از این طریق هم به افراد لطمات شدیدی وارد می آورد. استرسهای حاد، نیروی انسانی را ضایع می کند و هدف جامعه را دستخوش زلزله می سازد. افرادی که دچار استرس می گردند و توان مقابله با آن را از کف می دهند، از جهات جسمانی، روانی و رفتاری دچار آسیب می شوند و بدین ترتیب است که استرس همچون آفتی نیروها را تحلیل می برد و فعالیتهای آنها را عقیم می سازد.

گروهی از صاحب نظران، استرس را بیماری شایع قرن نامگذاری کرده اند. شاید هم برآستی دوران ما عصر استرس و فشارهای عصبی است، دوره ای که در آن انسان بیش از هر زمان دیگری در معرض عوامل استرس زا قرار گرفته و مسائل و مشکلات بیشماری از هر سو او را احاطه کرده است. در چنین جهان پرهیاهویی چگونه می توان از فشارهای عصبی اجتناب کرد یا با آن به مصاف و مقابله پرداخت؟ و چه عواملی استرس زا است و چرا انسان به استرس دچار می گردد؟ چگونه می توان فشار عصبی و عوارض آن را شناخت؟ و بالاخره چگونه می توان قبل از رسیدن به مراحل حاد، با استرس به مقابله برخاست و آن را مهار کرد؟

در این مقاله کوشش بعمل آمده است

استرس یا فشار عصبی تعریف و منشأ عوامل ایجاد کننده و نشانه های آن شناخته شود و سرانجام راههای مقابله با آن بیان گردد.

### استرس یا فشار عصبی چیست؟

استرس به معنی فشار، واژه ای است که از فیزیک به عاریت گرفته شده و امروز برای بیان فشار روان - تنی کاربرد عام یافته است. به عبارت بسیار کلی و ساده استرس حالتی است در روان و تن که ناشی از وارد شدن فشارهای روحی یا جسمی به فرد می باشد، بنابراین شاید فشار عصبی معادل دقیقی برای استرس نباشد. چه استرس حالتی ناشی از فشار است نه خود فشار، اما با اندک اغماضی می توان استرس را همان فشار عصبی معنی کرد و آن را حالتی دانست که انسان در مقابل محرکهای ناسازگار بیرونی از خود بروز می دهد. در تعریف دیگری، استرس را پاسخی دانسته اند که فرد برای تطبیق با یک وضعیت خارجی متفاوت با وضعیت عادی به صورت رفتار روانی یا جسمانی از خود بروز می دهد.<sup>۵</sup> در این تعریف استرس عبارت است از عکس العمل های فرد در مقابل موقعیت های تهدید کننده در محیط. صاحب نظر دیگری استرس را مجموعه واکنشهای عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و غیر منتظره خارجی یا به عبارت ساده تر اختلال در سیستم سازگاری و تطبیق بدن آدمی با محیط خارجی تعریف می کند.<sup>۶</sup> از دیدگاه وی هر گاه تعادل و سازگاری ارگانیسم به علت عوامل مخل خارجی از میان می رود فرد دچار استرس می گردد. در تعریف دقیق تری استرس حالتی بیان شده که در آن فرد با موقعیتهای و فرصتهای، موانع و محدودیتهای، یا نیازها و انتظاراتی مواجه می گردد که نتایج حاصل از آنها برای او مهم است اما امکان تحقق نتایج مذکور نامطمئن و غیر قابل پیش بینی دقیق می باشد.<sup>۷</sup> بدین ترتیب عدم اطمینان و احتمال نامعلوم وقوع نتایج

ناخوشایند و مهم بودن آنها زاینده استرس در فرد می باشد. به عنوان مثال، زمانی که نتایج ارزشیابی عملکرد برای یک دانشجو بسیار مهم است و در ضمن اطمینان ندارد که در آن موفق خواهد بود یا خیر، دچار فشار عصبی می گردد.

دو تن از صاحب نظران علوم رفتاری استرس را عکس العملی دانسته اند که به منظور سازگاری با عامل یا موقعیتی که فشار روانی یا فیزیکی بر فرد وارد می سازد، در وی ایجاد می گردد. به عبارت دیگر استرس واکنش و پاسخی است به موقعیتهای فشار آور.<sup>۸</sup> در تعریف دیگری، استرس حالتی قلمداد شده که فرد بر اثر محرکهای خارجی از وضعیت و حالت معمول و متعارف خود خارج می گردد.<sup>۹</sup> به طور خلاصه در فشار عصبی، فرد با محرکهایی استرس زا مواجه می شود که با موقعیت عادی متفاوت است. او می کوشد تا خود را با آنها منطبق و سازگار کند، واکنشهای روان-تنی حاصل از این تلاش، «استرس» نام دارد.

برای روشن شدن مفهوم فشار عصبی، ذکر چند نکته ضروری است: اول آنکه استرس همواره به علت عوامل ناخوشایند و نامطلوب در فرد به وجود نمی آید. یک مزه بسیار مسرت بخش و موقعیت غیرمنتظره در یک مسابقه بزرگ نیز می تواند برای فرد استرس آور باشد، به همان گونه که یک خبر ناگوار و یک شکست ناگهانی استرس آور است. نکته دیگر آنکه استرس را لزوماً نباید به عنوان یک پدیده منفی در نظر گرفت. میزان مشخصی از استرس که برای فرد، سازنده و محرک باشد، همانگونه که اشاره شده استرس مفید است و نباید از آن هراس داشت. آنچه باید کنترل و با آن مقابله شود، استرسهای مضر و مخل است. و نکته آخر آنکه استرس به مفهوم اضطراب<sup>۱۰</sup> نیست، زیرا اضطراب جنبه روانی دارد در حالی که استرس صرفاً حالتی روانی نیست و دارای جنبه روان - تنی می باشد. همچنین استرس

معادل بیماری جسمانی نیست، زیرا بیماری دارای تظاهرات اختصاصی و غیر اختصاصی است در حالی که استرس دارای تظاهرات غیراختصاصی یا عمومی است. البته ممکن است استرس، به علت بیماری ایجاد شود، اما استرس، بیماری نیست. فردی که دچار بیماری می‌گردد، در ابتدا یک سلسله علائم اختصاصی از خود بروز می‌دهد اما اگر عامل بیماری‌زا به مدتی طولانی و شدید بر ارگانیزم اثر کند، آنگاه علاوه بر تغییرات خاص، شماری از تغییرات کلی نیز روی می‌دهد که دارای ماهیت قالبی و کلیشه‌ای است و این تغییرات عمومی علائم استرس بشمار می‌آید. تغییرات مذکور ممکن است منشأ دیگری غیر از بیماری داشته و ناشی از فشار مسئولیت، هیجان‌ناکاری و امثال آنها داشته باشد. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که استرس از نظر ماهیت اختصاصی است ولی از نظر منشأ غیر اختصاصی است. اختصاصی بودن ماهیت آن یعنی اینکه دارای تغییرات قالبی و یکسان مانند تورم یا زخم در دستگاه گوارشی، ایجاد حساسیت، عوارض قلبی و امثالهم می‌باشد. اما غیر اختصاصی بودن منشأ آن از این نظر است که ممکن است استرس بر اثر محرکهای بسیار متفاوت ایجاد گردد. ۱۱

### عوامل ایجاد کننده استرس:

عوارض موجود استرس را می‌توان به دو دسته عوامل فردی و گروهی تقسیم کرد. عوامل استرس‌زای فردی حاصل خصوصیات و ویژگیهای فردی است و عوامل استرس‌زای گروهی زاینده روابط جمعی می‌باشد.

### عوامل استرس‌زای فردی:

تعارض در نقش یکی از عوامل استرس‌زای فردی بشمار می‌آید. هر فردی در زندگی دارای نقشهای متفاوتی است به عنوان رئیس یا مرئوس در سازمان، به

عنوان پدر و مادر یا فرزند در خانواده، به عنوان عضو یک انجمن و به عنوان یک دوست، نقشهای مختلفی را عهده‌دار می‌باشد. ایفای این نقشها برای هر انسانی طبیعی است اما مشکل، زمانی آغاز می‌شود که نقشهای مذکور متعارض واقع شود و در این هنگام است که تعارض به صورت عامل استرس‌زا عمل خواهد کرد. فی المثل اگر نقش پدر برای فردی مهربانی و عاطفی بودن را ایجاب کند و نقش رئیس، خشونت را ضروری سازد. ممکن است این تعارض موجب فشار عصبی در وی گردد. در زمینه کاری نیز تعارض در نقش می‌تواند استرس‌زا باشد، بدین ترتیب که اگر بین وظایف و مسئولیت‌های شغلی، قوانین و مقررات، منابع و امکانات، انتظارات توقعات از فرد در شغلش تطابق کافی وجود نداشته باشد، نوعی تعارض، ایجاد و موجب فشار عصبی در فرد می‌گردد. ابهام در نقش شغلی فرد نیز که ناشی از ناآگاهی و عدم وجود اطلاعات لازم در مورد شغل می‌باشد، می‌تواند عامل استرس‌گردد. زمانی که در سازمان، ارتباطات ضعیف است، آموزشهای لازم وجود ندارد و اطلاعات مورد نیاز در اختیار کارکنان قرار نمی‌گیرد، این ابهام نقش بیشتر و احتمال بروز فشار عصبی افزون خواهد شد.

تعارض در هدفهای فردی نیز ممکن است عامل فشار عصبی واقع شود. تعارض ناشی از هدف را به سه نوع تقسیم کرده‌اند. تعارض خواست - خواست<sup>۱۱</sup>، خواست - ناخواست<sup>۱۲</sup>، و تعارض ناخواست - ناخواست<sup>۱۳</sup>. تعارض خواست - خواست در هدفها، زمانی پیش می‌آید که انسان چند هدف مطلوب و دلخواه دارد اما تمامی آنها را با هم نمی‌تواند تحقق بخشد. مثلاً فردی که در مقابل دو شغل دلخواه قرار گرفته و نمی‌داند کدام را انتخاب کند، ممکن است دچار فشار عصبی گردد. تعارض خواست - ناخواست هنگامی رخ می‌دهد که انسان مایل است به هدفی دست یابد و

در همان حال می‌خواهد از آن هدف بگریزد و اجتناب کند. در این گونه موارد هدف دارای دوجنبه مثبت و منفی می‌باشد، مثلاً شغل خوب و مسئولیت بیش از اندازه در شغل مذکور نمونه‌ای از تعارض خواست - ناخواست است که در آن فرد شغل خوب را خواهان است اما مسئولیت بیش از حد را دوست ندارد و از آن احتراز می‌کند. با اجرای یک برنامه اصلاحی برای مدیر که با اعمال آن وی عده‌ای از طرفداران خود را از دست می‌دهد، نمونه دیگری از تعارض خواست - ناخواست است، زیرا مدیر، عامل به اجرای برنامه است ولی در عین حال نمی‌خواهد گروهی از حامیان خود را از دست بدهد. تعارض ناخواست - ناخواست زمانی پیش می‌آید که فرد می‌خواهد از دو هدف اجتناب نماید، اما امکان احتراز از هر دوی آنها وجود ندارد. به عنوان مثال کارگری که از بیکار شدن بیزار است و در همین حال از کار در محیط کارخانه و نحوه سرپرستی نیز دل خوشی ندارد، دچار تعارض ناخواست - ناخواست است. تعارض در هدف در حالات پیش گفته می‌تواند موجبات فشار عصبی را در افراد فراهم سازد و تعادل آنان را بهم بزند.

از عوامل استرس‌زای فردی می‌توان به اتفاقات و تغییرات غیرمنتظره در زندگی شخصی نیز اشاره کرد. به عنوان مثال مشکلات خانوادگی چون جدایی از همسر، مرگ نزدیکان و عزیزان، بیماریهای سخت و لاعلاج بیکاری و فقر، نمونه عواملی هستند که می‌توانند فرد را دچار استرس سازند. البته باید در نظر داشت که شخصیت و روحیه افراد در دچار شدن آنان به فشار عصبی، بسیار مؤثر می‌باشد. مثلاً افراد خونسرد و آرام، نسبت به افراد عصبانی و ناآرام در مقابل استرس مقاومت و مصونیت بیشتری دارا می‌باشند. از این رو در مورد نوع شخصیت افراد و ارتباط آن با فشار عصبی تحقیقات مختلفی انجام شده است و تقسیم‌بندیهایی نیز در زمینه شخصیت افراد

شدن. در کارکردن متعادل هستند و در این مورد افراط نمی کنند.

۵- نسبت به موعدهای کاری خیلی حساسیت نشان نمی دهند.

۶- اهل رقابت نیستند.

۷- بدون احساس گناه استراحت می کنند و از اوقات فراغت نهایت لذت را می برند.

۸- اهل لاف و گزاف نیستند.

۹- یک کار را سر فرصت انجام می دهند و بعد از فراغت از آن به کار بعدی می پردازند.

همانطور که از خصوصیات این دو گونه شخصیت برمی آید گونه الف زمینه

مساعدتری برای ابتلا به فشار عصبی دارد و خطرات جدی تری اورا دنبال می کند، در

حالی که شخصیت گونه «ب» در مقابل استرس مقاوم تر است و نسبت به آن مصونیت

بیشتری دارد، برخی از تجربیات انجام شده همستگی بین خصوصیات شخصیت گونه

«الف» و فشار عصبی را تأیید کرده است. براساس یکی از این تحقیقات اغلب مدیران

دارای شخصیت گونه «الف» می باشند و در معرض استرس بیشتری نسبت به سایر

افراد قرار دارند.<sup>۱۷</sup>

## آزمون شخصیت گونه «الف» و «ب»

خصوصیات زیر را که در حد یک

پیوستار قرار دارند مطالعه کنید و دور شماره ای را که با خصوصیات شما تطبیق

بیشتری دارد، خط بکشید. مثلاً در خصوصیت یکم در صورتی که هرگز دیر سر

قرارهایتان حاضر نمی شوید و برای وعده های خود نهایت اهمیت را قائل هستید

دور شماره ۷ در صورتی که ابداً نسبت به قرار ملاقاتها حساس نیستید دور شماره ۱ را

خط می کشید و حالات دیگر فیما بین را با شماره های ۲ تا ۶ مشخص می سازید.

بقیه در صفحه ۹۲



می کنند و می کوشند همه آنها را با هم تحقق بخشند.

۷- اوقات فراغت را اتلاف وقت می دانند و به غیر ارکار، سرگرمی دیگری ندارند.

۸- همواره وقت کم دارند و در سخن گفتن، غذا خوردن، راه رفتن و... شتابزده و عجول هستند.

۹- موفقیت را به طور کمی می سنجند و ذهنی مملو از آمار و ارقام دارند.

۱۰- ناشکیبا هستند و غالباً بر خاشجوو خشن می نمایند.

خصوصیات کسانی که دارای شخصیت نوع «ب» می باشند مخالف خصوصیات برشمرده شده در مورد گونه «الف» است.

این گونه افراد کسانی هستند که غالباً:

۱- صبور و شکیب و بردبارند.

۲- خونسرد و آرام می باشند.

۳- در برخورد ها و مبروآتشان ملایم هستند.

۴- برای تفریح کار می کنند نه برای برنده

در این رابطه به عمل آمده است.

در یکی از تقسیمات انجام شده در مورد شخصیت دو گونه «الف» و «ب»<sup>۱۵</sup>. برای

شخصیت ذکر گردیده است<sup>۱۶</sup> که هر یک واکنشهای خاصی نسبت به استرس از خود

نشان می دهند. خصوصیات غالب افرادی که دارای شخصیت نوع «الف» می باشند

عبارتند از:

۱- بیش از حد کار می کنند و حتی روزهای تعطیل و استراحت را نیز صرف کار

می نمایند.

۲- تحت فشار موعدها و مهلت های انجام یافتن کار قرار می گیرند و برای به موقع انجام

شدن امور نگرانی پیدا می کنند.

۳- اغلب با خود و دیگران در رقابت هستند و استانداردها و هدفهای بالا برگزیده،

می کوشند هر طور شده به آنها دست یابند.

۴- آرام و سکون ندارند و دائم بیقرارند.

۵- اغلب مضطربند و قادر به ایجاد آرامش برای خویشان نیستند.

۶- غالباً چند هدف را توأمآ انتخاب