

## فصل چهارم

### فشار روانی

#### اهداف جزئی فصل :

##### الف - حیطةی شناختی

- ۱-۴- آشنایی با مفهوم فشار روانی
- ۲-۴- آشنایی با انواع فشارهای روانی
- ۳-۴- آشنایی با منابع ایجاد کنندهی فشار روانی
- ۴-۴- آشنایی با نقش ویژگی‌های شخصیتی در بروز فشار روانی
- ۵-۴- آشنایی با شیوه‌های مقابله با فشار روانی

##### ب - حیطةی مهارتی

- ۱-۴- توانایی درک فشارهای روانی در زندگی
- ۲-۴- توانایی استفاده از روش‌های مقابله با فشار روانی

##### ج - حیطةی نگرشی

- ۱-۴- علاقه‌مندی نسبت به آشنایی با منابع ایجاد کنندهی فشار روانی
- ۲-۴- ایجاد علاقه برای به کارگیری روش‌های مقابله‌ای با فشار روانی

#### رئوس مطالب فصل چهارم :

- ۱- مفهوم فشار روانی
- ۲- انواع فشارهای روانی
- ۳- منابع ایجاد کنندهی فشار روانی
- ۴- نقش ویژگی‌های شخصیتی در بروز فشار روانی
- ۵- انواع مقابله با فشار روانی
- ۶- مهارت حل مسئله

# پس بدان که با دشواری، آسانی است.

(سوره‌ی انشراح آیه ۵)

## مقدمه

جوامع ما امروزه با پیشرفت روزافزون صنعت و فناوری به سوی تغییرات گسترده در حال حرکت‌اند. این تغییرات تأثیرات عمیقی بر روند ارتباطات اجتماعی ما گذاشته است. همگام شدن با عصر سرعت، ما انسان‌های امروزی را با مشکلاتی روبه‌رو ساخته که از آن‌گیزی نداریم. تنوع مشاغل، جمعیت زیاد، حفظ و نگهداری زمان برای استفاده‌ی بهینه، حوادث و اتفاقاتی که به همراه اختراعات جدید در زندگی‌هایمان به وجود می‌آید، همه و همه سبب شده تا خودمان را با انواع فشارهای بیرونی و درونی مواجه سازیم. این فشارها در جسم و روان ما اثر می‌گذارد و ما را وادار به واکنش می‌سازد، تا بتوانیم این حالات غیرمعمول و ناسازگار را به حالت تعادل برگردانیم. البته همه‌ی ما به این فشارها واکنش یکسان نشان نمی‌دهیم. تعدادی از ما به علت رویدادهای فشارزا دچار مشکلات هیجانی و جسمی جدی می‌شویم، در حالی که برای بعضی دیگر از ما مشکلی پیش نمی‌آید و حتی ممکن است تجربه‌ای جالب و مهیج نیز باشد.

روان‌شناسی سلامت سعی می‌کند با تشخیص و شناخت منابع به‌وجود آورنده‌ی فشار روانی و نیز راه‌های مقابله‌ی مؤثر با آن، آثار مخرب فشارهای شدید و غیرقابل اجتناب را تا حد ممکن تعدیل کند. به این منظور شناخت و تشخیص این فشارهای روانی و به‌کارگیری راه‌های صحیح در کاهش آثار آن به ما کمک خواهد کرد تا بهتر در جهت ارتقای سلامت خود تلاش کنیم.

این فصل دارای چهار درس است. درس اول شامل (مفهوم فشار روانی و انواع فشار روانی: فشار روانی مثبت و منفی، فشارهای روانی شدید و فشارهای روانی معمول و گرفتاری‌ها)، درس دوم (منابع ایجادکننده‌ی فشار روانی: انتظارات غیرواقع بینانه، افکار و باورهای ناکارآمد، اهداف غیرواقع بینانه)، درس سوم (نقش ویژگی‌های شخصیتی در بروز فشار روانی: تیپ شخصیتی الف و ب، مقابله) و درس چهارم (انواع مقابله: مقابله‌ی هیجان‌مدار و مسئله‌مدار، مهارت حل مسئله) است.

## درس اول

در این درس دانش‌آموز با مفهوم فشار روانی و انواع فشار روانی آشنا می‌شود و توانایی درک

فشارهای روانی در زندگی را به دست می‌آورد.

## مفهوم فشار روانی

واژه فشار روانی<sup>۱</sup> در زندگی و محاورات روزانه بسیار به کار برده می‌شود.<sup>۲</sup> فشار روانی، روبه‌رو شدن با یک تغییر در زندگی است. بیماری، فوت پدر، فشار کاری سنگین و قبولی یا شکست در کنکور، یک ویژگی مشترک دارند و آن ایجاد تغییر در زندگی است. چنین تغییری باعث می‌شود تا تعادل در زندگی‌مان به هم خورده و ما تلاش مجددی را برای سازگار شدن با شرایط جدید اتخاذ کنیم.

می‌توان گفت فشار روانی نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی است. هر زمان که تغییری در زندگی ایجاد می‌شود، نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید رخ می‌دهد؛ زیرا، پس از روی دادن تغییر، شرایط زندگی به هم می‌خورد و ما باید مجدداً تلاش کنیم تا بار دیگر با شرایط زندگی جدید سازگار شویم. این سازگاری مجدد بر همه‌ی جوانب زندگی ما اثر می‌گذارد و فشار ایجاد می‌کند.

ممکن است این سؤال به ذهن شما نیز خطور کند که چرا استرس را فشار روانی ترجمه کرده‌اند. دلیل آن است که چنین تغییرات یا دوباره سازگاری با شرایط جدید زندگی، فشارهای زیادی بر جسم و روان وارد می‌کنند. به عبارت دیگر، برای سازگاری مجدد و برگرداندن تعادل به زندگی خود، باید تلاش زیادی انجام دهیم که این تلاش، به جسم و روان ما فشار زیادی وارد می‌کند. برای آن که بهتر با مفهوم فشار روانی آشنا شویم، چند مثال در این مورد بیان می‌کنیم:

زمانی که ما بیماریم و بدنمان در حال مقابله با عوامل بیماری‌زا است، با فشار روانی روبه‌رو هستیم. از دست دادن یکی از والدین، قبولی در کنکور، رد شدن در کنکور و ... باعث می‌شود که ما با فشار روانی دست و پنجه نرم کنیم.

---

۱ - stress

۲ - دقت داشته باشید که واژه‌ی استرس یا فشار روانی با اضطراب یکی نیست. در بسیاری از اوقات که فردی اضطراب را تجربه می‌کند، می‌گوید: «استرس دارم» و منظور وی آن است که «اضطراب دارم». این در حالی است که مفهوم استرس و اضطراب کاملاً متفاوت است. اضطراب یکی از احساس‌ها و هیجان‌های معمول و هنجار انسان است که با کلماتی مانند دلهره، نگرانی، دلشوره و ... بیان می‌شود. به عبارت دیگر، اضطراب یک ترس مبهم است که در آن منبع ترس مشخص نیست. استرس می‌تواند باعث احساس‌ها و هیجان‌های مختلفی در انسان شود از جمله اضطراب.

## نمونه‌ی ۴-۱

در این نمونه هدف درک مفهوم فشار روانی از لحاظ ایجاد تغییر است. تغییر مکان مثالی ساده و ملموس است که دانش‌آموز می‌تواند آن را به سادگی دریافت کند. هدف از طرح سؤالی که در ادامه آمده این است که دانش‌آموز درک کند که یک تغییر مشخص قاعدتاً برای همه‌ی افراد به یک نسبت فشار روانی ایجاد نمی‌کند و افراد در احساس فشار روانی بر اثر عوامل یکسان، با یکدیگر تفاوت دارند.

خانواده‌ی محسن به تازگی از شهرستان به تهران آمده‌اند. به همین دلیل محسن از دوستان و شهر خود جدا شده است. محسن در دبیرستانی که نزدیک محل زندگی‌اش است، ثبت نام کرده است. او شبی که قرار بود صبح آن روز به مدرسه برود، نتوانست خوب بخوابد و سراسر شب احساس تشویش و نگرانی داشت.

سؤال: چه اتفاقی باعث شده که محسن دچار چنین حالتی شود؟ آیا این‌گونه اتفاقات برای همه، نتایج یکسانی دارد؟ توضیح دهید.

پاسخ‌های احتمالی به سؤال این خواهد بود: محسن می‌خواهد به مدرسه‌ای برود که ناآشناست و با کسانی روبه‌رو شود که تا به حال آنان را ندیده است. محیط جدید، افراد جدید و... تجربه‌های جدیدی‌اند که مواجه شدن با آنها در محسن حالت نسبتاً نامطلوبی را پیش آورده است. بعضی از ما در مواجهه با چنین اتفاقاتی ممکن است دچار این حالت‌های نامطلوب نشویم و یا به نسبت کم‌تری احساس تشویش و نگرانی کنیم.

## فعالیت ۴-۱

آنچه که در این فعالیت مدنظر است، این است که دانش‌آموزان تجارب خود را با توجه به آن چه که از مفهوم فشار روانی با انجام نمونه، درک کرده‌اند، بیان کنند و با زندگی روزمره‌ی خودشان تطبیق دهند. تجارب چند ماه اخیر دانش‌آموز و تفکر در مورد آن به او نشان می‌دهد که کم و بیش همه‌ی افراد تجاربی نظیر تجربه‌ی محسن را در زندگی دارند. مقایسه‌ی تجارب آنان با یکدیگر نیز به آنان می‌آموزد که در بعضی از موارد عوامل به‌وجود آورنده‌ی تغییر (فشار روانی)، برای همه یکسان و در بعضی از مواقع متفاوت است.

آیا شما نیز تجربه ای نظیر تجربه‌ی محسن در زندگی خود داشته‌اید؟ فهرستی از تجارب چند ماه اخیر خود را که باعث شده حالت‌هایی شبیه محسن را تجربه کنید، تهیه کنید و سه مورد از آن را در جدول زیر بنویسید، سپس با آن چه دوستانتان تهیه کرده‌اند، مقایسه کنید.

در جدول زیر یک پاسخ احتمالی نوشته شده است. هر دانش‌آموز باید به غیر از تجربه‌ی خود، تجربه‌ی یکی از دوستان هم کلاسی اش را نیز بنویسد و مانند پاسخ زیر، در ستون سوم آن دو را با هم مقایسه کند.

**پاسخ احتمالی:** این چنین تجربیاتی برای همه‌ی ما پیش آمده. یاد می‌آید ماه گذشته.....

تجربه‌ی من	تجربه‌ی دوستان	نتیجه‌ی دو مقایسه
ماه گذشته پدرم برای چند روز در بیمارستان بستری شد در آن چند روز که پدرم بیمار و بستری بود، در خانه برای همه ما زمان بسیار سختی گذشت.	رضا گفت: ترم گذشته همزمان با امتحانات ترم، مسابقات باشگاهی نیز شروع شد. برای موفقیت در هر دو زمینه تلاش کردم و شرایط سختی را در ترم گذشته سپری کردم.	نبود عضوی از خانواده باعث تغییر شرایط عادی زندگی و عدم تعادل می‌شود. تغییر برنامه‌ی روزانه نیز باعث ایجاد حالات سخت و فشارآور می‌شود.

**نکته:** احتمالاً دانش‌آموزان در بعضی از موارد واژه‌ی اضطراب را با فشار روانی جابه‌جا استفاده خواهند کرد. شما می‌توانید با توجه به آن چه در زیر نویس متن آمده، آن‌ها را راهنمایی کنید.

اکنون از دانش‌آموزان بخواهید قسمت «آن چه فراگرفتیم» را مطالعه کنند و جمع‌بندی خود را از مفهوم فشار روانی بنویسند.

**جمع‌بندی:**

.....

.....

.....

.....

## انواع فشارهای روانی

طبقه‌بندی‌های مختلفی از فشارهای روانی وجود دارد. در این جا به دو نوع طبقه‌بندی اشاره

می‌شود:

### الف - فشارهای روانی مثبت و منفی

هنگامی که کلمه‌ی فشار روانی را می‌شنویم، معمولاً پدیده‌های منفی و نامطلوب به ذهنمان می‌آیند. با این حال، همه‌ی فشارهای روانی منفی و نامطلوب نیستند؛ بلکه بسیاری از فشارهای روانی مطلوب‌اند؛ زیرا، همان‌طور که قبلاً گفته شد، فشار روانی یعنی تغییر؛ تغییر نیز می‌تواند مطلوب یا نامطلوب باشد. نمونه‌هایی از فشارهای روانی مطلوب یا مثبت عبارت‌اند از: موفقیت در کنکور، رفتن به یک مقطع تحصیلی بالاتر، تولد فرزند جدیدی در خانواده، فرارسیدن عید یا تعطیلات تابستانی و ... . گاهی نیز تغییراتی که در زندگی رخ می‌دهند، منفی و نامطلوب‌اند؛ مانند بیماری خود یا یکی از اطرافیان، مشکلات خانوادگی، افت تحصیلی، از دست دادن دوستان و ... که این موارد باعث تغییرات نامطلوبی در ما می‌شود.

رویدادهای مطلوب و نامطلوب می‌توانند باعث تغییرات مهمی در زندگی شوند. به همین دلیل باعث فشار روانی بر ما می‌شوند و چنان‌چه ما آماده‌ی رویارویی با آن‌ها نباشیم، می‌توانند صدمات زیادی بر ما وارد کنند.

### نمونه‌ی ۲-۴



هدف از این نمونه تشخیص فشار روانی مثبت و منفی است و آگاهی از این نکته که فشار روانی همیشه در اثر تغییرات منفی و نامطلوب به‌وجود نمی‌آید؛ بلکه تغییرات مثبت و مطلوب زندگی نیز در بعضی مواقع باعث ایجاد فشار روانی می‌شوند. نیلوفر دانش‌آموز مستعدی است. او در انتخابات شورای دانش‌آموزان مقام اول را کسب کرده است. مدیر دبیرستان تصمیم گرفته است او را که مسئول تشکیل شورای دانش‌آموزان است، به شورای دبیران مدرسه دعوت کند تا به عنوان نماینده‌ی دانش‌آموزان در این جلسه شرکت کند. در جلسه او باید درباره‌ی برنامه‌های خود برای مسئولان مدرسه و دبیران توضیحاتی دهد. برای او سخن گفتن در جمع دبیران مسئولان دبیرستان کمی دشوار است.

سؤال: به نظر شما آیا نیلوفر در این وضعیت، فشار روانی را تجربه می‌کند؟ اگر

چنین است، این فشار روانی را چگونه توصیف می‌کنید؟ دلایل خود را ذکر کنید.

**پاسخ احتمالی:** «بله امکان تجربه‌ی فشار روانی برای نیلوفر وجود دارد؛ زیرا صحبت کردن در حضور دبیران برای نیلوفر تجربه جدیدی است که با روند عادی زندگی او (صحبت با دوستان یا فقط دبیران خود) تفاوت دارد. خود او نیز اشاره کرده است که این کار برای او کمی دشوار است. با این که این مقام برای او تحسین‌آمیز و غرورآفرین است اما به نوعی او را دچار دلهره و نگرانی و احساس فشار می‌کند».

## فعالیت ۴-۲

در این فعالیت سعی شده تا دانش آموز از طریق جداسازی فشارهای روانی مثبت و منفی خود بتواند به درک بهتری از مفهوم فشار روانی (ایجاد تغییر) برسد؛ چه این تغییر در جهت مثبت و چه در جهت منفی باشد. دقت کنید که دانش‌آموزان حتماً دلایل خود را بنویسند.

با توجه به فهرستی که در فعالیت ۴-۱ تهیه کردید، فشارهای روانی مثبت و منفی (مطلوب و نامطلوب) خود را تفکیک کنید و در جدول زیر بنویسید.

رویداد	مثبت/ منفی	دلایل
بیماری پدر	منفی	نگرانی از عدم سلامتی پدر احساس نامطلوبی است

**ب- فشارهای روانی شدید - فشارهای روانی معمول و گرفتاری‌های زندگی**

همه‌ی فشارهای روانی از نظر شدت و ضعف یکسان نیستند. بعضی از فشارهای روانی بسیار شدیدند. چون باعث تغییر بسیار مهمی در زندگی ما می‌شوند. در حالی که بعضی دیگر از فشارهای روانی ضعیف‌اند و تغییر ناچیزی در زندگی ایجاد می‌کنند. براین اساس، سه نوع فشار روانی شناسایی شده‌اند:

**فشارهای روانی بسیار شدید (حوادث و فاجعه‌ها):** فاجعه‌ها و حوادث را به عنوان فشارهای روانی بسیار شدید یا شدید طبقه‌بندی می‌کنیم که دو دسته‌اند:

**۱- حوادث یا فاجعه‌های طبیعی:** مانند سیل، زلزله، آتشفشان، رانش زمین، طوفان‌های سهمگین و مانند آن.

## ۲- حوادث و فاجعه‌های انسان ساخت: مانند تصادف‌های رانندگی، آتش‌سوزی ساختمان،

سقوط هواپیما، تصادف قطار، ربوده‌شدن، مورد حمله یا تجاوز قرار گرفتن، جنگ و مواردی از این قبیل.

تأثیرات منفی حوادث و فاجعه‌های انسان ساخت، بسیار بیش‌تر از حوادث طبیعی است. به طور مثال، زلزله‌ی زمستان سال ۸۲ شهر بم، باعث تغییرهای زیادی در افرادی که زنده ماندند، شد: از دست دادن عزیزان، از دست دادن خانه و کاشانه، ویرانه شدن شهر، عدم دسترسی به امکانات معمول زندگی و... با این حال، تأثیر حوادث انسان ساخت مانند جنگ، حضور در جبهه، سقوط هواپیما، آتش‌سوزی در ساختمان یا کارخانه بسیار بیش‌تر از حوادث طبیعی است.

با آن که حوادث، چه طبیعی و چه انسان ساخت تأثیرات بسیار سنگینی بر ما دارند ولی شیوع کمی دارند؛ یعنی شدت این نوع از فشارهای روانی بسیار زیاد است ولی فراوانی آن‌ها بسیار کم‌تر از سایر انواع فشارهای روانی است. بسیاری از ما که در قسمت‌های مختلف کشور زندگی می‌کنیم، ممکن است هیچ‌گاه حادثه‌ای را تجربه نکنیم.

**فشارهای روانی معمول زندگی (رویدادهای زندگی) و گرفتاری‌های زندگی:** منظور از فشارهای معمول زندگی تغییرها، اتفاق‌ها و رویدادهایی است که به صورت معمول در زندگی ما رخ می‌دهند. برخلاف، حوادث طبیعی و غیرطبیعی که در زندگی بعضی از ما ممکن است اتفاق بیفتد و در زندگی بعضی دیگر اتفاق نیفتد؛ معمولاً اکثریت قریب به اتفاق ما انسان‌ها این دسته از فشارهای روانی را تجربه می‌کنیم. این دسته از فشارهای روانی عبارت‌اند از: ازدواج، بچه‌دار شدن، بیماری‌های مختلف با آثار کم، شاغل شدن، بی‌کاری، شروع مدرسه، فارغ‌التحصیل شدن و... اگر چه این نوع از فشارهای روانی شایع و فراوان‌اند ولی شدت آن‌ها از حوادث و بلاهای طبیعی و غیرطبیعی بسیار کم‌تر است. بعضی از فشارهای روانی معمول شدت کم‌تری دارند که به آن‌ها گرفتاری‌های زندگی<sup>۱</sup> می‌گویند. نمونه‌هایی از این نوع فشارهای روانی عبارت‌اند از: معطلی در یک صف طولانی، خواب ماندن و در نتیجه دیر از خواب بیدار شدن، آمدن مهمان سرزده نزدیک امتحان‌های آخر نیم سال، سروصدای خانه که مزاحم درس خواندن می‌شود، گیرافتادن در یک ترافیک سنگین و مواردی از این قبیل. این دسته از فشارها، تغییر بسیار کمی در زندگی ما ایجاد می‌کنند و به همین دلیل شدت آن‌ها بسیار کم است. با این حال فراوانی آن‌ها بسیار زیاد است. در این زمینه نکته‌ی بسیار مهم آن است که فشارهای روانی ماهیت جمع‌شونده دارند؛ یعنی چنان‌چه تعداد آن‌ها زیاد باشد، اثر آن‌ها جمع می‌شود



و گاه به حد یک فشار معمول یا شدید می‌رسد.

در جداول زیر انواع فشارهای معمول زندگی و نیز برخی از فشارهای معمول و شایع در دانش‌آموزان به منظور آشنایی دانش‌آموزان آمده است.

جدول ۴-۱- فشارهای معمول زندگی

ردیف	رویداد فشار آور
۱	مرگ والدین، خواهران و برادران و سایر نزدیکان و دوستان
۲	طلاق و جدایی والدین
۳	زندانی شدن فرد یا سایر افراد خانواده و یا نزدیکان
۴	بیماری فرد یا سایر افراد خانواده
۵	بی‌کاری و یا اخراج از کار
۶	وضع نامناسب اقتصادی فرد یا خانواده
۷	مشکلات تحصیلی و ادامه‌ی تحصیل
۸	مشکلات روزمره از قبیل ترافیک، ازدحام و شلوغی

جدول ۴-۲- فشارهای روانی شایع در دانش‌آموزان

ردیف	رویداد فشار آور
۱	تعیین رشته‌ی تحصیلی یا تغییر رشته‌ی تحصیلی
۲	ورود عضو جدیدی به خانواده یا مرگ والدین، بستگان یا دوستان
۳	دشواری در ارتباط با معلمان یا کادر مدرسه و یا سرپیچی‌های جزئی از مقررات خانواده و مدرسه
۴	تحقق یافتن یکی از آرزوها، مسافرت کردن یا استفاده از تعطیلات
۵	تعویض مدرسه یا محل زندگی
۶	تغییر در وضعیت اقتصادی، سلامتی یا تغییر مهم در عادات غذایی، تغییر در وظایف و اعمال دینی و مذهبی
۷	شروع شدن امتحان‌های پایان نیم‌سال

## نمونه ۳-۴



در این نمونه، نمونه‌هایی از فشارهای روانی که از نظر شدت و ضعف با یک دیگر تفاوت دارند، به دانش‌آموزان ارائه شده است، تا آنان بتوانند با توجه به تعریف فشار روانی (تغییر در سطح بزرگ یا کوچک) آن‌ها را دسته‌بندی کنند. دلایل آنان نیز باید شدت اثر تغییر را بیان کند.

نادر بسیار ناراحت و غمگین است. در این چند روز که از آن اتفاق می‌گذرد، هنوز آرامش خود را به دست نیاورده است. حمید دوست و هم کلاسی نادر به دیدنش آمده تا او را تسلی دهد. چند روز قبل، پدر بزرگ نادر فوت کرد. این واقعه برای او بسیار ناراحت کننده بود؛ زیرا پدر بزرگش سال‌ها بود که با خانواده‌ی آن‌ها زندگی می‌کرد و نادر او را بسیار دوست داشت و به او عادت کرده بود. حمید سعی می‌کرد با حرف زدن او را آرام کند. به او گفت: «می‌دانم چه قدر ناگوار است که انسان، عزیزی را از دست بدهد. این اتفاق خیلی سخت و دشوار است اما چاره‌ای نیست و هر کدام از ما به نوعی با این نوع اتفاقات رو به رو می‌شویم. چند سال قبل؛ زمانی که در بم زندگی می‌کردم، بسیاری از دوستان و نزدیکان خود را در اثر زلزله از دست دادم و تا مدت‌ها نمی‌توانستم آرام و قرار داشته باشم. این احساس که مدت‌ها با دوستان خود باشی و روزی همه‌ی آن‌ها را از دست بدهی، واقعاً سخت و غیرقابل تحمل است.» نادر حرف او را تصدیق کرد و گفت: «همه‌ی این مسائل را درک می‌کنم و می‌دانم هر فردی این‌گونه تجربیات را در زندگی خود دارد. قبلاً این احساس تشویش را زمانی که مادرم سخت بیمار شده بود، داشتم. آن زمان نیز خیلی نگران و آشفته بودم. همین‌طور هر زمان که قرار بود امتحان سختی بدهم، این حالات در من به وجود می‌آمد ولی به این شدت نبود و با گذشت حداکثر یک روز به حال عادی برمی‌گشتم اما این اتفاق بسیار شدیدتر از موارد قبلی است.» سپس به حمید گفت: «ممنونم که به دیدنم آمدی. حالا تا حدی آرام‌تر شدم!» و حمید در جواب گفت: «خوش‌حالم که بهتر شدی» و بعد از کمی گفت‌وگو از نادر خداحافظی کرد و رفت.

سؤال: در این نمونه به چه مواردی از فشار روانی اشاره شده است؟ آن موارد را نام ببرید و بگویید در کدام موارد فشار روانی بیش‌تری بر فرد وارد می‌شود

و در کدام یک فشار روانی کم تر است؟ دلایل خود را با توجه به تعریف فشار روانی بیان کنید.

**پاسخ احتمالی:** فوت پدر بزرگ، زلزله، بیماری مادر، از دست دادن دوستان، امتحان سخت.

از دست دادن عزیزان و مرگ وابستگان بسیار شدید است؛ زیرا نبود آن‌ها در زندگی عادی و معمولی نوعی تغییر از روند عادی زندگی است اما با گذشت زمان شدت این نوع از فشارهای روانی کم می‌شود و کم کم می‌توان با این فشارها کنار آمد. زلزله نیز فشار روانی شدیدی را بر انسان وارد می‌سازد، زیرا با تغییرات بزرگی در زندگی همراه است؛ مانند: دور شدن از خانه، از دست دادن آشنایان و نزدیکان و تغییر وضعیت زندگی . . . . . که عادت کردن و یا به تعادل رسیدن در این شرایط سخت و طولانی است اما امتحان سخت، فشار روانی کم‌تری دارد؛ زیرا با تغییر کم‌تری همراه است و ما زودتر به حالت قبل برمی‌گردیم و سازگار می‌شویم.

### فعالیت ۳-۴

توجه کنید که دانش‌آموز با انجام نمونه توانسته است به درک نسبی از انواع فشار روانی بر حسب شدت و ضعف برسد و اکنون در این فعالیت که تعداد موارد بیش‌تری برای او بیان شده، می‌تواند تفاوت اساسی بین فاجعه‌ها و فشارهای روانی معمول زندگی را از یکدیگر تفکیک و درک کند. به چند نمونه پاسخ داده شده است. ممکن است دانش‌آموزان دلایل ذکر کنند که در نظر آنان یک رویداد شدیدتر یا ضعیف‌تر تشخیص داده شود پس به دلایل آنان توجه کرده و تذکر لازم داده شود.

دبیری از دانش‌آموزانش خواست تا در زمینه‌ی فشارهای روانی با اطرافیان خود مصاحبه و انواع فشارهای روانی را شناسایی کنند. سپس نتایج خود را در یک جدول دسته‌بندی نمایند. او با نتایجی که دانش‌آموزان به دست آورده بودند، جدول صفحه‌ی بعد را تهیه کرد:

تعداد وقوع	موارد	تعداد وقوع	موارد	تعداد وقوع	موارد
۲	جنگ	۳	طلاق	۸	بیماری
۳	قبولی در کنکور	۱۵	نمره‌ی پایین در درس	۴	تغییر شغل
۸	تصادف	۵	ازدواج	۱	زلزله
۶	فوت نزدیکان	۷	فارغ التحصیل شدن	۹	ترافیک

اکنون این نتایج را از نظر شدت و ضعف طبق جدول زیر دسته‌بندی کنید. چه تناسبی بین تعداد وقوع و شدت یک فشار روانی وجود دارد؟

دلیل	شدید/ ضعیف	موارد	دلیل	شدید/ ضعیف	موارد
زندگی با فردی دیگر و تغییر شرایط زندگی با قبل از ازدواج همگی تجربه جدیدی است که سازگار شدن با آن کمی برایم سخت است.	متوسط	ازدواج	جراحی قلب باعث شده تا روند زندگی عادی برهم خورده، نوع زندگی تغییر کند.	شدید	بیماری
جست‌وجو برای شغل مناسب و از طرفی ترس از بی‌کاری باعث شده شرایط متفاوتی با قبل داشته باشیم.	متوسط	فارغ التحصیل شدن	تغییر مکان و آشنایی با همکاران جدید و ناآشنا در اوایل کار فشار آور است.	متوسط	تغییر شغل

از دست دادن دوستان، خرابی خانه، آواره شدن از شهر همگی اثر شدید و سختی بر من داشت.	شدید	جنگ	همه چیز زندگی در خانواده و جامعه به طور گسترده تغییر کرده، ویرانه شدن خانه، از دست دادن دوستان و نزدیکان، ایجاد ترس و دلهره.	شدید	زلزله
عدم تجربه قبلی با محیط دانشگاه، سخت شدن دروس، دور شدن از خانواده و زندگی در خوابگاه	متوسط	قبولی در کنکور	بعد از پایان ترافیک و رسیدن به مقصد حالت فشار از بین می‌رود.	ضعیف	ترافیک
ترسیدن از رانندگی و حتی سوار شدن به ماشین و تصور یک حادثه‌ی دیگر آرامش مرا برای مدت‌ها به هم زده است.	شدید	تصادف	تغییر شرایط و اضافه شدن مسئولیت‌های زندگی بعد از سال‌ها، تغییر نگرش افراد نسبت به من زندگی را سخت و پرفشار کرده است.	شدید	طلاق
تنهایی و از دست دادن حمایت و محبت مادرم، مرا بسیار آزرده و تحت تأثیر قرار داده است.	شدید	فوت نزدیکان	ترس از عدم جبران این نمره و تکرار این تجربه در دروس دیگر مدتی آرامش مرا برهم زد.	متوسط	نمره‌ی پایین در درس

«بین شدت وقوع و فراوانی حالت عکس وجود دارد.»

**نکته:** فشارهای معمول زندگی و گرفتاری‌ها با این که شدت کم‌تری نسبت به حوادث و فاجعه‌ها دارند اما از نظر شدت و ضعف با یکدیگر یکسان نیستند. به عنوان مثال اگر بیماری، بیماری عادی مانند سرماخوردگی، سردرد و از این قبیل باشد، در حد ضعیف دسته‌بندی می‌شود اما بیماری‌های صعب‌العلاج مانند سرطان، ام‌اس، بیماری قلبی و ... از لحاظ شدت، ضعیف به حساب نمی‌آیند؛ زیرا در زندگی ما به خصوص زندگی روانی اثر شدید دارند. مواردی مانند فوت نزدیکان و طلاق نیز این شرایط را دارند.

#### فعالیت ۴-۴

این فعالیت به دانش‌آموزان نشان می‌دهد که فشارهای معمول زندگی برای بیش‌تر ما روی می‌دهد و همه‌ی ما این نوع از فشارهای روانی را در زندگی تجربه می‌کنیم. طبقه‌بندی کردن این فشارهای روانی به آنان می‌آموزد که اثر هر نوع از فشارهای روانی با دیگر تفاوت دارد و نیز یادآور این نکته است که یک واقعه‌ی مشخص در دو نفر اثر یکسان ندارد.

به جداول ۱-۴ و ۲-۴ توجه کنید. این جدول‌ها شما را با برخی از فشارهای روانی معمول و نیز فشارهای روانی شایع در دانش‌آموزان آشنا می‌کنند. بعد از مطالعه‌ی آن‌ها بنویسید:

الف - کدام موارد برای شما اتفاق افتاده است و موجب فشار روانی شده است؟  
 ب - موارد را از نظر شدت فشار روانی به کم، متوسط و زیاد دسته‌بندی کنید و در جدول زیر قرار دهید:

نوع فشار روانی از نظر شدت	موارد
کم	ماندن در ترافیک، رفتن به سفر.....
متوسط	تعویض مدرسه، سرماخوردگی در زمان امتحانات و.....
زیاد	بیماری والدین، مشکل انضباطی در مدرسه، و....

جمع‌بندی:

.....  
 .....

## درس دوم

در این درس دانش‌آموزان با منابع فشار روانی آشنا می‌شوند و علاقه‌مندی خود را نسبت به آشنایی با منابع ایجاد‌کننده فشار روانی نشان خواهند داد.

### منابع ایجاد‌کننده فشار روانی

فشار روانی ممکن است به دلایل مختلفی ایجاد شود که در این جا به تعدادی از آن‌ها اشاره

می‌شود:

۱- **انتظارات غیر واقع بینانه:** ارزیابی‌هایی که ما از خود یا دیگران داریم؛ طرز فکر و نگرشی که نسبت به پدیده‌های اطراف خود داریم؛ می‌تواند فشار روانی ایجاد کند. منظور از انتظارات غیر واقع بینانه<sup>۱</sup> این است که ما از خود توقع انجام کاری را داشته باشیم که با شرایط جسمی و روانی ما سازگار نباشد و برای توانایی‌ها و استعدادهای واقعی مان مناسب نباشد. به مثال‌های زیر دقت کنید:

- دانش‌آموزی که از خود انتظار دارد در کلیه دروس و همچنین در ورزش و ادبیات نفر اول باشد.

- فردی که از خود انتظار دارد هیچ‌گاه اشتباه نکند.

- دانش‌آموزی که از خود انتظار دارد در کنکور سال آینده فقط در یک دانشگاه خاص و در یک رشته‌ی خاص قبول شود و غیر از آن هیچ رشته و هیچ دانشگاه دیگری را قبول ندارد.

- فردی که با دیگران رقابت دارد و مایل است کسی از او برتر نباشد.

کلیه‌ی افرادی که در مثال بالا مطرح شده‌اند، علاوه بر فشارهای خاصی که در آن قرار دارند، فشارهای روانی دیگری نیز برای خود ایجاد کرده‌اند که ناشی از انتظارات غیر واقع بینانه‌ی آنان است. این انتظار که هیچ‌گاه اشتباه نکنیم، با آن که مفید است ولی غیرممکن است؛ زیرا ما به دلیل انسان بودن با محدودیت‌هایی روبه‌رو هستیم که گاهی باعث اشتباه کردن ما می‌شود. رقابت با دیگران و میل به برتر بودن از دیگران باعث می‌شود، صحنه‌ی زندگی را با میدان مسابقه اشتباه بگیریم و به جای آن که به زندگی خود توجه کنیم، دائماً نگران اطراف خود باشیم. علاوه بر این، چنین طرز برخوردی باعث می‌شود که دیگران را به عنوان رقیب ببینیم، که این کار باعث اختلال در روابط اجتماعی ما با دیگران نیز می‌شود.

---

<sup>۱</sup> unrealistic expectations

## نمونه‌ی ۴-۴



هدف از این نمونه این است که دانش‌آموزان بتوانند به این درک برسند که داشتن انتظارات عالی و سطح بالا برای پیشرفت و ترقی بسیار خوب است اما این انتظارات باید با توانایی‌ها و استعدادها هماهنگی داشته باشد. پس زمانی که انتظارات با توانایی‌های واقعی ما منطبق و هماهنگ نباشد، نه تنها ما را به پیشرفت نمی‌رساند بلکه باعث می‌شود تا احساس نامطلوب و فشارآوری را تجربه کنیم که برای ما آسیب‌زا است.

دختردایی مینا در رشته‌ی تکواندو فعالیت می‌کند و بارها در این رشته در سطح منطقه و نیز استان به مقام دست یافته است. مینا با وجود بی‌علاقگی نسبت به فعالیت‌های ورزشی و ضعیف بودن درس‌هایش تصمیم گرفت که در یک رشته‌ی ورزشی به فعالیت مداوم و مستمر بپردازد تا از دختردایی‌اش کم نیاورد. به همین دلیل در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کرد، تا در رشته‌ی کاراته تمرین و فعالیت کند، اما بعد از مدت کوتاهی متوجه شد که این رشته را دوست ندارد و نمی‌تواند در آن موفق شود. پس به سراغ رشته‌ی تنیس روی میز رفت. در این رشته نیز موفق نشد؛ زیرا این ورزش به نظر او کسالت‌بار و بی‌فایده بود. این بار به فکر رشته‌ی والیبال افتاد. پس با ثبت نام در کلاس و حضور در تمرینات سعی کرد تا در این زمینه موفق شود. مینا به دلیل این فعالیت‌ها، مدتی از درس‌های خود غافل شد و وقت بسیار کمی را برای مطالعه درس‌هایش در نظر گرفت. همین موضوع موجب شد تا او دچار افت تحصیلی شود و در امتحانات ترم اول نمرات ضعیفی را کسب کند. هم‌اکنون مینا از وضعیت خود بسیار ناراحت است اما زمان کافی برای مطالعه‌ی دروسش ندارد؛ زیرا مجبور است هر روز در باشگاه به تمرینات ورزشی با گروه بپردازد.

سؤال: انتظاراتی که مینا از خود و توانایی‌هایش دارد، تا چه اندازه واقعی است؟ دلایل خود را بیان کنید.

پاسخ‌های احتمالی: مینا از خود انتظاراتی دارد که در عمل و در واقعیت با نوع توانایی‌های او همخوانی ندارد و نه تنها او را به نتیجه نمی‌رساند بلکه باعث شکست و ضعف او در سایر زمینه‌ها نیز می‌شود او در دروس خود ضعف دارد و باید زمان بیشتری را برای مطالعه‌ی دروس خود در نظر بگیرد و از طرف دیگر چون به فعالیت‌های ورزشی علاقه ندارد، نمی‌تواند فعالیت ورزشی دلخواه و متناسب را برای خود انتخاب کند.



## فعالیت ۴-۵

این فعالیت کمک می‌کند تا دانش‌آموز نسبت به آن چه که از خود انتظار دارد و درصد انجام آن است، بیش‌تر تأمل کند و انتظارات از خود را مورد ارزیابی صحیح قرار دهد تا هم امکان دستیابی به آن را برای خود بالا ببرد و هم از بروز فشار روانی بیش از حد اجتناب کند. مسلماً تفکر در خصوص دلایل واقعی یا غیرواقعی بودن انتظارات به اهمیت خودشناسی و لزوم به کارگیری آن در رشد سلامت روان، به بحث در کلاس کمک خواهد کرد. (یادآوری فصل اول)

با دوستان خود به مدت چند دقیقه درباره‌ی انتظاراتان از خود، با هم گفت و گو کنید و سه مورد از انتظاراتی را که از خود دارید، بنویسید. این انتظارات تا چه حد، واقعی یا غیرواقعی است؟ در هر مورد دلیل خود را بیان کنید.

ردیف	انتظارات	واقعی / غیرواقعی	دلایل
۱	برگزیده شدن در مسابقات شعر و ادبیات ناحیه	واقعی	من در سال‌های قبل چند بار مقام آورده‌ام و این بار نیز بسیار تلاش کرده‌ام.
۲	در امتحان فیزیک بالاترین نمره را کسب کردن	غیرواقعی	من به فیزیک علاقه ندارم و زیاد مطالعه نمی‌کنم اما به مادرم قول داده‌ام بالاترین نمره را از این درس بگیرم.

دو پاسخ احتمالی که نزدیک به پاسخ‌های دانش‌آموزان است، در این قسمت آورده شده است. این دلایل نشان می‌دهد که انتظارات واقعی و غیرواقعی چه تفاوتی با هم دارند. از دانش‌آموزان بخواهید در هر مورد دلایل خود را به درستی بیان کنند تا نتیجه‌ی مورد نظر از بحث برای آنان آشکار شود.

۲- افکار و باورهای ناکارآمد: افکار و باورهای ناکارآمد<sup>۱</sup> افکار و اعتقاداتی اند که ممکن است پایه و اساس حقیقی داشته باشند اما انجام آن‌ها در واقعیت ناممکن باشد. ناکارآمدی این افکار به این علت است که از تلاش ما برای تغییر و اصلاح جلوگیری می‌کنند. افکار و باورهای ناکارآمد، نقش مهمی در ایجاد فشارهای روانی یا تشدید آن‌ها دارند، زیرا، انتظاراتی را بر ما تحمیل می‌کنند که

<sup>۱</sup> inefficient thoughts and believes

انجام آن‌ها در واقعیت غیرممکن است. نمونه‌ای از چنین افکاری عبارت‌اند:

- ارزش انسان به موفقیت‌هایش بستگی دارد.
- یک انسان سالم هیچ‌گاه نباید اشتباه کند.
- باید همان سال اول در دانشگاه قبول شوم.
- نباید در زندگی شکست بخورم.
- وقتی ارزشمندم که کار مفیدی انجام دهم.
- استراحت و تفریح یعنی تنبلی.
- یا نباید کاری انجام داد یا باید بهترین کار را انجام داد.

همان‌طور که می‌بینید، در افکار بالا، ملاک‌های سخت‌گیرانه‌ای برای ارزشمندی ارائه شده است. ارزش یک انسان مشروط به موفقیت‌ها، تلاش و کار و مواردی از این قبیل شده است. چنین افکاری اگرچه از اساس اشتباه نیستند ولی ناکارآمدند؛ زیرا، باعث ایجاد فشار روانی و مشکلات زیادی در زندگی ما می‌شوند.

یکی دیگر از افکاری که در بالا ارائه شده است، افکار کمال‌گرایانه<sup>۱</sup> است. حرکت به سوی کمال یک میل اساسی است ولی در کمال‌گرایی، ملاک‌های سخت‌گیرانه‌ای برای موفقیت و کمال مطرح شده است که جز ایجاد فشار روانی حاصل دیگری نخواهند داشت. مثلاً این فکر که یا نباید کاری کرد یا باید بهترین عملکرد را داشت، شروع هر کار جدیدی را آن قدر برای ما مشکل و سنگین می‌کند که از انجام آن پشیمان می‌شویم؛ زیرا این باورها بسیار غیر واقع‌بینانه‌اند. راه حل ساده‌ی این مسئله این است که ابتدا کاری را شروع کنیم و بعد به تدریج سعی کنیم کیفیت آن کار را بهتر سازیم.

## نمونه‌ی ۴-۵



ما بیش‌تر عقاید و باورها را از دیگران می‌آموزیم؛ به همین جهت در این نمونه سعی شده است که دانش‌آموزان با عقاید و باورهای ناممکن آشنا شوند و بدانند که هر عقیده و باوری که در اطراف ما وجود دارد، صحیح نیست و ما باید با در نظر گرفتن واقعیت، باورها و عقاید دیگران را بررسی کنیم و سپس آن را بپذیریم؛ زیرا باورهای ناممکن و غیرواقعی نه تنها عملی نیستند (ناکارآمد) بلکه ما را با فشار روانی مواجه می‌کنند.

درباره‌ی زندگی خوب و درست، عقاید و باورهای زیادی وجود دارد. گفت و گوی

زیر قسمتی از عقاید و باورهای دو نفر را در این مورد نشان می‌دهد :

جمشید : به نظر من کسی در زندگی موفق است که از تلاش و کوشش دست برندارد؛ حتی اگر با شکست رو به‌رو شود یا دچار اشتباه گردد.

مهرداد : اما من فکر می‌کنم انسانی در زندگی موفق است که هیچ وقت اشتباه نکند.

جمشید : آیا منظور شما این است که اگر کسی اشتباهی در زندگی کرد، دیگر فرد موفق نیست؟

مهرداد : بله انسان باید سعی کند اشتباه نکند؛ چون اشتباه کردن یعنی بی‌ارزش بودن.

جمشید : اما به نظر من انسان می‌تواند از اشتباهاتش درس بگیرد و قدم‌های بعدی را در زندگی درست‌تر بردارد و این امر انسان را به موفقیت نزدیک‌تر می‌کند.

مهرداد : اما من این نظر شما را نمی‌پسندم. فردی که اشتباهی را مرتکب می‌شود؛ یعنی ضعیف است و ضعف نشانه‌ی بی‌کفایتی و بی‌ارزشی است و هیچ‌گاه نمی‌توان این نقصان را جبران کرد.

جمشید : اگر نظر شما صحیح باشد، پس در این دنیا هیچ فردی موفق نیست، زیرا هر فردی ممکن است در زندگی حداقل یک کار اشتباه انجام بدهد. فکر می‌کنم عقاید و باورهای شما بیش از حد سخت‌گیرانه است شما تا چه حد خود را موفق می‌دانید؟

مهرداد : من همه‌ی تلاش خود را می‌کنم که کاری را درست انجام دهم و اگر بدانم نمی‌توانم آن را درست انجام دهم، هرگز آن را انجام نمی‌دهم.

جمشید : به این ترتیب شما چه کارهایی را تاکنون انجام داده‌اید؟

مهرداد : خوب شاید کارهای زیادی انجام نداده باشم اما سعی کرده‌ام هرچه را که انجام داده‌ام، به بهترین نحو و درست انجام دهم. حقیقت این است که برای درست انجام دادن یک کار وقت بسیار زیادی را صرف می‌کنم تا همه‌ی جوانب آن را بسنجم و نتایج آن را برای خودم تجزیه و تحلیل کنم. همین باعث شده کارهای زیادی انجام ندهم اما یک کار را به نحو احسن و کامل به انجام رسانم.

سؤال : به نظر شما عقاید و باورهای این دو نفر به چه میزانی صحیح و واقعی است؟ کدام یک خود را بیش‌تر در معرض فشار روانی قرار می‌دهد؟ چرا؟ دلایل خود

را ذکر کنید.

پاسخ‌های احتمالی: «عقاید جمشید واقعی است اما عقاید مهرداد بسیار سخت‌گیرانه است و عملی نیست. مهرداد خود را با فشار روانی بیش‌تری روبه‌رو می‌کند؛ زیرا باورهای او موجب شده است که بسیار تلاش کند اما نتیجه‌ی کمی به دست آورد و این کار در طولانی مدت او را از انجام فعالیت‌های جدید باز می‌دارد».

## فعالیت ۴-۶

در این فعالیت همانند فعالیت قبل دانش‌آموزان با تفکر در مورد عقاید و باورهای خود باید به این نتیجه برسند که هر باور و عقیده‌ای که از دیگران اقتباس کرده‌اند و یا به نوعی خود به آن رسیده‌اند، صحیح و عملی نیست، پس بهترین راه این است که باورها و عقایدی را قبول کنند که در عین واقعی بودن کارآمد نیز باشند و به‌درستی بتوان آن‌ها را به کار گرفت و از این طریق از بروز فشار روانی جلوگیری کرد.

با توجه به عقاید و باورهایی که در طول زندگی خود با آن‌ها آشنا شده‌اید، سه مورد از باورهایی را که موجب ایجاد فشار روانی در شما شده است، نام ببرید و توضیح دهید به چه علت این باورها در شما فشار روانی ایجاد کرده است؟

ردیف	باورها و عقاید	دلایل
	دانش‌آموز خوب کسی است که همه‌ی نمرات او ۲۰ باشد.	دانش‌آموز ممتاز همیشه مورد توجه معلم است و چون بهترین ملاک برای ممتاز بودن نمره‌ی ۲۰ است پس گرفتن هر نمره‌ی دیگری به غیر از ۲۰ نشانه‌ی ضعیف بودن است.

**نکته:** ممکن است دانش‌آموزان به باورها و عقاید خرافی نیز اشاره کنند. خرافات در واقع یکی دیگر از باورهای بی‌اساسی است که می‌تواند فشار روانی را ایجاد یا تشدید کند. مثلاً اعتقاد به نحس بودن عدد ۱۳ باعث می‌شود، روز ۱۳، منزل پلاک ۱۳، یا هر آن چه که شماره‌ی ۱۳ به آن تعلق می‌گیرد، نحس تعبیر شود. در چنین شرایطی، فرد دائماً نگران است که مبادا اتفاق بدی برای او رخ دهد. در حالی که افرادی که چنین عقیده‌ای ندارند، هیچ‌گاه چنین نگرانی و فشاری را تحمل نمی‌کنند.

۳- اهداف غیرواقع‌بینانه: اهداف غیرواقع‌بینانه<sup>۱</sup> اهدافی‌اند بعضاً متعالی و بسیار با ارزش که ممکن است در بلندمدت بتوان به آن‌ها رسید اما اگر بخواهیم در کوتاه‌ترین زمان به آن‌ها برسیم - در حالی که شرایط و توانایی ما برای رسیدن به آن‌ها در کوتاه‌ترین زمان امکان‌پذیر نباشد - دچار فشار روانی می‌شویم و ممکن است از ادامه دادن راه برای هدف مورد نظر صرف نظر کنیم.

تعیین اهداف دوردست و یا غیرواقع‌بینانه می‌تواند بر منابع فشار روانی بیفزاید به‌عنوان مثال دانش‌آموزی که مایل است در کنکور فقط در یک دانشگاه برتر و در یک رشته‌ی خاص قبول شود، در حالی که وضعیت تحصیلی ضعیفی دارد، با چنین هدفی خود را با فشار روانی بزرگی روبه‌رو می‌سازد. به همین دلیل، نه تنها مهم است اهدافی که ما برای خود تنظیم می‌کنیم، با شرایط و توانایی‌هایمان متناسب باشد؛ بلکه ضروری است در هدف‌گذاری نیز اهداف را به اهداف بلندمدت، میان‌مدت و کوتاه‌مدت تقسیم کنیم. بعضی از اهداف به‌گونه‌ای است که زمان زیادی می‌طلبند تا بتوانیم به آن برسیم. چنین زمان طولانی‌ای در دست‌یابی به هدف، باعث می‌شود تا شرایط پرفشاری را بر خود تحمیل کنیم. اگر در مسیر هدف بلندمدت، اهداف کوتاه‌مدت و میان‌مدتی نیز تعیین کنیم، موفقیت در دست‌یابی به این اهداف، شدت فشار روانی را در ما کاهش خواهد داد.

به‌عنوان مثال، اگر می‌خواهیم در امتحان‌های پایان‌ترم نمرات خوبی کسب کنیم (هدف بلندمدت) می‌توانیم هدف میان‌مدت (ماهانه) و هدف‌های کوتاه‌مدت (روزانه) برای مطالعه‌ی دروس خود تنظیم کنیم.

## نمونه‌ی ۴-۶



در این نمونه دانش‌آموز باید به این نتیجه برسد که یک هدف‌گذاری خوب و واقعی که بتوان به صورت عملی به آن رسید، نیازمند زمان و برنامه‌ی مناسب و منظم است تا هم احتمال رسیدن به نتیجه را افزایش دهد و هم از وارد کردن فشار روانی جلوگیری کند.

هما اضافه‌وزن بالایی دارد. او به توصیه‌ی دوستانش برای اطلاع از وضعیت سلامت خود به پزشک مراجعه کرد و بعد از انجام آزمایش خون، متوجه شد که اضافه‌وزنش موجب شده تا در معرض امراض قلبی و عروقی قرار گیرد. به همین دلیل هما تصمیم گرفت که به سرعت، وزن خود را ۳۰ کیلوگرم کم کند و آن را به وزن عادی

<sup>۱</sup> - unrealistic aims

و مناسب برساند. پس چند کتاب درباره‌ی رژیم غذایی تهیه و مطالعه کرد سپس یک برنامه‌ی کاهش وزن نیز برای خود تهیه کرد. او می‌خواست در مدت حداکثر سه ماه به وزن مناسب و ایدئال برسد. او بسیار سعی کرد تا طبق رژیم غذایی خود پیش برود اما در ماه اول، فقط ۵ کیلوگرم توانست وزن خود را کاهش دهد. او از نظر روانی فشار زیادی را بر خود تحمیل می‌کرد و همین امر باعث شد که دچار دلهره، نگرانی و سردردهای مکرر شود.

**سؤال:** به نظر شما آیا برنامه‌ای که هما برای کاهش وزن خود طراحی کرده است، امکان‌پذیر است؟ اگر نیست، دلیل آن چیست؟ توضیح دهید.

ممکن است پاسخ‌های دانش‌آموزان این طور باشد که کاهش وزن و رسیدن به وزن مناسب به دلیل اجتناب از بروز بیماری بسیار مهم است، اما نوع هدف‌گذاری هما صحیح نبوده و او با این روش به نتیجه نرسیده و درخود نیز فشار روانی به وجود آورده است. به این دلیل که اضافه وزن او زیاد است و برای رسیدن به وزن مناسب باید زمان بیشتری را در برنامه‌ی خود منظور کند. این مقدار اضافه وزن در مدت یک ماه نمی‌تواند از بین برود و از طرفی رژیم غذایی بسیار سخت باعث تحلیل قوای هما شده و او را مستعد بیماری‌های دیگر می‌کند.

## فعالیت ۷-۴

در این فعالیت سعی کنید تا دانش‌آموزان با توجه به آن چه که از منابع ایجاد کننده‌ی فشار روانی خصوصاً اهداف غیرواقع‌بینانه آموخته‌اند، به زندگی خود فکر کنند و عدم تحقق هدف‌هایشان را درک کنند. آگاهی از هدف‌گذاری صحیح آنان را با موفقیت‌های بیش‌تری مواجه خواهد کرد.

به مدت پنج دقیقه فکر کنید. آیا شما تا به حال اهدافی داشته‌اید که به آن‌ها نرسیده باشید؟ آیا نرسیدن شما به آن اهداف موجب بروز فشار روانی در شما شده است؟ این اهداف چرا تحقق نیافت؟ به دو مورد از آن اشاره کنید و دلایل خود را توضیح دهید.

ردیف	هدف	دلایل عدم تحقق
۱	جبران نمرات ضعیف درترم گذشته	نتوانستم طبق برنامه‌ای که تنظیم کرده بودم، پیش بروم. برای خود روزی ۱۰ ساعت مطالعه در نظر گرفته بودم اما هر روز بعد از آمدن از مدرسه به قدری خسته بودم که بیش از ۴ ساعت تا شب نمی‌توانستم درس بخوانم پس در انتهای هفته‌ی اول به علت عدم انجام مطالعه طبق برنامه، این برنامه را رها کردم.
۲		

### جمع بندی :

.....  
 .....  
 .....

### درس سوم

دانش‌آموزان در این درس با دو تیپ شخصیتی الف و ب آشنا می‌شوند و قادر خواهند بود تیپ شخصیتی خود و دوستانشان را تشخیص دهند.

**شخصیت تیپ الف<sup>۱</sup> :** محققان متوجه شده‌اند تیپ شخصیتی خاصی وجود دارد که زمینه را برای اختلالات قلبی و عروقی به شدت آماده می‌کند و به آن تیپ شخصیتی الف نام نهادند. این افراد دارای ویژگی‌های خاصی اند.

۱- رقابت طلب‌اند.

۲- خصوصت شدیدی نسبت به دیگران دارند.

۳- نسبت به زمان بسیار حساس‌اند و به همین دلیل ماندن در یک صف و یا ترافیک برای آنان به شدت ناراحت‌کننده است.

چنین شرایطی باعث می‌شود که آنان در بسیاری از شرایط و موقعیت‌های زندگی معمول، فشار روانی زیادی را تجربه کنند. به همین دلیل، احتمال دارد که چنین افرادی دچار بیماری‌های روان‌تنی<sup>۲</sup> به ویژه بیماری‌های قلبی و عروقی شوند.

<sup>۱</sup>- type A

<sup>۲</sup>- psychosomatic

**شخصیت تیپ ب:** از سوی دیگر، تیپ شخصیتی دیگری نیز وجود دارد که در مقابل شخصیت تیپ الف قرار دارد که به آن تیپ شخصیتی ب گفته می‌شود. این افراد دارای ویژگی‌های خاصی‌اند، به ویژه آن که اهداف خود را با آرامش دنبال می‌کنند؛ اهل رقابت و خصومت نیستند و کلاً از آرامش بالایی برخوردارند.

## نمونه‌ی ۷-۴



در این نمونه ویژگی‌های دو نفر که از لحاظ رفتاری تضاد آشکاری با یکدیگر دارند، توصیف شده است. از دانش‌آموزان بخواهید آن دو نفر را با یکدیگر مقایسه کنند و ویژگی‌های رفتاری آن دو را دسته‌بندی نمایند. شما می‌توانید با استفاده از پاسخ‌های دانش‌آموزان، خصوصیات دو تیپ شخصیتی الف و ب را توضیح دهید.

در بانک دو نفر در صف صندوق ایستاده‌اند. نفر اول که در جلو ایستاده، بسیار آرام و ساکت است و در حال خواندن خبر روزنامه. نفر دوم که پشت سر او ایستاده، دائم به ساعت خود نگاه می‌کند و بسیار عصبی و ناآرام است. او دائم از نحوه‌ی کار متصدی بانک ایراد می‌گیرد و ناراضی است. زمانی که نوبت نفر اول می‌رسد، او به آهستگی و با آرامش دسته چک خود را از کیفش خارج می‌کند و از متصدی بانک می‌خواهد در نوشتن چک به او کمک کند. سپس در جیب‌های کتش به دنبال خودکار می‌گردد. نفر دوم که از اعمال فرد اول در فشار و عذاب است، با سرعت خودکاری را که در دست دارد، به او می‌دهد. نفر اول با لبخند از او تشکر می‌کند و به دنبال عینکش به سراغ کیفش می‌رود و بعد از چند دقیقه که برای نفر اول مانند چند ساعت می‌گذرد، عینکش را پیدا می‌کند و به دقت به چشمانش می‌زند. سپس آرام آرام شروع به نوشتن می‌کند. نفر دوم از متصدی بانک می‌خواهد تا زمانی که نفر اول در حال نوشتن است، کار او را انجام دهد. نفر اول موافقت می‌کند و نفر دوم کارش را انجام می‌دهد. نفر دوم به سرعت از بانک خارج می‌شود تا زودتر به اتومبیلش برسد اما می‌بیند که یک اتومبیل دیگر در کنار اتومبیل او پارک شده و او نمی‌تواند از پارک خارج شود.

**سؤال:** نظر شما در مورد ویژگی‌های شخصیتی این دو نفر چیست؟ کدام یک

خود را بیش‌تر در معرض فشار روانی قرار می‌دهد؟ چرا؟

**پاسخ‌های احتمالی:** نفر اول آرام و صبور است، عجله‌ای ندارد و کارهای خود



را با حوصله و کند انجام می‌دهد..... نفر دوم عصبی است و تحمل ایستادن در صف را ندارد و شتاب زده عمل می‌کند..... نفر دوم بیش‌تر در معرض فشار روانی است؛ زیرا با عصبی شدن، ناشکیبایی و..... بر خود فشار بیش‌تری وارد می‌کند.

## فعالیت ۴-۸

در این فعالیت دانش‌آموزان با پاسخ‌گویی به پرسش‌نامه می‌توانند به تیپ شخصیتی خود و دوستانشان پی ببرند و خود را با یکدیگر مقایسه کنند. یافتن ویژگی‌های مشابه و نامشابه در یک گروه نشان‌دهنده تفاوت‌های فردی است که در کلاس بحث برانگیز است و دانش‌آموزان را به سمت درک بهتر درس راهنمایی می‌کند.

الف - سؤالات پرسش‌نامه‌ی زیر را با توجه به نوع رفتاری که در بیش‌تر مواقع دارید، پاسخ دهید، تا تیپ شخصیتی شما مشخص شود.

۱- آیا برای شما مشکل است که صبر کنید تا صحبت دیگران تمام شود و پس از آن شروع به صحبت کنید؟ بلی خیر

۲- آیا بیش‌تر اوقات در یک زمان بیش از یک کار انجام می‌دهید؟ (از قبیل خوردن و خواندن) بلی خیر

۳- آیا بیش‌تر اوقات از این که بی‌کارید احساس گناه می‌کنید؟ بلی خیر

۴- آیا آن قدر مشغولید که فرصت انجام کارهای روزانه را ندارید؟ بلی خیر

۵- آیا غالباً در خوردن، حرکت کردن و صحبت کردن عجله دارید؟ بلی خیر

۶- آیا رقابت با دیگران را دوست دارید؟ بلی خیر

۷- آیا غالباً، مسئولیت‌های مختلفی را به عهده می‌گیرید؟ بلی خیر

۸- آیا از ایستادن در صف، خیلی احساس ناراحتی می‌کنید؟ بلی خیر

۹- آیا غالباً احساس می‌کنید که می‌خواهید به حساب دیگران برسید؟ بلی خیر

اگر در بیش‌تر از شش سؤال پاسخ بلی را انتخاب کرده‌اید، تیپ شما الف است.

ب - اکنون با توجه به نمرات پرسش‌نامه به دو گروه تقسیم شوید. یک گروه افرادی که نمرات آن‌ها از شش بیش‌تر شده (تیپ الف) و گروه دوم افرادی که نمره‌ی کم‌تر از شش گرفته‌اند (تیپ ب). حال هر گروه سعی کند ویژگی‌های مشابه اعضای گروه خود را مشخص و یادداشت کند. سپس آن‌ها را در جدول قرار دهید و دو گروه را با

یکدیگر مقایسه کنید.

ویژگی های گروه ۱ (تیپ الف)	ویژگی های گروه ۲ (تیپ ب)
سریع غذا خوردن، سریع عصبی شدن	آرام بودن، کندی در کار، .....

جمع بندی :

.....  
.....

## مقابله

نکته‌ی بسیار مهمی که باید به خاطر سپرد، آن است که زندگی بدون فشار روانی ممکن نیست. نمی‌توان فشار روانی را از زندگی حذف کرد ولی می‌توان میزان و شدت آن را به اندازه‌ای کاهش داد که باعث ایجاد بیماری و مشکل نشود؛ زیرا، زندگی انسان از مراحل متعدد و مختلفی تشکیل شده است که ورود به هر مرحله با فشار روانی خاصی همراه است. از سوی دیگر، همان‌طور که قبلاً گفته شد، بسیاری از فشارهای روانی با اتفاقات مثبت و مطلوب زندگی انسان همراه است و حذف آن‌ها به معنی حذف رویدادهای مطلوب زندگی انسان است.

عواملی وجود دارند که از شدت فشارهای روانی می‌کاهند: از جمله مقابله<sup>۱</sup>.

به نحوه‌ی برخورد افراد با مسائل و مشکلات فشارآور مقابله گویند. نکته‌ی مهم در مقابله این است که ما انسان‌ها در برخورد با شرایط فشارآور یکسان، واکنش یا مقابله‌ی یکسانی را به کار نمی‌گیریم و بعضاً به نوعی برخورد می‌کنیم که نه تنها اثر فشار روانی کاهش نمی‌یابد؛ بلکه خود را با مشکلات دیگری هم روبه‌رو می‌سازیم. این مسئله نشان می‌دهد که مقابله‌ها هم می‌توانند کم‌خطر و مؤثر باشند و هم پرخطر. این نوع مقابله‌ها ممکن است اثر موقتی نیز بر کاهش فشار روانی بگذارند اما چون روش خطرناکی‌اند، در طولانی مدت موجب آسیب بیش‌تری در ما می‌شوند. در دو نمونه‌ی زیر این مورد به‌صورت واضح نشان داده شده است.

## نمونه‌ی ۴-۸ و ۴-۹

در این دو نمونه دانش‌آموزان با چگونگی واکنش دو فرد در مواجهه با مشکلات

مشابه آشنا می‌شوند. انجام نمونه‌ها مفهوم مقابله را به آنان می‌آموزد و نیز آنان می‌توانند دو نوع مقابله را مقایسه کنند و مقابله‌ی بهتر را تشخیص دهند.

هادی در یک کارخانه‌ی تولید قطعات فلزی مشغول به کار است. فاصله‌ی محل زندگی او با کارخانه بسیار طولانی است و او مجبور است روزانه دو الی سه ساعت را صرف رفت و آمد به محل کار خود بکند. از طرف دیگر، سر و صدای محیط کارخانه بسیار زیاد است و این سر و صدا برای او ناراحت‌کننده و عذاب‌آور است. مدتی است که هادی احساس خستگی شدیدی می‌کند و شب‌ها هم خواب راحتی ندارد. او دائماً با فرزندانش با عصبانیت رفتار می‌کند و طاقت و تحمل حرکات و سر و صدای کودکانه‌شان را ندارد. هادی پیوسته سیگار می‌کشد. او به ندرت فرزندانش را به تفریح و گردش می‌برد و به علت خستگی و بی‌حوصلگی مسئولیت‌های خانوادگی‌اش را انجام نمی‌دهد.

سؤال: هادی چه مشکلاتی دارد؟ دلیل مشکلات او چیست؟ آیا او می‌تواند زندگی خود را تغییر دهد؟

پاسخ‌های احتمالی: کار سخت و پر سر و صدا، رفت و آمد طولانی مدت در روز، عصبانیت، .....

دلیل مشکلات او نوع برخوردی است که با شرایط خود دارد. او می‌تواند با انتخاب راه‌های بهتر در مواجهه با فشارهای زندگی خود، این فشارها را تا حدی تعدیل کند.

## نمونه‌ی ۱۰-۴



محمد همکار و دوست هادی است. آن دو در یک کارخانه و در یک قسمت مشغول به کارند. منزل محمد نیز در محلی دور از کارخانه قرار دارد و ساعاتی از روز را صرف رفت و آمد به محل کار خود می‌کند. محمد از اعضای تیم والیبال کارخانه است و دو روز در هفته به فعالیت‌های ورزشی و تمرینات تیمی می‌پردازد. او در روزهای تعطیل سعی می‌کند زمینه‌ی تفریح و سرگرمی فرزندانش را آماده کند و آن‌ها را به گردش و تفریح ببرد. در برنامه‌ریزی امور خانواده با اعضای خانواده همکاری می‌کند. وی وقت خود را به نوعی تنظیم کرده است که بتواند در مسیر رفت و آمد روزانه به محل

کار، کمی مطالعه یا استراحت کند. با وجود کار سخت و نیز سر و صدای زیاد در محل کار، سعی می‌کند در ساعات استراحت بین کاری در محوطه‌ی حیاط کارخانه قدم بزند و کمی آرامش بیابد تا خستگی ناشی از کار و سر و صدا کم‌تر بر او فشار وارد کند. او ابداً سیگار نمی‌کشد.

**سؤال:** آیا شرایط زندگی محمد فشارآور است؟ چرا؟ دلایل خود را بیان کنید. محمد چگونه با شرایط زندگی خود کنار آمده است؟ توضیح دهید.

**پاسخ‌ها:** «بله شرایط زندگی او سخت و فشارآور است؛ زیرا کار او سخت است و سر و صدای زیادی را باید تحمل کند؛ مسافت زیادی را باید برای رفتن به سر کار طی کند و.....»

او با مطالعه کردن و یا چرت‌زدن از کسالت راه طولانی می‌کاهد و با استفاده از اوقات فراغت، خستگی کار یک هفته‌ای خود را می‌کاهد.

### فعالیت ۹-۴

در این فعالیت هدف درک و تشخیص مقابله‌های مؤثر و نامؤثر (کم‌خطر و پرخطر) است. دانش‌آموز با مقایسه‌ی این دو فرد متوجه می‌شود که زندگی بدون فشار روانی ممکن نیست اما می‌توان آثار فشار روانی را کم کرد تا سلامت روانی از دست نرود. این فعالیت در شناخت انواع مقابله که در درس آینده خواهد آمد، به دانش‌آموزان کمک خواهد کرد.

با توجه به نمونه‌های ۴-۸ و ۴-۹، نحوه‌ی مقابله‌ی محمد و هادی را مشخص و در جدول زیر وارد کنید. سپس آن دو را با هم مقایسه کنید.

نمونه‌ها	مشکلات زندگی	نحوه مقابله
هادی	رفت و آمد طولانی مدت، سر و صدای زیاد در محل کار.....	عصبانی شدن، سیگار کشیدن،.....
محمد	رفت و آمد طولانی مدت، سر و صدای زیاد در محل کار.....	مطالعه، ورزش کردن،.....

**جمع‌بندی:**

.....  
 .....

## درس چهارم

در این درس دانش‌آموزان با شیوه‌های مقابله با فشار روانی آشنا می‌شوند. توانایی مقابله با عوامل فشارآور را به دست خواهند آورد و با به‌کارگیری روش‌های مقابله‌ای با فشار روانی، به آن علاقه‌مند خواهند شد.

## انواع مقابله

در درس قبل توضیح دادیم که منظور از مقابله، فعالیت‌هایی است که ما آن را چه به صورت ذهنی و چه به صورت رفتاری انجام می‌دهیم تا منابع فشار روانی حذف یا کاهش یابد یا در واقع بتوانیم با آن مدارا کنیم. در بعضی از موارد، ماهیت فشار روانی به گونه‌ای است که می‌توان آن را از زندگی حذف کرد (مانند یک مشکل ارتباطی که بین دو دوست ایجاد شده است و با گفت و گو، آن مشکل کاملاً از میان می‌رود) گاهی نمی‌توان کاملاً منبع فشار روانی را حذف کرد؛ بلکه می‌توان تا حدودی آن را کاهش داد (مانند زمانی که مشکل مالی داریم). در چنین شرایطی ممکن است با مقابله‌های صحیح آن مشکل را کاهش داد ولی نمی‌توان آن را حذف کرد. از سوی دیگر، در بعضی از موارد ممکن است منبع فشار روانی را نتوان حذف کرد؛ بلکه می‌توان با آن مدارای صحیحی داشت (مانند زمانی که مادر بزرگ خود را از دست می‌دهیم. هیچ مقابله‌ای نمی‌تواند مادر بزرگ را به زندگی ما برگرداند ولی مقابله‌های صحیح می‌تواند رنج فوت مادر بزرگ را کاهش دهد و ما با این اندوه مدارای کم‌خطری را انجام دهیم). در این باره محققان دو نوع مقابله را تفکیک و مشخص کرده‌اند:

### ۱- مقابله‌های هیجان‌مدار

### ۲- مقابله‌های مسئله‌مدار

۱- مقابله‌های هیجان‌مدار: هنگامی که ما با فشار روانی روبه‌رو می‌شویم، تعادل هیجانی خود را از دست می‌دهیم و با احساس‌ها و هیجان‌های خاصی روبه‌رو می‌شویم، مانند: خشم، اضطراب، غم، حسرت، شرم و ... . مقابله‌های هیجان‌مدار<sup>۱</sup> به ما کمک می‌کنند تا تعادل هیجانی خود را بازیابیم. مثلاً بعضی از دانش‌آموزان هنگام امتحان‌های خود با اضطراب روبه‌رو می‌شوند. فشار روانی امتحان عوارض و پیامدهای نامناسبی دارد؛ مانند: کاهش تمرکز، بی‌قراری، ناامیدی، رها کردن مطالعه و ... . در چنین شرایطی، مقابله‌های هیجان‌مدار کم‌خطر (مانند پرت کردن حواس به موضوع اصلی یعنی مطالعه‌ی دروس، آرام‌سازی عضلانی<sup>۲</sup>، استفاده از افکار مثبت، عادی‌سازی فشار روانی)

۱- emotional coping

۲- relaxation

به آنان کمک می‌کند که از این هیجان منفی خود بکاهند تا بتوانند با تسلط و توانایی بیش‌تری به مطالعه‌ی دروس خود پردازند.

مقابله‌های هیجان‌مدار می‌تواند به دو صورت کم‌خطر و پرخطر باشد. نمونه‌هایی از مقابله‌های هیجان‌مدار کم‌خطر عبارت‌اند از:

- پرت کردن حواس
- بیان احساس (مانند گریه کردن)
- درد دل کردن با کسی
- آرام‌سازی عضلانی
- ورزش کردن
- پرداختن به سرگرمی‌ها و علایق
- استفاده از خودگویی مثبت (اتفاق خاصی نیفتاده؛ بر اوضاع مسلط می‌شوم؛ باید کمی به خودم فرصت دهم) و ...

نمونه‌هایی از مقابله‌های هیجان‌مدار پرخطر عبارت‌اند از:

- مصرف مواد، سیگار
- تخلیه‌ی احساس‌ها (مانند درگیر شدن با دیگران، نزاع و مشاجره)
- جابه‌جا کردن احساس‌های منفی به دیگران
- انجام کارهای خلاف شرع و قانون شکنی
- بیش از حد خوردن یا کم‌خوری
- پناه بردن به خرافات
- منزوی شدن
- اجتناب از کارها و فعالیت‌ها
- و .....

نکته‌ی بسیار مهم آن است که باید به یاد داشت مقابله‌های هیجان‌مدار در کوتاه مدت مفیدند. اگر تمام مقابله‌های ما معطوف به مقابله‌های هیجان‌مدار باشد، مشکلات زیادی برای ما ایجاد خواهد شد؛ مگر مواقع و موقعیت‌های خاص مانند فوت عزیزان. این نوع مقابله‌ها ما را آرام می‌کنند تا بتوانیم از مقابله‌های مسئله‌مدار مناسب استفاده کنیم.

۲- مقابله‌ی مسئله‌مدار: هنگامی که با استفاده از مقابله‌های هیجان‌مدار کم‌خطر، آرامش

خود را بازیافتیم، زمان مناسبی است که از مقابله‌های مسئله‌مدار<sup>۱</sup> استفاده کنیم. مقابله‌های مسئله‌مدار، مقابله‌هایی است که به ما کمک می‌کند راه‌حل‌هایی برای کاهش یا حذف فشار روانی و مشکلات خود بیابیم. نمونه‌هایی از مقابله‌های مسئله‌مدار عبارت‌اند از:

۱- استفاده از مهارت حل مسئله<sup>۲</sup>

۲- جمع‌آوری اطلاعات

۳- برنامه‌ریزی کردن

۴- راهنمایی گرفتن از دیگران

۵- استفاده از خدمات مشاوره روانی

۶- استفاده از خدمات مشاوره حرفه‌ای

۷- استفاده از خدمات مشاوره حقوقی

۸- اقدام به عمل کردن

۹- .....

## نمونه‌ی ۱۰-۴



در این نمونه دو موقعیت بیان شده است. در موقعیت ۱، زهره از مقابله‌ی هیجان‌مدار برای کاهش فشار روانی خود استفاده کرده است. این مقابله کم‌اثر بوده و فقط به‌طور موقت فشار روانی زهره را کاهش داده است. در موقعیت ۲، سمانه از مقابله‌ی مسئله‌مدار کم‌خطر و مؤثر استفاده کرده است. به‌عنوان مثال زهره با دیگران مشاجره می‌کند و خود را در اتاق حبس می‌کند اما سمانه با مشاور مدرسه حرف می‌زند، برنامه‌ریزی می‌کند و ..... در روی تابلو روش‌هایی را که دانش‌آموزان نام می‌برند، در دو ستون موازی یادداشت کنید تا روش‌های هر دو مقابله مشخص شود و نیز دانش‌آموزان بتوانند هر دو روش را با یکدیگر مقایسه کنند.

۱- زهره در ترم گذشته توانسته یکی از دروس خود را با موفقیت بگذراند و اکنون نیز چند روز به همین امتحان باقی مانده است. او بی‌قرار است؛ تمرکز ندارد و به شدت نگران قبول نشدنش در امتحان است. شب که می‌خوابد، مرتب کابوس می‌بیند و خواب ناآرامی دارد. او برای گریز از این حالت روحی، خشم خود را به افراد خانواده منتقل

<sup>۱</sup>- problematic coping

<sup>۲</sup>- problem solving coping

می‌کند و با کوچک‌ترین حرفی به مشاجره و بگو مگو با آنان می‌پردازد و ساعت‌ها خود را در اتاق حبس می‌کند اما هیچ‌کدام از این کارها او را آرام نمی‌کند.

۲- سمانه به دلیل قبول نشدن در یکی از امتحانات ترم گذشته، بسیار نگران و مضطرب است. او تصمیم دارد حتماً این شکست را جبران کند تا بتواند سال آینده در رشته‌ی مورد نظر خود ادامه تحصیل دهد. سمانه برای برنامه‌ریزی صحیح و مؤثر نزد مشاور مدرسه می‌رود و مشکل خود را با او در میان می‌گذارد. سپس با کمک مشاور، برنامه‌ی مطالعه‌ی منظمی را طرح و اجرا می‌کند. در مواقعی که احساس اضطراب و نگرانی در او پیدا می‌شود، سعی می‌کند به موضوعات جالب و لذت بخش بپردازد و در مواقع لزوم با دوستانش صحبت کند و از آنان در حل مشکلات درس کمک و راهنمایی بگیرد.

سؤال: به نظر شما زهره و سمانه هر کدام برای غلبه بر فشار روانی خود چه روشی را انجام داده‌اند؟ آن رفتارها را فهرست کنید و توضیح دهید:

۱- در نمونه‌ی اول و دوم چگونه زهره و سمانه با فشار روانی مقابله کرده‌اند؟

۲- چه تفاوتی بین رفتارهای این دو نفر وجود دارد؟

پاسخ‌ها: زهره؛ ابراز خشم به افراد خانواده، مشاجره کردن، خود را در اتاق حبس کردن.....

سمانه مراجعه به مشاور، برنامه‌ریزی کردن، انجام کارهای لذت بخش.....  
زهره از روش‌های کم‌اثر (پرخطر) و هیجانی استفاده کرده است و سمانه از روش‌های مؤثر و بی‌خطر با تمرکز بر مسئله و چگونگی حل آن استفاده کرده است. رفتار زهره در کاهش فشار روانی او زیاد مؤثر نیست و او نمی‌تواند این فشار را به صورت درست کاهش دهد اما روش سمانه مؤثر و کارآمدتر است.

## فعالیت ۱۰-۴

در این فعالیت دانش‌آموزان با یادآوری موقعیت‌های فشارآور قبلی خود و نحوه‌ی مقابله‌ی پیشین با آن به مؤثر بودن و کارآمد بودن مقابله‌های صحیح آگاه شده و اگر در قبل مقابله‌ی نادرستی انجام داده‌اند که نتیجه‌ی منفی برای آنان داشته است، متوجه خواهند شد که با به‌کارگیری شیوه‌های مقابله‌ای بهتر می‌توان از آثار نامطلوب



فشار روانی نجات یافت. ضمن این که از یکدیگر نیز شیوه‌های مؤثر و خوب را یاد خواهند گرفت و یا از تجربه‌ی نامطلوب دوستان خود درس می‌گیرند. موقعیت ذکر شده در جدول نحوه‌ی انجام فعالیت را نشان می‌دهد.

با توجه به موقعیت‌های فشارآور زندگی که تجربه کرده‌اید، سه مورد را بنویسید و توضیح دهید در آن موقعیت‌ها چه عکس‌العمل‌هایی داشته‌اید؟ عکس‌العمل‌های شما تا چه میزان مؤثر بوده و باعث کاهش فشار روانی در شما شده است؟ موارد را در جدول قرار دهید.

موقعیت فشار آور	عکس‌العمل	نتیجه مثبت/منفی
کتاب خواهرم را که بسیار برای او با ارزش بود، به امانت گرفتم اما آن را گم کردم.	به خواهرم گفتم که من آن را گم کرده‌ام و از این بابت بسیار ناراحتم. اما سعی می‌کنم آن کتاب را پیدا کنم و یا یکی دیگر برای او بخرم.	نتیجه: مثبت خواهرم قبول کرد و مرا بخشید.

### جمع‌بندی:

.....

### مهارت حل مسئله

همان‌طور که قبلاً گفته شد، یکی از مهم‌ترین مقابله‌های مسئله‌مدار، استفاده از مهارت حل مسئله است. برای این که مسائل و مشکلات زندگی را حل کنیم، بهتر است از مهارت حل مسئله استفاده کنیم. این مهارت، تفکر گام به گام و منظم را برای حل مشکلات آموزش می‌دهد. به عبارت دیگر، نوعی تفکر منطقی برای حل مسئله را معرفی می‌کند. این مراحل عبارت‌اند از:

- ۱- تعیین دقیق مسئله
- ۲- یافتن راه حل‌های زیاد و متعدد برای مسئله
- ۳- ارزیابی راه حل‌ها
- ۴- انتخاب راه حل مناسب
- ۵- تدوین گام‌های اجرایی برای حل مسئله
- ۶- اجرای برنامه
- ۷- ارزیابی

قبل از توضیح مراحل مختلف توجه به این نکته ضروری است که بسیاری از ما نگرش اشتباهی نسبت به مسئله داریم. به عنوان نمونه سعی می‌کنیم مقصر را پیدا و او را تنبیه کنیم؛ خود و دیگران را سرزنش کنیم، به زمین و زمان کفر گوئیم و یا به جست و جوی چرایی مسئله پردازیم. کلیه ی فعالیت‌های ذکر شده ناشی از آن است که دیدگاه ما نسبت به مسئله اشتباه است. بهتر است نگرش صحیحی نسبت به مسئله به وجود آوریم؛ مانند این که:

- مشکل در زندگی طبیعی است.
  - هر انسانی در زندگی با مشکل روبه رو می‌شود.
  - از سرزنش خود و دیگران اجتناب کنیم.
  - از پیدا کردن مقصر صرف نظر کنیم.
  - از جست و جوی علت بروز مشکل اجتناب کنیم.
  - حالا که با مشکل روبه رو شده‌ام، ببینم چه کار می‌توانم بکنم.
- بهترین و مؤثرترین نگرش نسبت به مسئله آن است که به مشکلی که با آن روبه رو شده‌ایم، پردازیم تا بتوانیم آن را حل کنیم و از سر راه زندگی خود برداریم. اکنون به بررسی هریک از مراحل مهارت حل مسئله می‌پردازیم:

**۱- تعیین دقیق مشکل:** برای حل هر مسئله ضروری است صورت مسئله به خوبی تعریف و فهمیده شود. در غیر این صورت نمی‌توان مسئله را حل کرد. در باره ی مشکلات و فشارهای زندگی نیز انجام این مراحل ضروری است:

- مسئله دقیقاً تعریف می‌شود.
- اگر مسئله پیچیده است ساده شود.
- اگر مسئله متعدد و مرکب است، به اجزای کوچک تر تقسیم شود. سپس برای هریک از آنها به حل مسئله پرداخته شود.

برای تعریف دقیق مسئله، ضروری است آن را به ریزترین و واضح ترین حالت بیان کنیم؛ مثلاً عنوان‌های مشکل مالی، مشکل تحصیلی و مشکل خانوادگی تعریف مبهم و کافی از مشکل است که مانع حل مسئله خواهد شد؛ زیرا، مثلاً مشکل مالی به صورت‌های مختلفی وجود دارد. همین طور انواع و اقسامی از مشکلات تحصیلی و خانوادگی وجود دارد. پس باید بدانیم مشکل ما کدام یک از این انواع مختلف است؟

**۲- یافتن راه حل‌های زیاد و متعدد برای مسئله:** پس از تعریف دقیق و اختصاصی

مشکل، ضروری است راه‌حل‌های مختلف و متعددی برای آن مطرح شود. در این مرحله ضروری است از تکنیک بارش فکری استفاده شود و هر آن چه به ذهنمان می‌آید، بدون توجه به درست یا نادرست بودن، آن را روی کاغذ بنویسیم؛ زیرا، در مرحله‌ی بعد هر یک از راه‌حل‌ها ارزیابی می‌شوند و راه‌حل‌های نادرست یا پرخطر به خودی خود حذف می‌شوند. دیگر آن که، وقتی سانسورهای ذهنی برداشته می‌شود و به هر راه‌حلی امکان بیان داده می‌شود، راه‌حلی به ذهن می‌آید که قبلاً به ذهن نمی‌آمدند. نکته‌ی مهم آن است که در این مرحله، تعداد یا کمیت مهم‌تر از کیفیت است. هرچه تعداد راه‌حل‌ها بیش‌تر باشد، بهتر می‌توان به حل مسئله پرداخت.

**۳- ارزیابی راه‌حل‌ها:** در این مرحله هر یک از راه‌حل‌ها بررسی می‌شوند. راه‌حلی که دارای یکی از خصوصیات زیر باشند، پرخطر تشخیص داده می‌شوند و حذف می‌شوند:

- به ما صدمه بزنند.
- به دیگری صدمه بزنند.
- به جامعه صدمه بزنند.
- ما توانیم به خانواده‌مان بگوییم چنین رفتاری انجام داده‌ایم.
- خلاف قانون، شرع یا عرف باشد.

**۴- انتخاب راه‌حل مناسب:** پس از ارزیابی راه‌حل‌ها، از میان راه‌حل‌های کم‌خطر به ترتیب اولویت مناسب‌ترین و عملی‌ترین آن‌ها فهرست‌بندی می‌شود. سپس، بهترین راه‌حل انتخاب می‌شود.

**۵- تدوین گام‌های اجرایی برای حل مسئله:** در این مرحله، برنامه‌ی اجرایی مناسب‌ترین راه‌حل طراحی می‌شود. برای اجرای این راه‌حل چه فعالیت‌هایی باید انجام دهیم؟ معمولاً جمع‌آوری اطلاعات، زمان‌بندی و ... از اصول اولیه‌ی تدوین گام‌های اجرایی یک برنامه است.

**۶- اجرای برنامه:** کلیه‌ی مراحل بالا، جنبه‌ی فکری و ذهنی داشت. این مرحله، اجرایی است. بهترین برنامه‌ها در صورتی که اجرا نشوند، هیچ فایده‌ای نخواهند داشت. در این مرحله طبق برنامه‌ی اجرایی، گام به گام قدم‌های اجرایی برداشته می‌شود.

**۷- ارزیابی:** پس از اجرای برنامه، ارزیابی برنامه صورت می‌گیرد. اگر راه‌حل اول مفید نبود، از راه‌حل دوم استفاده می‌کنیم. اگر آن هم مفید نبود، از راه‌حل سوم و ... در صورتی که هیچ یک از راه‌حل‌ها مفید واقع نشدند (که در مواقع بسیار استثنایی پیش می‌آید)، ضروری است مراحل حل مسئله از ابتدا اجرا شوند. معمولاً چنین مشکلی زمانی رخ می‌دهد که مسئله به درستی تعریف نشده است یا در طی زمان مشکل تغییر یافته است.

## نمونه‌ی ۱۱-۴



این نمونه به منظور آموزش مهارت حل مسئله برای دانش‌آموزان طرح شده است تا با مراحل حل مسئله آشنا شوند و آن را به کار بگیرند. برای انجام این نمونه ابتدا از یکی از دانش‌آموزان بخواهید راه‌های پیشنهادی خانواده‌ی احمد را که دیگر دانش‌آموزان بیان می‌کنند، روی تابلو بنویسد سپس مراحل حل مسئله را با استفاده از این نمونه برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

خانواده‌ی احمد در یک خانه‌ی نسبتاً قدیمی ساکن‌اند. دو روز قبل مأمور سازمان آب به منزل آنان مراجعه کرده و خطاری مبنی بر قطع آب به دلیل مصرف بیش از سقف مجاز به آنان داده است. اعضای خانواده از این اخطار بسیار تعجب کردند؛ زیرا همیشه تصور می‌کردند که در مصرف آب صرفه‌جویی را رعایت می‌کنند. به همین دلیل در پی یافتن علت این مشکل برآمدند. پدر خانواده جلسه‌ای در منزل تشکیل داد و از اعضای خانواده خواست تا هر کدام راه‌حلی پیشنهاد کنند که از آن طریق مشکل را سریع‌تر حل کنند. پس بعد از شور و مشورت، قرار شد مراحل زیر را برای حل مشکل انجام دهند.

بازبینی لوله‌ها و شیرها از نظر سلامت، نوشتن الگوی مصرف قبلی و بررسی میزان مصرف آب ضروری خانواده در یک روز، استفاده از شیوه‌های درست آبیاری درختان و شستن اتومبیل و وسایل دیگر، برنامه‌ریزی یک الگوی مصرف درست و با صرفه، اجرای عملی شیوه‌ی درست مصرف و نتیجه‌گیری از کار در مدت یک ماه.

سؤال: آیا خانواده‌ی احمد راه مناسبی را در حل این مشکل در پیش گرفته‌اند؟ توضیح دهید.

پاسخ‌های احتمالی: با توجه به مراحل حل مسئله که در یافتن راه حل به کار گرفته‌اند، به نظر می‌رسد بتوانند مشکل خود را حل کنند.

- ۱- تعیین دقیق مشکل: قطع آب مصرفی به دلیل مصرف بیش از حد
- ۲- یافتن راه‌حل‌های زیاد و متعدد: بازبینی لوله‌ها
- ۳- ارزیابی راه‌حل‌ها: می‌توان با کمک یک فرد متخصص از سلامت لوله‌ها اطمینان حاصل کرد.

۴- انتخاب راه حل مناسب: تعمیر و بازسازی لوله‌های فرسوده

- ۵- تدوین گام‌های اجرایی برای حل مسئله: انتخاب فردی که مهارت مناسب در لوله‌کشی دارد، انتخاب و خریداری لوله‌های مناسب
- ۶- اجرای برنامه: انجام تعمیرات
- ۷- ارزیابی: با تعمیر و نوسازی لوله‌های آب میزان مصرف از طریق کنتور بررسی شود.

### فعالیت ۱۱-۴

برای انجام این فعالیت مانند نمونه بالا عمل کنید. مراحل را در روی تابلو بنویسید و از دانش‌آموزان بخواهید راه‌حل‌های خود را ارائه دهند سپس با کمک آنان بهترین راه‌حل‌ها را بر روی تابلو یادداشت کنید.

به کمک دبیر مراحل حل مسئله را برای موقعیت زیر انجام دهید.

**موقعیت:** فرض کنید برای کاری بیرون از منزل رفته‌اید و سوار تاکسی می‌شوید. در نیمه‌ی راه تصادفی بین تاکسی و خودرو دیگر رخ می‌دهد و چند نفر از سرنشینان هر دو خودرو صدمه می‌بینند. مراحل حل مسئله را چگونه برای این موقعیت انجام می‌دهید؟ با استفاده از نمودار این مراحل را بنویسید.

— تعیین دقیق مشکل: به علت تصادف نمی‌توانم به کارم برسم.

— یافتن راه‌حل‌های زیاد و متعدد: اطلاع به پلیس و مرکز اورژانس، گرفتن یک تاکسی و رفتن برای انجام کار خود ...

— ارزیابی راه‌حل‌ها: اگر با پلیس تماس بگیرم و منتظر باشم، از کار خود بازمی‌مانم اما می‌توانم به آسیب دیدگان کمک کنم. اگر بروم به موقع به کار خود می‌رسم و ...

— انتخاب راه حل مناسب: منتظر شدن و کمک به مجروحان

— تدوین گام‌های اجرایی برای حل مسئله: تماس با پلیس و اورژانس، کمک گرفتن از رهگذران

— اجرای برنامه: تماس با شماره‌ی ۱۱۰ و ۱۱۵

— ارزیابی: با کمک به مجروحان از شدیدتر شدن حادثه جلوگیری شد.

## جمع بندی :

.....

در انتهای این فصل توصیه‌هایی برای مقابله‌ی بهتر و کاهش منابع فشار روانی ارائه می‌شود.

\* مراقب سلامت جسمی خود باشید. فشار روانی بر سلامت جسمی تأثیر زیادی دارد. تغذیه‌ی سالم، خواب کافی و مراقبت‌های بهداشتی از تأثیر منفی فشارهای روانی به شدت می‌کاهند.

\* ورزش کنید.

\* اعتقادات و باورهای دینی و معنوی خود را تقویت کنید. باورها و اعتقادات می‌توانند معنای یک رویداد زندگی را کاملاً تغییر دهند.

\* اهداف واقع‌بینانه‌ای برای زندگی خود تنظیم کنید و آن‌ها را به کوتاه مدت، بلندمدت و میان مدت تغییر دهید.

\* روابط اجتماعی و ارتباط‌های میان فردی خود را گسترش دهید. مهارت‌های اجتماعی به شما کمک می‌کنند تا دوستی‌های بیش‌تر و بهتری داشته باشید.

\* خود را بشناسید و اهداف زندگی خود را براساس خواسته‌های خود تنظیم کنید نه رقابت با دیگران.

\* در موقعیت‌ها و شرایط سخت زندگی از متخصصان و مشاوران کمک بگیرید.

## منابع فصل چهارم

– بیان‌زاده، س. الف و ر. نوری قاسم‌آبادی (۱۳۸۲)؛ مشاوره‌ی ساخت رفتار سالم به منظور پیش‌گیری از ایدز در نوجوانان، تهران: انستیتو روان‌پزشکی تهران و مرکز همکاری‌های مشترک سازمان جهانی بهداشت در بهداشت روانی و مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

– ر. نوری قاسم‌آبادی (۱۳۸۴)؛ مقابله با استرس، تهران: انتشارات طلوع دانش.

– ر. نوری قاسم‌آبادی (۱۳۶۸)؛ استرس و رویدادهای استرس‌زای زندگی، پایان‌نامه‌ی مقطع کارشناسی، تهران: دانشگاه الزهرا.

– Cassidy, T. (1999), **Stress, Cognition and Health**, (Fifth ed), New York: John Wiley and Sons, Inc.

– Taylor, S.E, (1995). *Health Psychology*, (third ed), New York: McGraw Hill.

