

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.

شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

بسم الله الرحمن الرحيم

موضوع:

استرس و بهداشت روانی

تهیه و تنظیم:

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**  
**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹      [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

#### فهرست مطالب

۴	مقدمه :
۴	تعریف استرس
۵	استرس مثبت و استرس منفی
۶	علت‌های استرس، دگرگونی‌ها و رفتاری‌های زندگی
۶	دگرگونی‌های زندگی
۷	مقیاس ارزشیابی دگرگونی‌های زندگی
۷	مقیاس هولمز و راهه برای ارزشیابی دگرگونی‌های زندگی
۱۰	استرس بلندمدت
۱۱	رفتاری‌های زندگی
۱۲	پیامدهای استرس، واکنش‌های ارگانیسم
۱۳	آثار فیزیولوژیک استرس
۱۳	جنگ یا گریز
۱۵	استرس و دستگاه ایمنی
۱۶	استرس و بیماری‌های خطرناک
۱۶	سرطان، علت‌های اصلی، از جمله استرس
۱۸	بیماری‌های قلبی
۱۹	شخصیت تیپ A
۲۲	آثار شیوه زندگی بر بهداشت جسمی و روانی
۲۳	زندگی با استرس
۲۴	شکل‌های سازگاری با هیجان‌های استرس، ارزشیابی مجدد موقعیت
۲۵	شکل‌های سازگاری با حل مسائل حاصل از استرس
۲۵	منابع لازم برای مبارزه با استرس، از سلامتی تا امکانات مالی
۲۵	سلامتی و توانایی
۲۶	افکار مثبت
۲۷	منبع کنترل
۲۷	توانایی اجتماعی شدن
۲۸	حمایت اطرافیان
۲۸	امکانات مالی

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

- ۲۹ ..... راهبردهای سازگاری خاص، چگونگی کاهش استرس
- ۳۰ ..... آرمیدگی
- ۳۱ ..... ورزش
- ۳۲ ..... توصیه‌های دیگر
- ۳۴ ..... مسائل اجتماعی و بهداشتی روانی
- ۳۴ ..... چند سوال
- ۳۵ ..... طبقات اجتماعی
- ۳۷ ..... فقیر یا غنی به دنیا آمدن
- ۳۹ ..... کاش همه غنی بودیم و سالم نه فقیر و بیمار
- ۳۹ ..... نابرابری‌های جوانان
- ۴۴ ..... فقرا چه کسانی هستند؟
- ۴۶ ..... پیامدهای فقر
- ۴۸ ..... آثار روانی فقر
- ۵۱ ..... بیگانگی در روابط اجتماعی
- ۵۳ ..... مهاجرت
- ۵۷ ..... افزایش فردگرایی
- ۶۰ ..... مسائل سیاسی
- ۶۱ ..... منابع :

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**  
**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

**مقدمه :**

### **تعریف استرس**

پژوهشگرانی که استرس و رابطه آن با بهداشت روانی را مطالعه کرده‌اند، از استرس تعاریف زیادی ارائه داده‌اند. در اینجا تعریف سلیه (۱۹۹۴)، فیزیولوژیست کانادایی آورده می‌شود. سلیه، که تحقیقات و نوشته‌های او درباره استرس، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، استرس را چنین تعریف می‌کند: مجموعه واکنش‌های غیراختصاصی ارگانیزم در مقابل هر نوع تقاضای سازگاری از آن. مثال زیر مطلب را روشنتر می‌کند. اگر در چله زمستان فوتبال بازی کنیم، بدن ما با سرعت بخشیدن به ضربان قلب و تنفس و با تحریک غدد مولد عرق، واکنش نشان خواهد داد. اگر ده دقیقه مانده به شروع کلاس، مطلع شویم که باید گزارش تحقیقی خود را همین امروز تحویل دهیم، تعداد ضربان‌های قلب و آهنگ تنفس افزایش خواهد یافت و عرق سرد سر تا پای وجود ما را خواهد گرفت. بدین ترتیب، می‌توان گفت: استرس عبارت از یک واکنش جسمی است که به دنبال یک تحریک درونی (شناختی) یا بیرونی (محیطی) بوجود می‌آید. محرکی که استرس بوجود می‌آورد، عامل استرس‌زا نامیده می‌شود.

برای آن که استرس و عوامل استرس‌زا روشنتر تعریف شود، باز هم مثال می‌آوریم. فرض کنید درس سمینار دارید و از شما خواسته‌اند تا درباره موضوعی مطلب جمع‌آوری کنید و آن را در کلاس به صورت سخنران (کاری که در تخصص شما نیست) ارائه دهید. واکنش‌های جسمی، مثل افزایش تعداد ضربان‌های قلب و آهنگ تنفس، بالا رفتن فشار خون، درد معده، خشک شدن دهان، عرق کردن دستها و... نشانه‌های استرس خواهد بود. عوامل استرس‌زا، که این واکنش‌ها را راه می‌اندازد، عبارتند از: انتقاد درونی از خود، دلهره ناشی از نگاه‌های کنجکاوانه

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

برخی دانشجویان، لب و لوچه آویزان کردن برخی دیگر، تفسیرها و واکنش‌های استاد. بنابراین، عامل استرس‌زا، یعنی هر محرکی که استرس بوجود آورد.

### **استرس مثبت و استرس منفی**

نباید از مثال بالا چنین نتیجه گرفت که استرس همیشه منفی است و باید از آن اجتناب کرد. اگر خوب توجه کنیم، خواهیم دید که تعریف سلیه، هر نوع تقاضای سازگاری از ارگانسیم را استرس آور می‌داند. بنابراین، می‌توان گفت که تقریباً همه محرک‌های بیرونی می‌توانند استرس ایجاد کنند، چون همه آنها از ارگانسیم می‌خواهند که سازگار شود، مثلاً وقتی صدایی می‌شنویم، به طرف آن برمی‌گردیم و وقتی غذایی در دهان می‌گذاریم، بزاق ترشح می‌شود و همه این اعمال برای سازگاری با موقعیت است.

بدین ترتیب می‌توان گفت که در موارد زیادی، استرس خوشایند و مفید خواهد بود، مثلاً ورزش، عامل استرس‌زای خوشایند و مفیدی است، زیرا اثربخشی دستگاه قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد. سلیه (۱۹۷۴) بین استرس خوشایند یا مثبت، مثلاً ورزش ملایم و استرس ناخوشایند یا منفی، مثل بیماری بلندمدت، تفاوت قائل می‌شود. می‌توان گفت که ارگانسیم همیشه در حال استرس است، خواه این استرس خوشایند باشد یا ناخوشایند، خواه ملایم باشد یا ناملایم. نبود کامل استرس هرگز امکان‌پذیر نخواهد بود، مگر اینکه تحریک بیرونی وجود نداشته باشد و آن زمانی است که فرد در زیر خروارها خاک خوابیده است. بنابراین، وجود استرس برای بقاء ضرورت دارد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

روانشناسانی که در زمینه‌ی بهداشت روانی کار می‌کنند، اصولاً علاقه دارند پیامدهای منفی استرس را مطالعه کنند و به همین دلیل، آنها اصطلاح استرس را در معنای استرس منفی یا زیان آور بکار می‌برند، حال آنکه استرس می‌تواند جنبه مثبت نیز داشته باشد.

### **علت‌های استرس، دگرگونی‌ها و گرفتاری‌های زندگی**

استرس در همه زمینه‌های زندگی و در همه جا با درجات مختلف، حضور دائمی دارد. علت‌های اصلی استرس عبارتند از: دگرگونی‌های زندگی، استرس بلندمدت، گرفتاری‌های زندگی، ناکامی و تعارض‌ها.

### **دگرگونی‌های زندگی**

رویدادهای مهمی که زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهند، مثل ازدواج، فوت یکی از اعضای خانواده یا تغییر محل سکونت، می‌توانند استرس به همراه آورند. طبق نظر هولمز و راهه (۱۹۶۷)، مواجه شدن با تعداد زیادی از موقعیت‌های استرس‌زا، در یک زمان کوتاه، می‌تواند برای بهداشت روانی پیامدهای نامساعد داشته باشد. همه تغییرات زندگی، از جمله ازدواج، مرگ یکی از اعضای خانواده، تغییر در ساعات کار روزانه و حتی تغییر در ساعات حرکت وسایل نقلیه استرس‌زاست و اگر میزان استرس از توانایی سازگاری ارگانیزم قراتر رود، می‌تواند بهداشت روانی او را بخطر اندازد و حتی به بیماری‌های جسمی نیز منجر شود.

هولمز و راهه، مقایسه‌ای تهیه کرده‌اند که ۴۱ موقعیت استرس‌زا را به ترتیب اهمیتی که دارند، شامل می‌شود و می‌تواند رابطه دگرگونی‌های زندگی با بهداشت روانی را پیش‌بینی کند. مولفان، برای هر یک از موقعیت‌ها، ارزش عددی قایل شده و بدین وسیله مقیاسی بوجود آورده‌اند که دگرگونی‌های زندگی را ارزشیابی می‌کند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

**مقیاس ارزشیابی دگرگونی‌های زندگی**

مقیاس هولمز و راهه در زیر آورده شده است. موقعیت‌ها را بخوانید، دگرگونی‌های زندگی خود را در دوازده ماه گذشته و امتیازهای مربوط به آنها علامت بزنید. جمع کل امتیازها را بدست آورید. اگر جمع کل امتیازها بین ۲۰۰-۱۵۰ شد، ۳۷٪ احتمال خواهد داشت که در طول سال مریض شوید. اگر جمع کل امتیازها بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ و بالاتر از ۳۰۰ شد، احتمال بیماری شما به ترتیب، ۵۰٪، ۸۰٪ خواهد بود.

طبق نظر مولفان، اشخاصی که امتیازهای آنها بیشتر از ۳۰۰ باشد، در مقایسه با افرادی که در حد متوسط قرار دارند، احتمالاً از نظر روانی افسردگی نشان می‌دهند و از نظر جسمی، به بیماری‌های قلبی - عروقی و غیره نیز مبتلا می‌شوند. مولفان که افزایش جمع کل امتیازها می‌تواند پیش آگهی افزایش حوادث و رویدادهای ناگوار زندگی باشد.

البته، مقیاس هولمز و راهه انتقادهای زیادی بدنبال آورده است، زیر برخی متخصصان بهداشت روانی معتقدند که تعداد زیادی از این موقعیت‌ها استرس‌زا نیست. پس می‌توان پرسید که دقت این مقیاس تا چه اندازه لازم است؟

**مقیاس هولمز و راهه برای ارزشیابی دگرگونی‌های زندگی**

موقعیت‌ها را یک به یک بخوانید و دگرگونی‌های خود در دوازده ماه گذشته و امتیازهای مربوط به آنها را علامت بزنید. جمع کل امتیازها را به دست آورید و برای تفسیر نتایج، به متن مراجعه شود.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.

شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

پاسخ	امتیاز	موقعیت
<input type="checkbox"/>	۱۰۰	فوت همسر
<input type="checkbox"/>	۷۳	طلاق
<input type="checkbox"/>	۶۵	جدایی از همسر
<input type="checkbox"/>	۶۳	زندانی شدن
<input type="checkbox"/>	۶۳	فوت یکی از اعضای خانواده
<input type="checkbox"/>	۵۳	زخمی یا بیمار شدن
<input type="checkbox"/>	۵۰	ازدواج
<input type="checkbox"/>	۴۷	از دست دادن کار
<input type="checkbox"/>	۴۵	آشتی با همسر
<input type="checkbox"/>	۴۵	بازنشستگی
<input type="checkbox"/>	۴۴	تغییر در سلامتی یکی از اعضای خانواده
<input type="checkbox"/>	۴۰	حاملگی
<input type="checkbox"/>	۳۹	مسائل جنسی
<input type="checkbox"/>	۳۹	ورود عضو جدید به خانواده
<input type="checkbox"/>	۳۹	تغییر در محل کار
<input type="checkbox"/>	۳۸	تغییر در وضع اقتصادی
<input type="checkbox"/>	۳۵	تغییر در تعداد درگیری‌ها با همسر
<input type="checkbox"/>	۳۲	وام مهم مسکن
<input type="checkbox"/>	۳۰	ناتوانی در پرداخت وام مسکن یا وامی دیگر
<input type="checkbox"/>	۲۹	تغییر در مسوولیت‌های شغلی
<input type="checkbox"/>	۲۹	رفتن یک فرزند از خانه
<input type="checkbox"/>	۲۹	اختلاف با والدین همسر
<input type="checkbox"/>	۲۸	تحقق یافتن برنامه‌های شخصی سطوح بالا
<input type="checkbox"/>	۲۶	شروع مجدد یا قطع کار همسر
<input type="checkbox"/>	۲۶	شروع یا پایان تحصیلات
<input type="checkbox"/>	۲۵	تغییر در شرایط زندگی
<input type="checkbox"/>	۲۴	تجدیدنظر در عادات شخصی
<input type="checkbox"/>	۲۳	مساله با والدین



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

<input type="checkbox"/>	۲۰	تغییر در ساعات یا شرایط کار
<input type="checkbox"/>	۲۰	تغییر محل سکونت
<input type="checkbox"/>	۲۰	تغییر محل تحصیل
<input type="checkbox"/>	۱۹	تغییر در سرگرمی‌ها
<input type="checkbox"/>	۱۹	تغییر در فعالیت‌های مذهبی
<input type="checkbox"/>	۱۹	تغییر در فعالیت‌های اجتماعی
<input type="checkbox"/>	۱۷	وام کوچک خرید خانه یا غیره
<input type="checkbox"/>	۱۷	تغییر در ساعات خواب
<input type="checkbox"/>	۱۶	تغییر در تعداد دور هم شدن‌های خانوادگی
<input type="checkbox"/>	۱۵	تغییر در عادات غذایی
<input type="checkbox"/>	۱۳	گذراندن تعطیلات تابستانی
<input type="checkbox"/>	۱۲	شرکت در جشن‌های نوروزی
<input type="checkbox"/>	۱۱	خلاف کاری‌های جزئی

لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) سه فرضیه ارائه داده‌اند که اساس ارزشیابی استرس بر حسب موقعیت‌ها را تشکیل می‌دهند. آنها ابتدا فرضیه استرس آور بودن هر دگرگونی را مورد تردید قرار داده‌اند. این دو نظریه پرداز، برای بیان تردید خود، بر تحقیقاتی تکیه کرده‌اند که طبق یافته‌های آنها، رویدادهای مهم و چشمگیر زندگی، مثل یائسگی و بازنشستگی، در اکثر افراد مسائل جدی به همراه نمی‌آورد (نوگارتن، ۱۹۷۰؛ روزوف، ۱۹۶۳).

همچنین آنها روی این اعتقاد تردید کرده‌اند که دگرگونی باید آنقدر مهم باشد که استرس بیماری‌زا ایجاد کند. آنها متوجه شده‌اند که انسان‌ها، در ادراک از رویدادها، تفاوت‌های فردی زیادی دارند، به طوری که یک رویداد معین برای یکی استرس شدید ایجاد می‌کند، اما برای دیگری هیچ استرسی به همراه نمی‌آورد، مثلاً خانه و نقل مکان به محیط دیگر می‌تواند برای یکی کاملاً استرس آور و برای دیگری آرزوی دیرینه باشد.

به عقیده لازاروس (۱۹۹۰)، موقعیت زمانی استرس‌زا خواهد بود که فرد وادار شود تا برای مقابله با آن از منابعی که در اختیار دارد، به شدت استفاده کند. او معتقد است که ما موقعیت‌ها را ارزشیابی می‌کنیم تا ببینیم آیا در حال حاضر خطرناک هستند یا بالقوه می‌تواند خطرناک باشند یا رقابتی ایجاد می‌کنند که با خوشبینی و علاقه آن را دنبال می‌کنیم؟ ما این ارزشیابی

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

را بر اساس افکار، استعدادها و تجربه‌های شخصی انجام می‌دهیم. بدین ترتیب، هر موقعیت بر اساس ارزشیابی خود شخص، می‌تواند یک آزمایش سخت یا یک موقعیت طلایی باشد. بالاخره، لازاروس و فولکمن، معتقد نیستند که دگرگونی‌های مهم زندگی می‌توانند علت‌های بیماری‌ها باشند. درست است که استرس می‌تواند به طور معنی‌دار، به بیماری‌های مختلف کمک کند، همبستگی بین ارزش‌های دگرگونی‌ها و بیمای نزدیک به ۰/۱۲ است. به دلیل این همبستگی ضعیف، به نظر می‌رسد که ارزش‌های دگرگونی‌ها برای پیش‌بینی بیماری مناسب نیست.

#### **استرس بلندمدت**

موقعیت‌های استرس‌زا تنها به صورت رویدادهای کوتاه‌مدت، مثل مرگ یا تولد جلوه نمی‌کند، ازدواج با شکوه یا حقیرانه، موقعیت‌های کاری نامناسب یا جو سیاسی خفقان‌آور نیز می‌توانند به صورت‌های عامل‌های استرس‌آور بلندمدت جلوه کند. با این همه، خواه این عوامل کوتاه‌مدت باشند خواه بلندمدت، هر شخص به نحو متفاوتی در مقابل آنها واکنش نشان می‌دهد، مثلاً یک کارگر می‌توان سالیان سال در زیر سلطه یک کارفرمای بداخلاق به کار خود ادامه دهد، اما کارگر دیگری حتی نمی‌تواند یک ماه نیز طاقت بیاورد.

واکنش هر کس در مقابل عوامل استرس‌زای بلندمدت، به ارزشیابی شناختی او از موقعیت وابسته است. از نظر شخصی، رویدادهای طلاق، از دست دادن کار، اعتیاد به الکل و مسائل اقتصادی می‌توانند برای همه اعضای خانواده استرس شدیدی به همراه آورند. زندگی اجتماعی نیز می‌تواند استرس‌آور باشد، زیرا برای پیدا کردن چند دوست و نگاه داشتن آنها، اغلب به تلاش و انرژی زیادی نیاز داریم. این حالت مخصوصاً در مورد کسانی که کمرو هستند یا در مقابل بیگانگان راحت نیستند، بیشتر صدق می‌کند. حفظ دوستی‌های بلندمدت نیز گاهی

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

دشواری‌هایی بوجود می‌آورد، زیرا دوری مسافت، الزام‌های اداری یا شغلی و ازدواج، ساعت فراغت را محدود و رفت و آمدها را دشوار می‌کند. همه‌ی این عوامل استرس‌های بلندمدت به همراه می‌آورد.

در تحقیقات مربوط به استرس بلندمدت، اغلب عوامل استرس‌زا در محیط کار یا در ارتباط با کار را مطالعه کرده‌اند. اشخاص معمولاً از این نظر استرس دارند که می‌خواهند شغل خود را حفظ کنند یا آن را تغییر دهند، زیرا نیاز به درآمد دارند یا نمی‌توانند با همکاران خود کنار بیایند. بنابراین، در اجتماعی که امنیت شغلی وجود ندارد و مردم همیشه نگران از دست دادن کار خود هستند، یا نمی‌توانند محل کار خود را تغییر دهند و در کنار افرادی باشند که با آنها راحت هستند، بهداشت روانی رخت می‌بند و به ناکجا آباد می‌رود.

استرس می‌تواند خود فرد و اعضای خانواده او را به شدت تحت تاثیر قرار دهد. طبق تحقیقات، پدری که از نظر کاری استرس دارد، بیشتر آماده است که با خانواده و مخصوصاً با پسر خود درگیری پیدا کند. اثر این درگیری تا آنجا پیش می‌رود که پسر در ایجاد رابطه رضایت‌بخش با دوستان خود نیز ناموفق می‌شود.

### **گرفتاری‌های زندگی**

علاوه بر انواع مختلف استرس‌های بلندمدت، استرس‌های روزانه نیز وجود دارند که به گرفتاری‌ها یا کارهای روزانه نسبت داده می‌شوند. این گرفتاری‌ها، که به ظاهر بی‌معنا و کم‌اهمیت به نظر می‌رسند، مثل پیدا کردن جای پارک برای اتومبیل، ایستادن در صف نان و اتوبوس، پرداخت به موقع پول آب، برق و تلفن، کنترل دفعات تلفن به شهرستان، کنترل

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

مصرف روزانه آب و برق و... می توانند به منابع مهم استرس تبدیل شوند و بهداشت روانی را با نوسان های زیان آور مواجه کنند.

برخی متخصصان معتقدند که رفتاری های روزانه خیلی بیشتر از رویدادهای زندگی استرس زا است. در واقع، می توان گفت که وقتی رویدادهای مهمی در زندگی اتفاق می افتد، رفتاری های روزانه خود به خود افزایش می یابند و در نتیجه خود رویداد بیشتر استرس زا می شود. مثلاً به هنگام ازدواج یا مرگ عزیزان، رفتاری های زندگی بیشتر می شود و قدرت استرس زایی ازدواج یا مرگ را افزایش می دهد. به همین علت، در مقیاس ارزشیابی دگرگونی های زندگی، به تغییر محل سکونت ۱۲ امتیاز و به طلاق ۷۳ امتیاز داده شده است. تغییر محل سکونت، تعداد زیادی رفتاری های روزانه ایجاد می کند، اما طلاق می تواند در دراز مدت، دهها رفتاری بوجود آورد، از جمله اجبار در تعویض خانه یا ترک خانه بوسیله زن یا شوهر. حتی امکان دارد که مقدمات تعویض خانه یا گذاشتن خانه در معرض فروش، خیلی بیشتر از اثاث کشی استرس آورتر باشد. همه این رویدادهای مهم و به همراه آنها، همه رفتاری های زندگی می توانند بر سلامت روانی ضرر داشته باشند، اما همانطور که گفته شد، در این مورد نیز تفاوت های فردی قابل ملاحظه ای وجود دارد.

**پیامدهای استرس، واکنش های ارگانیک**

این که علت استرس روانی باشد یا جسمانی، خیلی مهم نیست. وقتی در حال استرس هستیم، بدن تعداد زیادی تغییرات فیزیولوژیک کوچک و بزرگ تحمل می کند. مهمترین این تغییرات، که می تواند مقاومت بدن در مقابل بیماری ها را تضعیف کند، آنهایی هستند که بوسیله دستگاه عصبی خودکار (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) تنظیم می شود.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

### **آثار فیزیولوژیک استرس**

در استرس‌های ضعیف، دستگاه پاراسمپاتیک سرعت ضربان قلب را کاهش می‌دهد و فشار خون را پایین می‌آورد، در حالی که حرکات ماهیچه‌ای معده و روده را افزایش می‌دهد. بدین ترتیب، ارگان‌سیم می‌تواند انرژی لازم را نگهدارد، مواد غذایی را جذب کند، عملکرد طبیعی داشته باشد و نهایتاً از نظر بهداشت روانی در حالت بهنجار به سر برد. در شرایط استرس‌زا، دستگاه سمپاتیک فعال می‌شود. بدین صورت که تعداد ضربان‌های قلب و تعداد نفس کشیدن‌ها را افزایش می‌دهد، فشار خون و ماهیچه‌ای را بالا می‌برد، حرکات ماهیچه‌ای را کند و رگ‌های خونی را منقبض می‌کند و برخی هورمون‌ها، از جمله آدرنالین و کورتیزول را آزاد می‌سازد. این هورمون‌ها چربی‌ها را به جریان خون وارد می‌کنند و در نتیجه برای ارگان‌سیم انرژی فراهم می‌آورد.

### **جنگ یا گریز**

می‌توان گفت که فعالیت سمپاتیک، واکنش در مقابل استرس است و به راحتی تبیین می‌شود. در مراحل اول تکامل انسان، برای رو در رویی با استرس، دستگاه عصبی خودکار یکی از این دو سابق را راه می‌انداخت: جنگ یا گریز. وقتی فرد در حالت استرس شدید قرار می‌گرفت، مثلاً زمانی که مجبور می‌شد با خرسی یا دشمنی قوی‌تر از خود روبرو شود، تنها دو راه منطقی در پیش داشت: جنگ یا گریز. در این شرایط، اجداد ما به نیروهای فیزیولوژیک، نیروهایی که به کمک دستگاه عصبی سمپاتیک فراهم می‌شود، نیاز داشتند.

ما نیز همان واکنش‌های خودکار نیاکان خود را داریم، اما محیطی که در آن زندگی می‌کنیم، خیلی فرق دارد. برای آنکه بتوانیم از موقعیت‌های استرس‌زا بیرون بیاییم، خیلی کم

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

اتفاق می افتد که مستقیماً مبارزه کنیم یا بدون از دست دادن فرصت، پا به فرار بگذاریم. بنابراین، نیاز نداریم که تعداد ضربان‌های قلب افزایش یابد یا فشار خون بالا رود و میزان هورمون‌ها نیز بیشتر شود. در دنیای امروزی، برای آنکه بتوانیم بهداشت روانی و سلامت جسمی خود را از دست ندهیم، یاد نگرفته‌ایم جنگ یا گریز کنیم، بلکه یاد گرفته‌ایم خونسرد باشیم و مسایل را به شیوه منطقی حل کنیم. این شیوه عمل، ما را از واکنش جسمی در مقابل تغییرات فیزیولوژیک، تغییراتی که بوسیله عوامل استرس‌زا بوجود می‌آید، معاف می‌کند. در فرهنگ امروزی، واکنش فرار یا مبارزه‌ی دستگاه عصبی خودکار خود یک واکنش غیرانطباقی به حساب می‌آید. به علاوه، این واکنش تغییرات فیزیولوژیک ایجاد می‌کند که آنها نیز به نوبه خود، می‌توانند در درازمدت برای سلامتی جسمی و روانی مضر باشند، بدین صورت که بیماری‌های حاد، مثل حمله‌های قلبی و سرطان، بوجود آورند.

در سال ۱۹۶۳، سلیه اعلام کرد که عوامل استرس‌زای شدید، واکنش فیزیولوژیک تعمیم یافته‌ای ایجاد می‌کند و این واکنش را سندرم کلی سازگاری نامید (شکل زیر). این واکنش سه مرحله دارد: مرحله اول اعلام خطر یا هشدار است، یعنی ارگانسیم از طریق فعال کردن دستگاه عصبی سمپاتیک (سرعت بخشیدن به ضربان‌های قلب، بالا بردن فشار خون و افزایش ترشح هورمون‌ها و...) در مقابل عوامل استرس‌زا واکنش نشان می‌دهد. بنابراین، ارگانسیم مقدار زیادی انرژی در اختیار می‌گیرد، بیشتر دقت می‌کند و آماده می‌شود که با عوامل استرس‌زا مبارزه کند، اما مقاومت او در مقابل بیماری تضعیف می‌شود. اگر عامل استرس‌زا همچنان حضور داشته باشد، ارگانسیم به مرحله مقاومت وارد می‌شود. در این مرحله، هشدار یا اعلام خطر از بین می‌رود و ارگانسیم خود را با عامل استرس‌زا انطباق می‌دهد، میزان مقاومت

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

او در برابر بیماری، به بالاتر از حد طبیعی افزایش می یابد. این مرحله برای ارگانسیم مرحله پرزحمتی است. ادامه طولانی عامل استرسزا، دیر یا زود مرحله فرسودگی را به همراه می آورد. در جریان این مرحله پایانی، نشانه های آشکار کننده هشدار دوباره ظاهر می شود، مقاومت در مقابل بیماری کاهش می یابد، انرژی لازم برای سازگاری از بین می رود و بالاخره مرگ از راه می رسد و به کل ماجرا خاتمه می دهد. از نظر سلیه، دوام بلندمدت عامل های استرسزا نه تنها بهداشت روانی و جسمی را تحت تاثیر قرار می دهد، بلکه کل زندگی را با خطر نابودی مواجه می کند.



سندرم کلی سازگاری. طبق نظر هانس سلیه، وقتی ارگانسیم به مدت طولانی در معرض استرسهای شدید قرار می گیرد، یک واکنش سه مرحله ای نشان می دهد. در مرحله اول، یعنی، اعلام خطر یا هشدار (A)، مقاومت در مقابل بیماری کاهش می یابد. اگر استرس ادامه یابد، ارگانسیم به مرحله مقاومت (B) وارد می شود. در این مرحله، میزان مقاومت افزایش می یابد. پس از آن که استرس همچنان ادامه یافت، ارگانسیم به مرحله فرسودگی (C) وارد می شود؛ مقاومت او در مقابل بیماری کاهش می یابد و در نهایت به طرف مرگ پیش می رود.

### استرس و دستگاه ایمنی

تغییرات فیزیولوژیک ناشی از استرس می تواند فعالیت دستگاه ایمنی بدن را مختل کند. اگر دستگاه ایمنی به طور طبیعی به فعالیت خود ادامه دهد، بیماری ها را ردیابی خواهد کرد و ارگانسیم را سالم نگه خواهد داشت. برعکس، تضعیف دستگاه ایمنی، بدن را برای ابتلا به تعداد زیادی از بیماری های جسمی و روانی آماده خواهد کرد. مطالعات نشان می دهد که استرس های شدید، مثل عزا، جراحی و محرومیت از خواب، در دستگاه ایمنی بدن تغییر شکل هایی بوجود می آورند. بین این تغییر شکل ها و میزان بالای هورمون های ناشی از استرس،



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

مثل اپی نفرین، نوراپی نفرین و کرتیزول رابطه پیدا شده است. به نظر می رسد که حضور این هورمون ها معمولاً پیش از تضعیف دستگاه ایمنی و بروز بیماری های عفونی صورت می گیرد.

بنابراین، احتمال دارد که ما تنها به دلیل تحمل استرس شدید، به گریپ یا زکام مبتلا شویم. در واقع نتایج تحقیقات انجام شده به وسیله کوهن و همکاران او (۱۹۹۱) نشان می دهد که استرس به ضعف تدریجی دستگاه ایمنی و آسیب پذیری از ویروس زکام کمک می کند. به نظر می رسد که استرس، خط مقدم دفاعی ارگانیسم را، که از نفوذ ویروس به جریان خون جلوگیری می کند، درهم می گوید. جای تردید ندارد که زکام، اثر خستگی و کسل کنندگی دارد، اما زندگی بیمار را به خطر نمی اندازد. با این همه، استرس شدید و ضعف روحیه می تواند زمینه را برای رشد بیماری های خطرناک، مثل سرطان یا بیماری های قلبی، مساعد کند.

### **استرس و بیماری های خطرناک**

در تحول و گسترش تعداد زیادی از بیماری های جسمی، بویژه بیماری های قلبی، سرطان، روماتیسم، التهاب کیسه صفرا، میگرن، آسم و اختلال های معده و روده، مثل زخم معده و ورم روده، عوامل روانی نقش مهمی دارند. برای بیان چگونگی اثر استرس بر بیماری های جسمی، دو علت اصلی مرگ در اجتماع امروزی را بررسی می کنیم: سرطان و بیماری های قلبی.

### **سرطان، علت های اصلی، از جمله استرس**

همه از کلمه سرطان وحشت دارند و این وحشت بی دلیل نیست. سرطان اولین علت مرگ زنان امریکاست و این خطر وجود دارد که تا سال های آتی، علت مرگ هر دو جنس باشد (هندرسون، راس و پیک، ۱۹۹۱). در کانادا، ۲۸ درصد مرگ و میر سال ۱۹۹۱ بر اثر سرطان صورت گرفته و طبق آمار ۱۹۹۳، افزایش آن در مورد زن ها بیشتر از مردهاست.



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

ریشه سرطان را سلولی تشکیل می دهد که بدون کنترل تکثیر می شود. سلول های تکثیر شده، به تدریج بر سلول های سالم هجوم می آورند، آنها را معیوب می کنند یا از بین می برند، بافت ها و اعضای بدن را تخریب می کنند و بدین وسیله موجب مرگ می شوند. تا امروز بیشتر از ۱۰۰ نوع سرطان شناسایی شده است. به نظر می رسد که سرطان ها با برخی آمادگی های ارثی، عوامل محیطی و اختلال های دستگاه ایمنی ارتباط دارند. هرچند نمی توان برای مقابله با آمادگی های ارثی، کاری انجام داد، می توان خطرات آنها را با تغییر رفتار و بالا نگه داشتن بهداشت روانی کم کرد.

رفتار، چگونه می تواند سرطان را تحت تاثیر قرار دهد؟ شواهد نشان می دهد که هر چیزی می تواند علت سرطان باشد. برخی مواد موجود در محیط، مثل دود سیگار و مواد شیمیایی زیان آور می توانند علت سرطان باشند. این بیماری حتی ممکن است بر اثر تغییرات زیست – شیمیایی داخلی بدن نیز، که می توانند تولید مجدد سلول های را تحت تاثیر قرار دهند، بوجود آید. اکثر مردم باور نمی کنند که رفتار نیز می تواند این دو عامل را تحت تاثیر قرار دهد. رفتار به راحتی می تواند ما را با عوامل سرطان زای محیطی در تماس دائم قرار دهد، مثلاً وقتی سیگار می کشیم، خود را در معرض مواد سرطان زای موجود در سیگار قرار می دهیم. به منظور کاهش عوامل زیان آور محیطی، باید از ایجاد تماس با عوامل استرس زا اجتناب نمود. چرا باید سیگار کشید؟ یا حتی چرا باید در اتاقی که دیگران سیگار می کشند، توقف کرد؟ اجتناب از عوامل استرس زا، زمانی پیچیده و دشوار می شود که بخواهیم عادات دیرینه و لنگر انداخته را تغییر دهیم؛ مثلاً پس از سال ها عادت به سیگار، بخواهیم آن را کنار بگذاریم یا شغلی را که در آنها با

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

استرس‌های فراوان روبرو هستیم، کنار بگذاریم، مخصوصاً اگر رییس اداره هم باشیم. البته آثار رفتار بر زیست - شیمیایی ساخت بدن خیلی پیچیده و تغییر دادن آنها نیز بسیار دشوار است.

### **بیماری‌های قلبی**

بیماری‌های قلبی عبارت از کلیه نارسایی‌هایی است که بر اثر بد کار کردن ماهیچه‌های قلب بوجود می‌آید. در بیماری‌های قلبی، عوامل زیادی وارد عمل می‌شوند، از جمله کشیدن سیگار، استرس، برخی ویژگی‌های شخصیتی، چاقی، رژیم غذایی پرچربی، نبود فعالیت‌های بدنی و عوامل ارثی.

آنچه به بحث حاضر مربوط می‌شود، این است که استرس چگونه می‌تواند بیماری‌های قلبی را موجب شود؟ لازم به یادآوری است که واکنش «برنامه‌ریزی شده» جنگ یا گریز در مقابل عوامل استرس‌زا، برانگیختگی شاخه سمپاتیک دستگاه عصبی خودکار را موجب می‌شود. نتیجه این برانگیختگی، ترشح اپی‌نفرین و کلسترول در جریان خون است. حضور همزمان این دو هورمون، ضربان قلب را افزایش می‌دهد و ارگانیسم را وادار می‌کند تا به منظور تامین سریع انرژی برای ماهیچه‌ها، چربی ذخیره را مصرف کند. حال اگر فعالیت جسمی انجام گیرد، مثلاً ارگانیسم مجبور به جنگ یا گریز باشد، چربی، به عنوان منبع انرژی استفاده خواهد شد و هیچ عارضه ثانوی زیان‌آوری ایجاد نخواهد کرد. برعکس، اگر هیچ فعالیت جسمی به عمل نیاید، همانطور که معمولاً در اجتماع جدید و ماشینی امروز دیده می‌شود، چربی وارد شده در جریان خون احتمالاً به دیواره‌های رگ‌های خونی خواهد چسبید و رسوب‌های چربی تشکیل خواهد داد. این رسوب‌ها تا آنجا متراکم خواهد شد که از جریان موج خون به طرف قلب جلوگیری خواهد کرد و در نتیجه حمله‌های قلبی پیش خواهد آورد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

### **شخصیت تیپ A**

اگر شخصب خیلی پرنرزی، رقابت جو، جاه طلب، بی حوصله و ستیزه جو باشد، احتمالاً آثار استرس شدت پیدا خواهد کرد. اشخاصی که تیپ شخصیتی A دارند، به طور دایم عصبانی می شوند، تندتند حرف می زنند، احساس فوریت می کنند و اغلب به مسوولیت های خود می اندیشند. نقطه مقابل شخصیت تیپ A، شخصیت تیپ B است. کسانی که شخصیت تیپ B دارند، آرام، راحت و بدون تنش هستند.

چگونه فهمیم که به چه تیپی تعلق داریم؟ روانشناسان، تیپ های شخصیتی را به کمک پرسشنامه ارزشیابی می کنند. برای آنکه درباره تیپ شخصیتی خود دید کلی داشته باشید، می توانید به جدول زیر مراجعه کنید. این جدول، طرح های کلی رفتارهای شخصیت های تیپ A, B را نشان می دهد.

اولین تحقیقاتی که درباره رفتار تیپ A انجام گرفته، این باور را بوجود آورده که رفتاری تیپ A، برای بیماری های قلبی و فشار خون، عامل بسیار مهمی است. با این همه، تحقیقات جدید این همبستگی را بدست نیاورده (ماتیوز، ۱۹۸۴؛ ویلیامز، ۱۹۸۴). به نظر می رسد که همه ویژگی های شخصیت تیپ A، به بیماری های قلبی کمک نمی کند و تنها برخی از آنها می توانند در این مورد نقش داشته باشند، مخصوصاً دشمنی، خشم و تندخویی. به نظر می رسد که افراد تیپ A، وقتی با موقعیت هایی روبرو می شوند که برای سازگاری مجدد باید تلاش شدیدی بکار ببرند یا خشونت داشته باشند، نسبت به افراد تیپ B، واکنش های فیزیولوژیک شدیدتری نشان می دهند.

**جدول، طرح های کلی رفتارهای شخصیت های تیپ A, B**

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

تیپ B	تیپ A	ویژگی‌ها
		<b>بحث</b>
کند	تند	❖ مکالمه
شمرده، مکث‌ها یا توقف‌های زیاد	پاسخ یک کلمه‌ای، سرعت در پایان جمله	❖ تولید کلمات
ملایم	شدید	❖ لحن کلام
یکنواخت	زمخت، محکم و کوتاه	❖ کیفیت کلام
---	انفجاری، تکیه بر کلمات	❖ دیکلمه، انعطاف‌پذیری
مکث پیش از پاسختگی	پاسخ آنی	❖ زمان پاسخ
طولانی، بی‌ربط	کوتاه و مستقیم	❖ مدت واکنش‌ها
---	بلعیدن کلمات، جا انداختن و تکرار	❖ موارد دیگر
		<b>رفتارهای کلی</b>
به ندرت	فراوان	❖ آه کشیدن
بدون تنش، راحت	همراه با تنش، ناآرام	❖ حالت
آرام، دقیق	آماده باش، سخت	❖ نگرش کلی
آرام، دوست داشتنی	کشیده، خصمانه، ابروها درهم	❖ حرکات چهره
گسترده	در گوشه لب	❖ تبسم
نرم و لطیف، خوشایند	خشک	❖ خنده
به ندرت	زیاد	❖ فشار دادن انگشتان
		<b>واکنش به هنگام مصاحبت</b>
به ندرت	اغلب	❖ قطع کردن حرف دیگران
به ندرت	اغلب	❖ برگشت به موضوع پس از قطع شدن
به ندرت	اغلب	❖ تلاش برای تمام کردن سوالات طرف مقابل
به ندرت	اغلب	❖ به عجله واداشتن طرف مقابل (بلی بلی، آهان آهان، تکان سر)
به ندرت	اغلب	❖ تلاش برای تسلط بر طرف مقابل
هرگز	اغلب	❖ دشمنی
		<b>رفتارهای ویژه</b>
بلی	خیر، تلاش برای طی کردن درجات	❖ رضایت از کار
نه به طور خاص	بلی، طبق نظر دیگران و خود	❖ انگیزش، جاه‌طلبی
خیر	بلی	❖ احساس فوریت
پذیرش هر نوع فاصله زمانی، بدون عصبانی شدن	بیزاری در رعایت نوبت، چه در رانندگی و چه در خرید	❖ بی‌حوصلگی
بی‌اهمیت بودن	تلاش برای برنده شدن، حتی به هنگام بازی با فرزندان	❖ شایستگی
به ندرت، صرف نظر از هر موقعیت	شدید، استقبال خطر	❖ دشمنی

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

به نظر ویلیامز، دشمنی و تندخویی عواملی هستند که به بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند. به عقیده او فردی از تیپ A، که نگرش دشمنانه و منفی دارد، نسبت به فرد دیگری از همان تیپ که نگرش دوستانه و مثبت دارد، بیشتر در معرض جسمی و روانی است. دشمنی موجب می‌شود که فرد همیشه در حال آماده‌باش باشد، دشمنی‌ها را پیش‌بینی و پیشگیری کند و در نتیجه دائماً در حال استرس روزگار بگذراند. به علاوه، این افراد در موقعیت‌های استرس‌زا، اغراق‌آمیز واکنش نشان می‌دهند و این حالت را به مدت طولانی نیز نگه می‌دارند.

آیا می‌توان به جای رفتار تیپ A، رفتار تیپ B نشان داد؟ آن گروه از افراد تیپ A که نگرش مثبت دارند، نیاز ندارند رفتار خود را تغییر دهند، اما آنهایی که نگرش منفی و خصمانه دارند، باید سعی کنند رفتارهای تیپ B نشان دهند و کمی حوصله داشته باشند. روانشناسان بهداشت روانی برای تغییر رفتار تیپ A، دو روش فراهم آورده‌اند: روش کلی و روش اختصاصی.

روی کلی سعی می‌کند مجموعه رفتارهای تشکیل دهنده شخصیت تیپ A را تغییر دهد. فریدمن و همکاران او، از این روش در برنامه پیشگیری بیماری‌های قلبی حاد استفاده می‌کنند. این برنامه در مورد تشخیص و درمان بیماری‌های قلبی، توصیه‌هایی ارائه می‌دهد: تجویز رژیم غذایی، برنامه ورزشی و دارویی مناسب و گروه درمانی به منظور تغییر یا حذف رفتارهای تیپ A. در این روش، افراد تیپ A تشویق می‌شوند که آهنگ رفتارهای خود را آرامتر کنند و رفتارهایی پیش بگیرند که با شخصیت آنها سازگاری ندارد، مثلاً سعی کنند به حرف دیگران، بدون قطع کردن آنها گوش دهند یا به میل خود در صف‌های طولانی فروشگاه‌ها یا اتوبوس‌ها رعایت کنند و وقتی به طور دسته‌جمعی و با اعضای فامیل سر سفره هستند، صبر کنند تا همه بیایند و آن وقت شروع کنند، در حال غذا خوردن، اگر حرفی به ذهنشان رسید که باید

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

بگویند، آن قدر تحمل داشته باشند که غذای خود را ببلعند، سپس حرف بزنند، نه اینکه با دهان پر سخن بگویند.

روش اختصاصی تنها آن گروه از رفتارهای تیپ A را هدف قرار می دهد که احتمالاً علت بیماری قلبی هستند و مخصوصاً آنهایی که نگرش منفی و دشمنانه ایجاد می کنند. فردی که بتواند رفتارهای موردنظر را تغییر دهد، کسی خواهد بود که اراده دارد و بر خود مسلط است. چنین فردی می تواند اختیار بهداشت روانی خود را تا اندازه ای برعهده بگیرد.

مسلماً، استرس و رفتار تیپ A، تنها عواملی نیستند که بروز بیماری های قلبی را مساعد می کنند. چاقی نیز می تواند مستقیماً بر قلب فشار آورده، زیرا افزایش وزن، ماهیچه های قلب را وادار می کند تا خون زیادی به بدن بفرستند. رژیم غذایی پرچربی، مخصوصاً غذای گلسترول دار، می تواند به گرفته شدن شبکه های خونی، بر اثر تراکم مواد چربی، کمک کند. نبود ورزش یا فعالیت بدنی، وزن را افزایش می دهد و مانع می شود تا ارگانسیم، از امکاناتی که در اختیار دارد، بهره بگیرد، مثل تقویت ماهیچه های قلب، بهبود اثربخشی قلب و ترشح هورمون هایی که فرد را آرا می سازند و به سلامتی او کمک می کنند.

### **آثار شیوه زندگی بر بهداشت جسمی و روانی**

به تعدادی از تحقیقات انجام شده درباره فرهنگ های مختلف اشاره می شود تا آثار شیوه زندگی غربی بر گسترش اختلال های قلبی - عروقی، اختلال های روانی و سرطان را درک کنیم. گروه نی- هون - سان از سال ۱۹۶۴، مطالعه پیوسته ای روی بیماران قلبی، که ۱۲۰۰۰ مرد ژاپنی را شامل می شد، انجام داده است. آزمودنی هایی که در ژاپن زندگی می کردند، کمترین میزان بیماری های قلبی را داشتند، کسانی که به هاوایی مهاجرت کرده بودند، حد متوسط را تشکیل

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

می دادند و آنهایی که به کالیفرنیا رفته بودند، بالاترین میزان بیماری‌های قلبی را نشان می دادند. پژوهشگران فوق، این تفاوت‌ها را به فرهنگ‌پذیری نسبت داده‌اند. فرهنگ‌پذیری فرآیندی است که طی آن انسان‌ها، رفتارها و سنت‌های انسان‌های دیگر را جذب می‌کنند. ژاپنی‌هایی که در ژاپن زندگی می‌کنند و شیوه سنتی زندگی خود را نگه می‌دارند، کمتر علائم ابتلا به بیماری‌های قلبی را نشان می‌دهند. میزان کلسترول آنها پایین است، کمتر سیگار می‌کشند، کمتر چاق هستند و نسبت به ژاپنی‌های مقیم آمریکا، ۴۰ درصد کمتر چربی مصرف می‌کنند و از نظر بدنی نیز فعال‌ترند (کاگان، مارموت و کوتا، ۱۶۸۰).

همچنین پژوهشگران متوجه شده‌اند که در دو فرهنگ ژاپن و آمریکا، فشار خون ضعیف‌ترین عامل خطر برای پیش‌بینی بیماری قلبی است. سایر عوامل خطر غیرقابل اغماض عبارتند از: سن، میزان کلسترول خون، مصرف سیگار و میزان گلوکز. لازم به یادآوری است که بین مصرف متعادل برخی نوشیدنی‌ها و فعالیت بدنی با بیماری‌های قلبی، همبستگی پیدا شده است.

### زندگی با استرس

باورنکردنی است که بتوان از همه موقعیت‌های استرس اجتناب کرد. البته از نظر بهداشت روانی نیز درست نخواهد بود که تحت هیچ نوع عامل استرس‌زا قرار نگرفت، آنها را تجربه نکرد و برای مقابله با آنها آماده نشد. انسان همه تنش‌های کاری، سیاسی، گرفتاری‌های روزانه و دگرگونی‌ها را تحمل می‌کند. او مجبور است مرگ عزیزان را نیز تحمل کند. چون انسان نمی‌تواند از استرس به دور باشد، پس باید بیاموزد که در مقابل عوام استرس‌زا به طور موثر وارد عمل شود.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) سازگاری با استرس را بدین صورت تعریف کرده‌اند: تغییر دایمی در رفتارها و ادراک‌ها، به منظور پاسخگویی به خواسته‌های درونی و بیرونی‌ای که طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد و از توانایی‌های شخص بالاتر است. به عبارت ساده‌تر، سازگاری با استرس، یعنی، پذیرفتن آن و به نحو موثر واکنش نشان دادن. البته در اینجا سازگاری با استرس خاصی مورد نظر نیست، بلکه فرآیندی موردنظر است که امکان مقابله با انواع استرس‌ها را ممکن می‌سازد. این فرآیند می‌تواند هم شکل‌های سازگاری با هیجان‌های استرس و هم شکل‌های سازگاری با حل مسایل حاصل از استرس را دربر بگیرد.

**شکل‌های سازگاری با هیجان‌های استرس، ارزشیابی مجدد موقعیت**

شکل‌های سازگاری با هیجان‌های استرس، یعنی استفاده از راهبردهای هیجان‌ب یا شناختی‌ای که ارزشیابی فرد از موقعیت استرس‌زا را تغییر می‌دهند. به عنوان مثال، فرض کنید تقاضای شما برای شغل دلخواه رد شده است. می‌توانید موقعیت را مجدداً ارزشیابی کنید و نهایتاً به این نتیجه برسید که آن شغل برای شما خیلی هم مناسب نبوده است. پیش خودتان استدلال می‌کنید که به نظر کارفرما، شما همه توانایی‌های لازم برای احراز آن شغل را ندارید و بهتر است به شغل دیگری اشتغال داشته باشید.

برای روبرو شدن با استرس، اغلب از مکانیزم‌های دفاعی استفاده می‌شود. شخص بطور ناآگاه از این راهبردها کمک می‌گیرد تا من را حفظ کند و با تغییر شکل واقعیت، اضطراب را از خود دور نگهدارد. مکانیسم‌های دفاعی می‌توانند احساس اضطراب و گنهکاری را سبک کنند، اما در عین حال، ممکن است در درازمدت زیان‌آور باشند. مثلاً کسی که به مکانیسم دفاعی انکار متوسل می‌شود، در واقع وجود مشکل را حاشا می‌کند و نگرش غیرواقعی پیش می‌گیرد.



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

**شکل‌های سازگاری با حل مسائل حاصل از استرس**

شکل‌های سازگاری با مسایل حاصل از استرس مستقیماً خود موقعیت یا عوامل استرس‌زا را هدف قرار می‌دهند تا آنها را کاهش دهند یا از بین ببرند. به طور کلی، سازگاری با مسایل، یعنی بکار بردن شیوه‌هایی برای حل آنها. هر اندازه فرد بیشتر تمایل داشته باشد که مسائل خود را حل کند، به همان اندازه بیشتر توان خواهد داشت که راهبردهای موثر برای مقابله با استرس را فراهم آورد. راهبردهای موثر عبارتند از: تعیین منبع استرس، بیان راه‌های قابل تصور، آشکار کردن راه حل مناسب و بکارگیری مناسب آن به منظور حذف استرس.

برای روشنتر شدن تفاوت دو راهبرد سازگاری، مثال می‌آوریم. فرض کنید استاد گزارش کار شما را گک کرده و با این تصور که شما گزارش ننوشته‌اید، نمره نداده است. می‌توانید موقعیت را دوباره ارزشیابی کنید و به این نتیجه برسید که این مردودی برای شما ضرری نخواهد داشت (راهبرد سازگاری با هیجان استرس) یا می‌توانید با دلایل و مدارک نشان دهید که کار خود را به موقع تحول داده‌اید (راهبرد سازگاری با حل مساله).

**منابع لازم برای مبارزه با استرس، از سلامتی تا امکانات مالی**

لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴)، برای مبارزه با استرس، فهرستی از انواع مختلف منابع فراهم آورده‌اند: سلامتی و توانایی، افکار مثبت، توانایی حل مسائل، منبع کنترل درونی، توانایی اجتماعی شدن، حمایت اطرافیان و امکانات مالی.

**سلامتی و توانایی**

عامل استرس‌زا، موجب تغییرات فیزیولوژیک می‌شود، در نتیجه سلامتی فرد و ناتوانی او با عامل استرس‌زا، مستقیماً تحت تاثیر قرار می‌گیرد. مرحله مقاومت، در واقع مرحله سازگاری

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

است. توانایی مقاومت و سازگاری فرد، تابع نیرومندی و زنده بودن اوست، او می تواند بدون آنکه وارد مرحله فرسودگی شود، تا زمانی که سلامتی اجازه می دهد، با استرس مقابله کند.

### **افکار مثبت**

نگرش و تصویر ذهنی مثبت از خود، سودمندی خاصی دارد. تحقیق نشان می دهد که حتی افزایش موقتی اعتماد به نفس، اضطراب ناشی از موقعیت های استرس زا را کاهش می دهد. امیدواری نیز می تواند به هنگام گرفتاری، به فرد کمک کند، همانطور که فعالیت و پیروزی افراد در موقعیت های دشوار و ظاهراً غیرممکن، موجب تقویت روحیه آنها می شود. به نظر لازاروس و فولکمن، امیدواری موجب می شود تا فرد: (۱) به خود اعتماد داشته باشد و بر اثر این اعتماد راهبردهای سازگاری خاص خود را بکار گیرد. (۲) به دیگران اعتماد پیدا کند، همچنان که بیمار به پزشک معالج خود اعتماد پیدا می کند. (۳) به خدا متوجه شود و در اثر این توجه قوت قلب به دست آورد. درمان کازینز، فردی که به بیماری مرگ آوری مبتلا شده بود، در کتاب اراده و بهبود، نجات خود را به نگرش خوب و عوامل مثبت، مثل خنده، امیدواری، اعتماد و اراده برای زندگی کردن و زنده ماندن، نسبت می دهد. کازینز به این فکر می افتد که از هیجان های مثبت خود چگونه می تواند بهره بگیرد. او پس از بهبود اعلام می کند: «خنده دواي همه دردهاست». کازینز واقعاً تصمیم گرفته بود زنده بماند. او درمان های عادی بیماری را کنار گذاشته بود و در عوض شوخ طبعی بیش از اندازه، مشاهده فیلم های کمدی، باز هم کمدی، خنده های انفجاری، فیلم های بسیار شاد، شوخی، سر به سر گذاشتن ها و گاهی هم به بازی گرفتن زندگی روی آورده بود.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

### **منبع کنترل**

اگر شخص منبع کنترل درونی داشته باشد، یعنی، شانس و تصادف را قبول نکند و معتقد باشد که سرنوشت انسان به دست خود اوست، می تواند رویدادهای موثر بر زندگی را تحت کنترل خود در آورد و بهتر با استرس کنار بیاید. کسی که منبع کنترل بیرونی دارد، خود را ناتوان احساس می کند و بر این باور است که نمی تواند جریان رویدادها را تغییر دهد. کسی که منبع کنترل درونی دارد، درباره بیماری‌ها مدارک و اطلاعات علمی دقیقی فراهم می آورد و رژیم سالمی اتخاذ می کند و در نتیجه، نسبت به فردی که منبع کنترل بیرونی دارد، از بهداشت روانی بالاتری بهره‌مند می شود. متخصصان بهداشت روانی معتقدند که منبع کنترل درونی یکی از مطمئن ترین ابزارهای مبارزه با استرس است.

### **توانایی اجتماعی شدن**

برخوردهای اجتماعی (دور هم جمع شدن، تشکیل کانون‌های بحث، ملاقات‌های دوستانه، قرارهای محبت آمیز، جشن‌ها و...) اغلب به عنوان منابع شادی به حساب می آیند و در عین حال می توانند استرس‌هایی ایجاد کنند؛ مثلاً اولین ملاقات با افراد ناآشنا، اجبار در بحث با کسی که او را خیلی نمی شناسیم و گاهی هم بحث با دوستان قدیمی می توانند استرس آور باشند. اشخاصی که می دانند در اجتماع چگونه رفتار کنند، چگونه با موقعیت سازگار شوند، چگونه بحث‌ها را اداره کنند و طوری حرف بزنند که شنونده را تحت تاثیر قرار دهند، در مقایسه با دیگران، کمتر استرس احساس می کنند. کسانی که به دشواری روابط اجتماعی برقرار می کنند، بیشتر در خطر بیماری قرار دارند. قدرت اجتماعی شدن به فرد اجازه می دهد تا آرزوها، تمایلات و نیازهای خود را به راحتی انتقال دهد، در صورت نیاز درخواست کمک کند یا به کمک دیگران بشتابد و بدین وسیله دشمنی را کاهش دهد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

### **حمایت اطرافیان**

دوستان، والدین و سازمان های اجتماعی، از جمله سازمان های مذهبی، می توانند برای روبرو شدن با استرس کمک های خوبی باشند. حمایت اطرافیان می تواند آثار طلاق، از دست دادن یکی از عزیزان، بیماری مزمن، حاملگی، سقط جنین، بدهکاری و بسیاری دیگر از گرفتاری ها را کاهش دهد. وقتی شخص در موقعیت استرس زا قرار می گیرد، خانواده و دوستان به کمک او می آیند. آنها مواظب سلامتی او می شوند و به این فکر نمی افتند که شخص استرس دار خوب استراحت کند، خوب بخورد و روحیه خوبی داشته باشد. آنها با حرف های او گوش می دهند، دستهایش را در دست می گیرند، بغل می کنند و این احساس را در او بوجود می آورند که می تواند بر آنها متکی باشد. آنها نمی گذارند که او کارهای احمقانه انجام دهد و بدین وسیله تعادل و بهداشت روانی خود را پیش از پیش برهم بزند. امروزه، در کشورهای پیشرفته، سازمان هایی وجود دارد که به کمک افراد افسرده می شتابند، آنها را از تنهایی نجات می دهند، سرگرم می کنند و توصیه هایی ارائه می دهند.

### **امکانات مالی**

می گویند «پول خوشبختی نمی آورد»، اما در مقابل این ضرب المثل را نیز می گویند: «آنچه شیران را کند رو به مزاج، احتیاج است، احتیاج». ظریفی در مقابل این ضرب المثل می گفت: «آنچه رو به را کند شیران مزاج، اسکناس است، اسکناس». در واقع، وقتی می خواهیم با استرس روبرو شویم، پول و آنچه می تواند فراهم آورد، منبعی غیرقابل انکار است. هر اندازه بیشتر پول داشته باشیم، به همان اندازه بیشتر امکان خواهیم داشت که راه های مبارزه با استرس را در اختیار خود بگیریم و وسایل لازم را راحت تر فراهم آوریم. اشخاص مرفه بیشتر

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

امکان دارند غذای مناسب و متعادل بخورند، اگر محل کار یا موقعیت کاری موجب ناراحتی آنها شود، خیلی راحت می توانند آنها را عوض کنند یا حتی کنار بگذارند. این افراد خیلی راحت می توانند به کلاس های ژیمناستیک، ورزش، شنا، حمام، سونا و... بروند و در مناطق آرام سکونت کنند. گرفتاری های روزانه، رویدادهای زندگی و بسیاری از عوامل استرس زای دیگر به کمک پول، در صورتی که توان استفاده از آن را یاد گرفته باشیم، خیلی راحت کنار گذاشته می شود. این که گفته اند پول حلال مشکلات است، در واقع بی ربط نگفته اند.

ضربالمثل های زیر نیز اهمیت امکانات مالی را نشان می دهند:

«زر بر سر فولاد نهی نرم شود»، «جوی زر بهتر از پنجاه من زور»، «با پول سر سبیل شاه نقره می زنند»، «بی زر بی پر»، «پول سفید برای روز سیاه»، «زر کار کند و مرد لاف زند»، «جنگ را شمشیر می کند، سودا را پول» و به قول سعدی: «زود ده مرد چه خواهی زر یک مرده بیار».

پول است که به شاعر اجازه می دهد تا بگوید:

این ته بساط حسن تو جانا چکی به پند؟      تا تقد جان بیارم و یه هو قیون کنم؟!

**راهبردهای سازگاری خاص، چگونگی کاهش استرس**

تا اینجا، برای کنار آمدن با استرس و حفظ بهداشت روانی، شیوه های زیادی ارائه شد: ارزشیابی منطقی واقعیت و واقعیت گرایی، اعتقاد به اینکه می توان بر خود مسلط شد و با استرس مقابله کرد، توجه به جنبه های مثبت موقعیت استرس زا بجای جنبه های منفی آن، یادگیری حل دشواری ها و پایان دادن به تعارض ها.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

علاوه بر روش های سازگاری شناختی، روش های فعال دیگری نیز وجود دارند که می توانند برای کاهش آثار استرس، راه های مستقیم تری در اختیار ما بگذارند. این راه ها عبارتند از: آرمیدگی، ورزش و توصیه های دیگر.

### آرمیدگی

آرمیدگی یکی از روش های مقابله با واکنش های جسمی استرس است. هنگام استرس، در ماهیچه های خود تنش ایجاد می کنیم. اگر یاد بگیریم که تنش یا کشیدگی ماهیچه ها را، به کمک آرمیدگی، کاهش دهیم، خواهیم توانست استرس را به کنترل خود در آوریم. شیوه آرمیدگی: برای آرمیدگی شیوه های مختلفی وجود دارد. در اینجا شیوه آرمیدگی جاکوبسن توضیح داده می شود و آن عبارت است از سفت و شل کردن شانزده گروه ماهیچه بدن. اینک چگونگی آن:

- روی صندلی، مبل یا تختخواب لم بدهید، خود را شل کنید، آرام، مرتب و عمیق نفس بکشید؛
  - روی اولین گروه ماهیچه ها (دست و ساعد) متمرکز شوید؛
  - ماهیچه ها را به مدت پنج دقیقه سفت کنید؛
  - ماهیچه ها را به تدریج شل کنید، در حالی که به خود می گوئید: آرام، آرام...؛
  - روی تفاوت بین سفت شدن و شل شدن ماهیچه ها متمرکز شوید؛
  - پیش از آن که به سراغ گروه دیگری از ماهیچه ها بروید، تمرین بالا را تکرار کنید؛
  - همین مراحل را برای هر یک از گروه های ماهیچه های زیر انجام دهید:
۱. دست و ساعد راست؛      ۲. بازوی راست؛

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه  
کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ۱۰. شکم؛          | ۳. دست و ساعد چپ؛ |
| ۱۱. ران راست؛     | ۴. بازوی چپ؛      |
| ۱۲. ساق پای راست؛ | ۵. پیشانی؛        |
| ۱۳. پای راست؛     | ۶. بینی و چشمها؛  |
| ۱۴. ران چپ؛       | ۷. فکها و لبها؛   |
| ۱۵. ساق پای چپ؛   | ۸. گردن؛          |
| ۱۶. پای چپ.       | ۹. سینه و شانهها؛ |

آرمیدگی نوعی یادگیری است. همانطور که ورزش روزانه ظرفیت دستگاه تنفسی را افزایش می دهد، تمرین آرمیدگی (دو نوبت در روز) نیز ظرفیت آرام گرفتن را بیشتر می کند. بنابراین، در موقعیت های استرس زا تنها یک کلمه خواهید گفت: «آرام، آرام...» و بیشتر احساس آرامش خواهید کرد. آرمیدگی واقعاً خوشایند است، تمرین کنید؛ اما همه متخصصان باور ندارند که دستاوردهای آرمیدگی بیشتر از دستاوردهای یک استراحت کامل و مناسب باشد. آنها معتقدند که هر کس به این فکر باشد که روزی دو بار و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه به خود برسد، بدین صورت که افکار مزاحم را کنار بگذارد، از هیجان های خود بکاهد و نگرش مثبت اتخاذ کند، همان آثار آرمیدگی را به دست خواهد آورد.

### ورزش

اگر ورزش کنید و وضعیت جسمی خود را به حالت طبیعی و خوب نگهدارید، نسبت به زمانی که از نظر جسمی وضعیت خوبی ندارید، کمتر مضطرب و افسرده خواهید شد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

روان‌شناسان دو گروه افراد را مقایسه کرده‌اند. گروه اول ورزش‌های سخت و گروه دوم ورزش‌های سبک انجام می‌دادند. اضطراب افراد گروه اول آشکارا از اضطراب افراد گروه دوم کمتر بوده است. ورزش جسمی آثار منفی استرس را به شیوه‌های مختلف کاهش می‌دهد: در درجه اول هورمون‌های وارد شده در جریان خون به هنگام استرس را مصرف می‌کند و خطر آنها را در تحت تاثیر قرار دادن دستگاه ایمنی بدن کاهش می‌دهد، در درجه دوم تنش متراکم شده در ماهیچه‌ها را آزاد می‌سازد و بالاخره ورزش، نیرو، نرمی و قدرت بدنی را افزایش می‌دهد و مقاومت دستگاه قلبی - عروقی را زیادتر می‌کند. ورزش‌هایی که در هوای آزاد انجام می‌گیرد، موثرتر از ورزش‌های داخل سالن است. در بین ورزش‌های مفید می‌توان پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا را نام برد.

### توصیه‌های دیگر

۱. اعتماد کنید. اضطراب‌ها و کسالت‌های خود را با اعضای خانواده و با دوستان درمیان بگذار، گاهی دیگران موفق می‌شوند، درباره موقعیت شما نظر خاصی داشته باشند؛ مسائل را روشن کنید و راه‌حلی ارائه دهند که شما به آنها فکر نکرده بودید. اگر مسائل حاد باشد، بهتر خواهد بود به روانشناس، مشاور یا متخصص بهداشت روانی مراجعه کنید.
۲. موقعیت خود را ارزشیابی کنید. علت استرس خود را به روشنی تعیین کنید. آیا علاقه دارید راهبردهای سازگاری با حل مساله کمک بگیرد (مثلاً ساعت کاری خود را کم کنید) یا ترجیح می‌دهید از راهبردهای سازگاری با هیجان استرس بهره بگیرید (مثلاً اگر مادر خود را از دست داده‌اید، سعی می‌کنید واقعیت فقدان او را بپذیرید)؟



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**  
**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹**      [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

۳. هر بار یک کار انجام دهید. وقتی بر اثر کار، مطالعه، خانواده و مزاحمت‌های دیگران خسته می‌شوید، کارهای مهم خود را یادداشت کنید و در هر نوبت فقط یکی از آنها را انجام دهید.

۴. فرصت زندگی کردن پیدا کنید. برای خود زمان آزاد در نظر بگیرید. باید بین کار و اوقات فراغت تعادل بوجود آورید، زیرا این کار به سلامتی جسمی و روانی و مبارزه با بیماری کمک می‌کند. دست کم هفته‌ای یک روز به خود اختصاص دهید و با یکی از دوستان صمیمی‌گردش کنید و از گذشته‌های خود حرف بزنید. این رباعی خیام را به یاد داشته باشید:

ای بس که نباشم و جهان فواید بود      نی نام ز ما و نی نشان فواید بود

زین پیش نبودیم و بند هیچ ثلث      زین پس چو نباشم همان فواید بود

۵. غذای سالم بخورید و استراحت کنید. وقتی انسان‌ها مواظب غذای خود هستند و خواب خود را نیز تنظیم می‌کنند، بهتر می‌توانند با استرس روبرو شوند.

آخر کلام، این که خود را مسوول بهداشت جسمی و روانی خود بدانید. به هنگام بیماری، به پزشکان، پرستاران، روانشناسان و روانپزشکان به شرط اینکه اراده و امکان داشته باشید. اختیار شما هستند، اما فراموش نکنید که پیشگیری بهتر از درمان است. اگر درجه استرس خود را در حد مطلوب نگهدارید، نگذارید از حد توان شما بالاتر رود، به ارگان‌های خود کمک خواهید کرد که در حالت سلامت جسمی و روانی کامل قرار گیرد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

**مسائل اجتماعی و بهداشتی روانی**

### **چند سوال**

آیا می دانید که چند درصد مردم در فقر زندگی می کنند؟ آیا می دانید که احتمال پیدا کردن کار مناسب، برای فارغ التحصیلان دانشگاه ها چند درصد است؟ آیا می دانید که شانس ورود به دانشگاه ها برای بچه های روستایی چقدر است و چند درصد جوان های خانواده های فقیر به دانشگاه راه می یابند؟

آیا می دانید که میزان خود کشی، بیماری های جسمی و روانی جوان ها با فقر خانواده آنها رابطه دارد؟ آیا می دانید که هوش فرزندان خانواده های فقیر پائین تر از هوش فرزندان خانواده های متوسط است؟ آیا می دانید که نسبت مردودی و ترک تحصیل در خانواده های کم درآمد خیلی بیشتر از خانواده های پردرآمد است؟

آیا می دانید که دختران خانواده های طبقات پائین در سنین پائین ازدواج می کنند و با دشواری های بچه داری، سازش با شوهر، ترک تحصیل و انواع دشواری های زندگی روبرو می شوند؟ آیا می دانید که افزایش بیکاری به میزان یک درصد، پذیرش افراد در بیمارستان های روانپزشکی را به اندازه ۵ تا ۶ درصد افزایش می دهد؟ آیا می دانید که زندگی شهرنشینی و صنعتی امروزی انسان ها را از یک دیگر بیگانه می کند و این بیگانگی مسائل روانی زیادی به همراه می آورد؟ آیا می دانید که مهاجرت، آثار روانی بسیار شدیدی دارد و به بی هویتی منجر می شود؟ آیا می دانید که افزایش فردگرایی، در اثر زندگی ماشینی و صنعتی، هنجارهای اجتماعی را تضعیف می کند و به بهداشت روانی آسیب می رساند؟ آیا می دانید که هر سال

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

تعداد زیادی از مردم به خاطر مسائل سیاسی جان خود را از دست می دهند یا در زندان ها به سر می برند؟

سوالات فوق و دهها سوال دیگر به مسائلی مربوط می شود که در اجتماع به وجود می آیند و نه تنها بهداشت روانی فرد، بلکه موجودیت او را نیز به خطر می اندازند. برای بررسی آثار جسمی و روانی هر یک از این مسائل، بدون تردید، لازم است تحقیقاتی انجام گیرد و کتاب هایی نوشته شود.

### طبقات اجتماعی

اجتماع از افراد تشکیل می شود. بین فرد و اجتماع همیشه وابستگی متقابل وجود دارد. بدین معنا که اجتماع بدون فرد و فرد بدون اجتماع نمی تواند وجود خارجی داشته باشد. در درون هر اجتماع، روابط افراد بسیار متنوع و پیچیده می شود. این روابط موجب می شود که آنها گاهی خیلی به یکدیگر نزدیک شوند و گروه های منسجمی به وجود آورند و گاهی چنان با یکدیگر تفاوت و تضاد داشته باشند که رو در روی هم قرار گیرند و به کشت و کشتار پردازند. روابطی که افراد را به یکدیگر پیوند می دهد، ممکن است روابط برابری یا نابرابری باشند. وقتی روابط بر اساس نابرابری پایه ریزی می شود، از روابط سلطه گری و سلطه پذیری سخن به میان می آید. روابط سلطه گری و سلطه پذیری ممکن است بر اساس جنس، قوم، سن، طبقه اجتماعی، نژاد و غیره پایه گذاری شود. بدین ترتیب که مثلاً مردها بر زن ها، قومی بر قوم دیگر، بزرگترها بر کوچکترها، سفیدپوستان بر سیاهپوستان، کاخ نشینان بر کوخ نشینان، باسوادها بر بی سوادها مسلط شوند و آنها را در اختیار خود داشته باشند. در میان همه این روابط، جامعه شناسان بر روابط طبقاتی بیشتر تاکید دارند و آن را بیشتر مورد مطالعه قرار می دهند:

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

زیرا معتقدند که رابطه بین طبقات، تعارضها، کشمکشها و مسائل اجتماعی بسیار حادی به وجود می آورد. این رابطه بر ساخت اجتماع نیز اثر تعیین کننده دارد.

امروزه، در همه کشورها و جوامع، چه مردم عادی، چه دانشمندان و چه سیاستمداران، همه با صدای بلند و رسا بر آثار زیان بار طبقات اجتماعی اشره می کنند و آن را به گوش جهانیان می رسانند. جای تاسف دارد که از حرف تا عمل فرسنگها فاصله هست و طبقات اجتماعی هنوز به قوت خود باقی است. در تمام دنیا، مردم به پا می خیزند علیه حکومت های طرفدار طبقات اجتماعی بالا قیام می کنند و با وعده و وعیدهایی که برای ساختن اجتماع بدون طبقه می دهند، حکومت را به دست می گیرند، اما پس از مدتی می بینیم که چیزی آنچنان فرق نکرده و تنها جای فقرا و ثروتمندان عوض شده است.

در تعبیر طبقات اجتماعی، کلمات و عبارات زیادی به کار برده می شود. برخی سیاستمداران از کلمات «فقیر» و «غنی» استفاده می کنند، برخی رهبران عبارات «کوخ نشینان» و «کاخ نشینان» را رایج می کنند و برخی دیگر بر کلمات «مستضعفان» و «مستکبران» تاکید می ورزند. در این میان، کسانی هم هستند که از به کار بردن واژه هایی که طبقات اجتماعی که به نحو بارز آشکار می سازند، خودداری می کنند و در عوض کلیماتی مثل «سطوح زندگی»، «دستمزدهای مختلف» یا «درآمدهای مختلف» را به کار می برند.

کلمات مورد استفاده هر چه باشد، واقعیت این است که در همه جوامع، طبقات اجتماعی مختلفی وجود دارند که به شیوه های مختلف و در سطوح مختلف زندگی می کنند. آنچه در اینجا به کار برده می شود طبقات اجتماعی از نظر درآمد است. بنابراین، می توانیم مردم را به

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

سه طبقه تقسیم کنیم: فقیر، متوسط و غنی حال این سوال پیش می آید که چرا افراد فقیر و غنی وجود دارند و همه در یک سطح نیستند؟

برای پاسخگویی به این سوال دو دیدگاه مختلف وجود دارد. یکی از دیدگاه‌ها این است که فقر محصول تنبلی یا فقدان پویایی است و ثروت محصول کار و ابتکار شخصی است. براساس این دیدگاه، هر کس به هر چیزی و به هر مقامی که لیاقت آن را دارد، می‌رسد: یعنی، فقرا لیاقت فقیر شدن و ثروتمندان لیاقت ثروتمند شدن را دارند. بر اساس دیدگاه دوم، فقر محصول استثمار شدن و ثروت محصول استثمار کردن است. طبق این دیدگاه، ثروتمندان فقرا را استثمار کرده‌اند. بدین صورت که در مقابل کار زیاد دستمزد کمتری پرداخته‌اند و در قیاس بزرگتر، کشورهای اروپایی و آمریکایی کشورهای جهان سوم را استثمار کرده‌اند و آنها را در فقر و بدبختی نگه داشته‌اند.

در مورد اینکه طبقات اجتماعی واقعاً چگونه توزیع می‌شود و چند طبقه وجود دارد، اکثر مردم معتقدند که تعداد طبقات واقعاً فقیر و غنی بسیار کم است و اکثر افراد در طبقه متوسط قرار دارند، حتی اکثر مردم، چه فقیر چه غنی، تمایل دارند خود را جز طبقه متوسط بدانند. این تمایل، که خیلی زیاد به چشم می‌خورد و عقیده مسلط نامیده می‌شود، ادراک فرد از خود و از موقعیت واقعی دیگران را تحت تاثیر قرار می‌دهد و می‌توان گفت که برای بهداشت روانی بسیار مفید است

**فقیر یا غنی به دنیا آمدن**

تعلق به کشور یا به خانواده فقیر را می‌توان گفت که واقعا بدشانسی است! کودکی که در افغانستان، بنگلادش یا کشورهای آفریقایی به دنیا می‌آید، واقعا بدشانس تر از کودکی است که

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

در کشورهای اروپایی متولد می شود. تولد در خانواده های فقیر روستایی ایران نیز، در مقایسه با خانواده های مرفه تهرانی، واقعا بدشانسی است. محل قرار گرفتن فرد در سلسله مراتب اقتصادی، بر کل زندگی او و خانواده اش آثار بسیار گسترده دارد. حتی کوچکترین فعالیت های زندگی روزانه، بر اثر تغییر در وضع اجتماعی - اقتصادی به هم می ریزد. تحصیل، رفاقت، شرکت در مسابقات ورزشی، رفت و آمدهای خانوادگی، گردش ها و مسافرت ها، رسیدگی به خانواده، روابط زن و شوهر، رابطه والدین با فرزندان و بسیاری فعالیت های دیگر به رویدادهای اقتصادی وابسته اند. اختلال در تک تک این فعالیت ها می تواند سلامت جسمی و روانی انسان ها را به خطر اندازد. جوانانی که به علت فقر مالی نمی توانند ازدواج کنند و برای خود خانواده تشکیل دهند مشکلات روانی پیدا می کنند. آنها احساس می کنند که عزت نفس، بقای نسل و هویت شخصی خود را از دست می دهند.

طبقه اجتماعی، نه تنها فعالیت های روزانه، بلکه سرنوشت فرد را نیز به شدت تحت تاثیر قرار می دهند. ممکن است برخی افراد تصور کنند که تاریخ زندگی آنها کاملاً شخصی است، اما جامعه شناسی نشان می دهد که مسیر زندگی هر فرد معمولاً همان راهی را طی می کند که اکثر افراد طبقه اجتماعی او طی می کنند. به عنوان مثال، می توانیم طبقات مرفه، متوسط و غنی را در نظر بگیریم. اگر خوب توجه کنیم خواهیم دید که سرنوشت های مشابهی دارند. مردمان شهرستان های مختلف نیز همین وضعیت را دارند. بنابراین تعلق به یک طبقه، نه تنها اعمال و رفتارهای روزانه بلکه سرنوشت انسان ها را در دراز مدت نیز تعیین می کند

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

کاش همه غنی بودیم و سالم نه فقیر و بیمار

عنوان بالا به این معناست که سرنوشت انسان با سرنوشت طبقه اجتماعی او ارتباط دارد. این سرنوشت از لحظه تولد تعیین می شود و بر چسب بزرگی با خود حمل می کند. بدین ترتیب که نوزادان طبقات اجتماعی فقیر وزن کمتری دارند، بیشتر می میرند و آنهایی هم که می مانند به انواع بیماری ها مبتلا می شوند. در تأیید این ادعا می توان نوزادان کشورهای فقیر یا حتی کشورهای در حال رشد را با نوزادان کشورهای اروپایی و آمریکایی مقایسه کرد، چرا دورتر رویم می توانیم میانگین وزن و تعداد مرگ کودکان خانواده های فقیر ایران را با میانگین وزن و تعداد مرگ کودکان خانواده های غنی آن مقایسه کنیم.

امید زندگی، یعنی میانگین کسانی که در یکسال می میرند، باز هم به نفع طبقه مرفه است. تازه شیوه مرگ این دو گروه نیز متفاوت است: مرگ آنی بر اثر سکته های قلبی - عروقی و با هزار عزت و احترام: مرگ تدریجی بر اثر فقر و در گمنامی تمام. در همه کشورهای صنعتی جهان نیز امید زندگی منطقه ثروتمندترین شهرها بیشتر از امید زندگی منطقه فقیرنشین آنهاست. بنابراین انسانها نه تنها از نظر طول عمر بلکه در مرگ نیز برابر نیستند، انسان هایی که به طبقات مختلف اجتماعی تعلق دارند به شیوه های مختلف می توانند سرنوشت خود را تا اندازه ای به دست بگیرند. در این میان بازنده ها با هم فقرا هستند می توان گفت که فقر و نداری از عوامل اصلی فساد و بیچارگی است.

### نابرابری های جوانان

وقتی می گوئیم «هر کس سرنوشت طبقه اجتماعی خود را دارد» منظور این است که همه سنین متعلق به آن طبقه از کودک تا سالمند در مقابل واقعیت های زندگی و از نظر مسائل

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

بسیار متنوع و مختلف مثل سلامت جسمی و روانی، خودکشی، حاملگی بیش از بیست سالگی، ترک تحصیل، کار اجباری در سنین پائین، سوء استفاده‌های جنسی، مسیر زندگی یا سرنوشت شخصی، آشکارا سرنوشت آن طبقه را دارند. در این میان نوجوان و جوانان که دوران‌های بحرانی و پر مسئولیت را می‌گذرانند، از این قاعده مستثنی نیستند و شاید هم به اقتضای سن و موقعیت مشکلات را بیشتر لمس کنند و بهداشت روانی خود را بیشتر با خطر مواجه ببینند. برای روشن تر شدن مطلب از سه زمینه مختلف مثال می‌آوریم.

بهداشت جسمی و روانی: جوانان محیط‌های اجتماعی - اقتصادی فقیر، در مقایسه با جوانان محیط‌های اجتماعی - اقتصادی غنی، از نظر تحمل عادات بد زندگی، اعتیاد به مواد مخدر و الکل، افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی نابرابری‌های زیادی نشان می‌دهند که همه در جهت آسیب رساندن به خود آنهاست. برای نشان دادن این واقعیت خانواده‌های ساکن در مجتمع‌های مسکونی طبقات فقیر و مرفه را با یکدیگر مقایسه کرده‌اند. این تحقیق نشان داده است که رفتار طبقات مختلف در مورد سیگار و مصرف الکل یکسان نیست و رویدادهای استرس‌آور برای خانواده نیز (از جمله مرگ، بیماری حاد، افکار خودکشی و اقدام به خودکشی) به طور یکسان دریافت نمی‌کنند به سخن دیگر طبقات اجتماعی مختلف با در صدهای کاملاً متفاوت در معرض بیماری‌های جسمی و روانی قرار می‌گیرند. جدول زیر نتایج تحقیقی را نشان می‌دهد که در سال ۱۹۸۷ در کانادا انجام گرفته است. این جدول تفاوت‌های رفتاری و بهداشت روانی خانواده‌های خیلی فقیر و غنی را نشان می‌دهد.

جدول مقایسه بهداشت جسمی و روانی مردان ۱۸ تا ۲۹ ساله‌ای که به محیط‌های اجتماعی -

اقتصادی خیلی فقیر و غنی تعلق دارند



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

غنی	خیلی فقیر	
٪۷/۳	٪۲۵/۱	عادات بد زندگی
٪۱۸/۹	٪۴۹/۶	مصرف عادی سیگار
٪۱۵/۳	٪۸/۴	مشروب خواری زیاد
٪۵/۲	٪۱۸/۵	رویدادهای استرس زا
٪۸/۲	٪۵/۱	افکار خودکشی
٪۲/۶	٪۱۸/۸	اقدام به خودکشی

حاملگی های زودرس: تعداد دخترهایی که پیش از بیست سالگی ازدواج می کنند، در خانواده های غنی خیلی کمتر از خانواده های فقیر است. آمار فرزندان خانواده های غنی نیز در همه جای دنیا کمتر از آمار فرزندان خانواده های فقیر است. بنابراین مادر شدن، مسوولیت چندفرزند، شوهر و خانواده را پذیرفتن و به همراه آنها از تحصیل، سرگرمی ها و پیشرفت های شغلی دست کشیدن در بین دختران خانوادگی طبقات پائین خیلی بیشتر از طبقات متوسط یا مرفه است. برای بسیاری از این دختران یا مادران جوان زندگی سراسر ناامیدی، ناکامی، خستگی و به دور از حق انتخاب است در خانواده های سطح پائین حق انتخاب همسر داشتن فرزند و حتی نام فرزند از قبل تعیین شده است و آینده نیز برای آنها نامعلوم و پر از ابهام و تاریکی است. این مادران جوان به جای داشتن شور و شوق مادری اغلب ناراحتند، زیرا هزینه تامین پوشاک و خوراک را به نحو شایسته ندارند و باید به مواد ارزان قیمت و لباس های دست دوم و گاهی هم اعطایی دیگران قناعت کنند.

در همان زمانی که دختر جوان طبقه فقیر مشغول شستن کهنه های بچه است، دختر جوان خانواده ثروتمند در کلاسهای کنکور، زبان، موسیقی، خط و نقاشی سرگرم است و با شور و شوق تمام برای ورود به دانشگاه آماده می شود. گروه اخیر به امید آینده بهتر و درآمد بهتر

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

صبر می کند و تن به ازدواج بی موقع یا کار با درآمد کمتر نمی دهد، گروه اخیر خوب می خورد، خوب می پوشد و به سرگرمی های خود نیز می رسد. به عقیده دختران خانواده های ثروتمند «مسافرت انسان را می سازد» و به نظر دختران خانواده های فقیر «کهنه شویی و بچه داری به انسان تجربه می آموزد». بنابراین دو گروه در دو دنیای کاملاً متفاوت زندگی می کنند، تجربه ها، تلخی ها و شادی های کاملاً متفاوت را پشت سر می گذارند و طبیعتاً از بهداشت روانی کاملاً متفاوت نیز برخوردار می شوند. به نظر شما کدام گروه می تواند طبق سلسله مراتب نیازهای مزلو، پیش برود و به خود شکوفایی برسد؟

ادامه تحصیل: آیا جوانان محیط های اجتماعی - اقتصادی مختلف برای دنبال کردن سلسله مراتب تحصیلات ورود به دانشگاه شانس های یکسانی دارند؟ واقعیت ها نشان می دهد که فقر اقتصادی به فقر تحصیلی نیز منجر می شود. آمارهای مربوط به موفقیت های تحصیلی ثبت نام در رشته های مختلف دانشگاهی و ادامه تحصیلات در دوره های کارشناسی ارشد و دکتری و سرنوشت شخصی اغلب با سرنوشت طبقه درهم می آمیزند. فرزندان طبقات اجتماعی فقیر از نظر تحصیل معمولاً در ردیف کودکانی قرار می گیرند که عقب ماندگی ذهنی یا دشواری های یادگیری دارند. درصد مردودی و ضعف تحصیلی در بین کودکانی که بدون صبحانه به مدرسه می روند، بیشتر از کودکانی است که مساله سوء تغذیه ندارند. ضرب المثل «شکم گرسنه ایمان ندارد» واقعاً در اینجا مصداق پیدا می کند و معنای گسترده ای می یابد. چگونه می توان با شکم گرسنه یاد گرفت؟ یادگیری علاوه بر توانایی های ذهنی نیاز به تمرکز دقت دارد؛ کودک گرسنه چگونه می تواند بر حرف های معلم متمرکز شود؟

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**  
**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹**      [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

گرسنه بودن دانش آموز با عوامل دیگر دست به دست می دهند و اوضاع را بدتر می کنند، در محیط های فقیر و در محیط هایی که کودکان با شکم گرسنه به مدرسه می روند، وضعیت مدارس نیز چندان تعریفی ندارد. تعداد دانش آموزان هر کلاس معمولاً بیشتر از حد طبیعی است. نور، گرما، میز و صندلی نیز رو به راه نیست. متأسفانه در برخی موارد معلمان نیز تازه کارند، آمادگی یا سن لازم برای درک مسائل را ندارند، با اصول روانشناسی، تعلیم و تربیت و یادگیری بیگانه اند. در نتیجه نمی توانند دشواری های کودکان را آنطور که لازم است درک کنند و مشکلی بر مشکلات نیفزایند.

در خانواده های سطح پائین چون والدین نیز از سطح تحصیلات پائین برخوردارند، در رسیدن به درس و مشق فرزندان با مشکل روبرو می شوند. این مشکل زمانی که فرزندان به دوران راهنمایی و بالاتر می رسند، بیشتر می رسند. طبق آمار میزان تحصیلات و موفقیت تحصیلی دانش آموزان با سطح تحصیلات والدین آنها همبستگی نسبت معنی دار دارد. آیا می توان گفت که تعلق به خانواده فقیر خود به خود اعتماد به نفس را پائین می آورد و از این طریق نیز افت تحصیلی را موجب می شود؟ پاسخ این سوال مثبت است اکثر فرزندان خانواده های فقیر کم رو تر، کم جرات تر از نظر روابط اجتماعی و برخورد با بیگانگان ناتوان تر و نسبت به مسائل تازه کمتر کنجکاوند. آنها بین خود و سایر کودکان، دست کم از نظر لباس و وضع ظاهری، تفاوت های زیادی می بینند و در واقع از ابتدا برای داشتن روان ناسالم آماده می شوند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

**فقرا چه کسانی هستند؟**

از نظر فقر نیز بین انسان‌ها تفاوت‌های زیادی وجود دارد، اما در مجموع برخی قشرها بیشتر قربانی فقر می‌شوند، از جمله زن‌ها، جوان‌ها، تک حقوق بگیرها و ساکنان مناطق کم‌درآمد و غیرصنعتی. بنابراین این گروه‌ها بیشتر در معرض آسیب‌های روانی قرار دارند و بیشتر شکنندگی نشان می‌دهند. اینک وضعیت تک‌تک آنها را به اجمال توضیح می‌دهیم. اولین قربانیان فقر زن‌ها هستند، زیرا چه قبول کنیم چه قبول نکنیم، دنیای امروزی مردسالاری است. زنان در مقایسه با مردان هنوز به مقامات عالی و سطوح بالا نمی‌رسند، پست‌های حساس و پردرآمد را در اختیار نمی‌گیرند، از سطح تحصیلات پائین‌تری برخوردارند. آنها به خاطر اینکه خود را واقعاً فدای بچه و خانواده می‌کنند، حاضرند دست از کار بکشند و خانواده را بچسبند، آنها ترجیح می‌دهند با حقوق کمتر در نزدیک خانه خود کار کنند، تا امکان رسیدن به خانواده را نیز داشته باشند. در همه جای دنیا دستمزد زن‌ها از دستمزد مردها حتی در مقابل کار یکنواخت کمتر است، تعداد زنانی که نیمه‌وقت کار می‌کنند، به مراتب بیشتر از تعداد مردهاست. بنابراین اگر قرار باشد خانواده با درآمد زن بچرخد میزان فقر بیشتر از زمانی خواهد بود که با درآمد مرد می‌چرخد. بدین ترتیب در خانواده‌هایی که مسئولیت آنها بر عهده زن‌هاست. ناراحتی‌های روانی و مشکلات سازگاری بیشتر است.

دومین قربانیان فقر، جوان‌ها هستند طبق آمارهایی که در سراسر دنیا وجود دارد کسانی که بیشتر از بیست و پنج سال دارند، نسبت به کسانی که ۲۵ تا ۳۵ سال دارند ۲/۵ برابر بیشتر در معرض بیکاری قرار دارند. این وضعیت معمولاً برای دانشجویان بیشتر پیش می‌آید و بی‌دلیل نیست که در همه کشورهای دنیا امتیازهای خاصی برای دانشجویان در نظر می‌گیرند:

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

وام تحصیلی، خانه دانشجویی، تخفیف در خرید کتاب، بن کتاب، تخفیف در شهریه، غذای دانشجویی، بلیط‌های ارزان قیمت و موارد دیگر. فقر دانشجو می‌تواند علت‌های مختلف داشته باشد: دوری از خانواده، ناتوانی خانواده در عهده‌دار شدن دو خرج جداگانه، هزینه‌های تحصیلی و... بنابراین بسیاری از دانشجویان مجبورند با درآمد کم بسازند و گاهی هم برای کم خرجی کارهای موقتی و با دستمزد بسیار کم پیدا کنند. اگر این دانشجویان دورنمای شغلی روشنی هم نداشته باشند و مضافاً اینکه از سایر مراکز قدرت نیز تحت فشار قرار بگیرند و احساس کنند که در زندان به سر می‌برند، بیشتر شکنندگی خواهند داشت.

سومین قربانیان فقر، خانواده‌هایی هستند که تنها یک نفر نان آور دارند. می‌دانیم که در خیلی از خانواده‌های تنها مرد کار می‌کند و مسوول بقیه اعضای خانواده‌هاست. جای تردید نیست که در این نوع خانواده‌ها وضع اقتصادی روبراه نخواهد بود، اگر این خانواده‌ها را با خانواده‌هایی که دو نفر حقوق‌بگیر یا نان آور دارند، مقایسه کنیم، تفاوت‌ها را آشکارا متوجه خواهیم شد.

چهارمین قربانیان فقر مردمان مناطق عقب مانده و صنعتی نشده هستند، مردم شهرهایی که در آنها کارخانه‌های صنعتی دایر است مثل اصفهان، قزوین، تبریز، اراک و شهرهای دیگر و مردم شهرهایی که در آنها زمین حاصلخیز است و مردم به کشاورزی یا صید مشغول هستند، مثل شهرهای شمال ایران در مقایسه با شهرهایی که کارخانه‌های صنعتی ندارند یا زمین کم استعداد است از نظر اقتصادی وضع بهتری دارند. بنابر این لازم است دست‌اندر کاران به فکر این شهرهای دور افتاده و عقب‌مانده نیز باشند. مردم این شهرها نه تنها در فقر زندگی می‌کنند و آسیب‌های ناشی از آن را تحمل می‌کنند، در مقابل بلایای ناگهانی مثل زلزله و سیل

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

نیز آسیب پذیر ترند. نمونه بارز آن زلزله اردیبهشت ماه ۱۳۷۶ شهرستان بجنورد است. در این زلزله هزاران نفر کشته و ۶۰۰۰۰ نفر بی خانمان شدند، ۲۰۰۰۰۰ خانه نیز با خاک یکسان شد. بخش عظیمی از این خسارتها نیز در اثر فقر است. خانه‌های گلی روستائیان تحمل زلزله ۷/۵ ریشتری را ندارد.

### پیامدهای فقر

به کمک آمار می توان فقر را به شیوه کمی تحلیل کرد، اما در پس آمار پیامدهای فقر بسیار گسترده است و باید تحلیل شود. برای تحلیل کیفی این پیامدها، روش‌های دیگری وجود دارد، از جمله بررسی زندگینامه‌ها و شرح حال‌های زندگی. برای ادامه مطلب، این سوال را مطرح می کنیم که در فقر زندگی کردن واقعا به چه معناست و فقرا چگونه زندگی می کنند؟ برای پاسخ‌دهی به این سوال ابتدا به نتایج آماری یکی از تحقیقات اشاره می کنیم، بعد آن را به طور کمی و کیفی مورد بررسی قرار می دهیم. مطالعه‌ای که در سال ۱۹۷۶ به وسیله دولت آمریکا در باره آثار افزایش یک در صد بیکاری و ادامه آن به مدت یک سال انجام گرفته، نتایج زیر را به بار آورده است:

۳۷۰۰۰ مرده (۲۰۰۰۰ هزار نفر بر اثر حمله‌های قلبی - عروقی و ۵۰۰ نفر بر اثر سیروز کبد)،  
۹۲۰ مورد خودکشی، ۶۵۰ مورد قتل، ۴۰۰۰ مورد بستری در بیمارستان‌های روانپزشکی، ۳۰۰۰ نفر زندانی.

بیکاری چگونه می تواند انسان را بکشد؟ در اجتماعی که رقابت مادی به بالاترین درجه خود رسیده است، در اجتماعی که کمتر کسی حاضر است به دیگران کمک مادی برساند. در اجتماعی که فرزندان به محض رسیدن به سن قانونی حتما باید روی پای خود بایستند و در

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

اجتماعی که همه از صبح تا شب برای پول در آوردن می دوند، روزگار فقرا، خواه پیر باشند، خواه جوان، مملو از گرسنگی، ناکامی، عدم تعادل، تحقیر، شرم، احساس گنهکاری و فقدان هویت است. در پشت ارقام مربوط به فقر و بیکاری انسان هایی می بینیم که رنج می کشند و احتمالاً به انواع بیماری های جسمی و روانی مبتلا هستند. در پشت آمار مربوط بیکاری باید مادرانی دید که آرزو دارند شکم بچه خود را سیر کنند، مادرانی که غذاهای متنوع، اسباب بازی های گرانبه، لباس های رنگارنگ را می بینند و حسرت به دل می مانند، در پشت آمار همیشه انسان ها و گذشته های زندگی آنها مطرح است.

اثر فقر بر بهداشت جسمی و روانی خیلی شدیدتر از آن است که آمار بتواند منعکس کند. کل زندگی انسان تحت تاثیر بینوایی قرار می گیرند. بهترین نمونه آن داستان ژان والژان در کتاب بینوایان، ویکتور هوگو نویسنده بنام فرانسوی است. این کتاب داستان جوان فقیری است که به خاطر دزدی یک قرص نان به چند سال زندان محکوم می شود، بعد از زندان می گریزد، اما تا آخر عمر فراری می شود و با ترس و دلهره زندگی می کنند.

زیادی مرگ کودکان در محیط های کم درآمد، رشد انواع بیماری ها، شکست یا ترک تحصیل، بزه کاری، رفتارهای ناسازگار و ضداجتماعی، سوء استفاده از کودکان یا بی توجهی به آنها، عقب ماندگی ذهنی و موارد متعدد دیگر همه حکایت از این دارند که فقر ابعاد مختلفی دارد و مثل سرطان به همه ارکان جامعه ریشه می دواند و اگر به موقع درمان نشود همه را از بین می برد. در پشت بعد جسمی و مادی فقر، همانطور که تا اینجا تلویحا اشاره شده است. ابعاد عاطفی و روانی آن قرار دارد، اما این ابعاد معمولاً کمتر مورد توجه قرار می گیرد و در مطالعات آماری به حساب نمی آید.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.**  
**شماره تماس: ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹**      [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

### آثار روانی فقر

احتمالاً بتوان گفت که بیشترین آثار روانی فقر از نگرش منفی مردم نسبت به آن نشات می گیرند، بدین صورت که مردم با فقرا به شیوه‌ای کاملاً متفاوت از ثروتمندان رفتار می کنند، اگر به اطراف خود خوب توجه کنیم به راحتی خواهیم دید که در روابط خانوادگی دوستی‌ها، رفت و آمدها و به طور کلی در اجتماع افراد بی بضاعت با بی تفاوتی یا تحقیر پذیرفته می شوند، نگرش منفی و تحقیرآمیز در مورد مستضعفان را می توان در مدرسه، فروشگاه، مطب پزشک، بیمارستان، بانک و مراکز اجتماعی دیگر مشاهده کرد.

برای عمیق تر کردن بحث در باره آثار روانی فقر به یافته‌های تحقیقی که به وسیله ونسان دکلزاک (۱۹۸۹) اشاره می کنیم. او برای مطالعه جنبه‌های روانی فقر سعی کرده شرم فقرا را تشریح کند، زیرا معتقد است در اجتماع مادی امروزی کسانی که احساس می کنند پائین تر یا بی لیاقت تر از دیگران است یا حتی احساس می کنند که محکوم شده‌اند در همه موارد زندگی شرمساری و خجالت احساس می کنند، این شرم مثل یک زخم روحی احساس می شود و به «نوروز طبقه» شباهت دارد می دانیم که نوروز به اختلال‌های خفیف رفتاری اطلاق می شود، اختلالی که فرد را متلاشی نمی کند، اما همیشه او را آزار می دهد. در واقع کسی که «نوروز طبقه» دارد، نگاه‌ها و رفتارهای دیگران برای تشکیل هویت شخصی و خویشتن پنداری او اهمیت پیدا می کنند.

انسان فقیر وقتی تحقیرها، شرمساری‌ها و ناکامی‌های فقر را تحمل می کند، جز رنج کشیدن کار دیگری نمی تواند انجام دهد. این رنج احساسات متضاد به همراه می آورد، از یک سو شرم و ناتوانی و از سوی دیگر پرخاشگری و طغیان. انسان فقیر احساس می کند که «بینوا»،



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**  
**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹**      [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

«بی دست و پا»، «بی لیاقت» و «کمتر از همه» است. او باور می کند که همین هویت را دارد. قبول تحقیر دیگران به تدریج درونی می شود و فرد را به این نتیجه می رساند که خود را تحقیر کند، عزت نفس و اعتماد به نفس را از دست بدهد. فرد را به این نتیجه می رساند که خود را تحقیر کند، عزت نفس و اعتماد به نفس را از دست بدهد. فرد از خود خانواده و اطرافیانش شرمند می شود. شرم و گنهکاری معمولاً به دنبال هم می آیند. بدین صورت که انسان شرمند خود را ملامت می کند و تمام گناهان را به گردن می گیرد و خود را مسبب اصلی فقر می داند. در ابتدای امر، انسان فقیر خیال می کند که فقط از بیرون بر او تحمیل شده است: بر اثر بیکاری، بیماری، حوادث، طلاق و متلاشی شدن خانواده. اما به تدریج پیام های دیگران و اجتماع، از طریق رفتارها و نگاهها، این تصور را در او بوجود می آورند که تنها خود او مسبب اصلی همه بدبختی ها و ناشایستگی هاست. او شایستگی همان چیزی را دارد که به دست آورده است.

در مرحله بعد، انسان بینوا، برای مقابله با شرم، نگرش های مثبت و منفی خود را رشد می دهد. وقتی نگرش های منفی اتخاذ می کند، پرخاشگری و طغیان را متوجه دیگران می سازد و در نتیجه باز هم آسیب می بیند. او ممکن است موقعیت بینوایی خود را کلاً انکار کند یا تسلیم آن شود یا حتی عادات دیگر آزاری - خود آزاری پیدا کند یا در خود فرو می رود و گوشه انزوا اتخاذ می کند، اما زمانی که فرد نگرش های مثبت اتخاذ می کند، علیه ناتوانی به پا می خیزد، هویت خود را بازسازی می کند و شایستگی خود را به عنوان یک انسان باز می یابد. اینجاست که او می تواند به مکانیسم دفاعی تصعید متوسل شود (تصویر ذهنی منفی را به تصویر ذهنی مثبت برمی گرداند) غرور خود را رشد دهد (به جای پرخاشگری، تصمیم بگیرد

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)**

موفق شود و برای این کار اراده به خرج دهد) یا حتی به فکر انتقام باشد، بدین صورت که پرخاشگری را به دنیای خارج متوجه کند (مثلاً بگویند بگذار بزرگ شود، آن وقت نشان می دهیم که چقدر شایستگی داریم).

فرد در کنار نگرش های منفی و مثبتی که می تواند در مقابل فقر خود داشته باشد، می تواند راهبرد دیگری نیز پیش بگیرد. او می تواند مشکل خود را با پیوستن به گروه ها و شرکت در فعالیت های گروهی حل کند. او می تواند با دوستان و همتایان کار مشترکی شروع کند، در داخل گروه فعال باشد و از پیامدهای مثبت آن بهره بگیرد. با این همه، نباید تصور کرد که تشکیل فعالیت های گروهی و حتی موفقیت چشمگیر در آنها بتواند آثار فقر را به کلی از بین ببرد. این آثار کم و بیش، باقی خواهد ماند.

برای نتیجه گیری از این بحث و پایان بخشیدن به آن، لازم است یادآوری شود که رفتارهای ضداجتماعی، از قبیل دزدی، فحشا، جنایت، رفتارهای ضدخانوادگی، مثل بدرفتاری با خانواده و والدین، رفتارهای نابهنجار، مثل خودکشی، افسردگی و انواع مختلف بیماری های روانی، الکلیسم و سوء استفاده از مواد مخدر، رفتارهایی هستند که در طبقات فقیر بیشتر دیده می شوند.

امروزه تایید شده است که بین موقعیت اجتماعی فرد و روابط متقابل او با سایر اعضای اجتماع رابطه نزدیکی وجود دارد. فردی که به علت فقر تحقیر می شود، با کسانی که او را تحقیر می کنند و با اجتماعی که این تحقیر را برای او فراهم می آورد، به مقابله برمی خیزد. جوانان فقیر، در مقابل زندگی تجملی و اشرافی، مشاهده اتومبیل های گران قیمت و آسمان خراش ها، مشاهده لباس های فاخر بر تن همتایان، مشاهده لوازم منزل بسیار لوکس،

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

عروسی های مجلل با مهریه های دهها میلیونی و دهها مورد دیگر، کاری جز پرخاشگری، طغیان و آسیب رساندن به روح و روان خود، کار دیگری نمی تواند انجام دهد. مگر می توان استثمار شدن و زیردست و پا ماندن خود را احساس نکرد؟ تنها راه چاره در تعدیل فاصله های طبقاتی است.

### بیگانگی در روابط اجتماعی

بیگانگی عامل دیگری است که بهداشت روانی را به شدت آشفته می کند. بیگانگی یعنی، دشواری در آگاهی یافتن از موقعیت واقعی خود در روابط اجتماعی. این حالت معمولاً در جوامع صنعتی امروزی که روابط بیش از پیش پیچیده و سلسله مراتبی شده است، به وجود می آید. بیگانگی در روابط اجتماعی می تواند شکل های مختلفی داشته باشد. بدین صورت که ممکن است فرد نسبت به طبقه اجتماعی مسلط، نسبت به گروه های فرهنگی متفاوت یا نسبت به کسانی که موقعیت اجتماعی برتری دارند، بیگانگی احساس کند، مثلاً، بسیاری از دانشجویانی که برای اولین بار از شهرستان به تهران می آیند، احساس می کنند که با دانشجویان تهرانی بیگانه اند، حتی برخی احساس می کنند که مورد بی اعتنائی قرار می گیرند و تحقیر می شوند.

مفهوم بیگانگی اجازه می دهد که روابط موجود بین هویت شخصی و اجتماعی و روابط اجتماعی را بهتر درک کنیم. بیگانگی زمانی بوجود می آید که الزام ها و اجبارها فرد را وادار می کنند تا هویت خود را تغییر دهد. البته تنها اجبارهای ناشی از زندگی در اجتماع مطرح نیست، بلکه، آثار منفی روابط اجتماعی سلطه گر بر رشد فرد نیز مطرح است.

احساس بیگانگی بر دو ویژگی متمایز مهم استوار است. ویژگی اول فرایندی است که بر اثر آن فرد یا گروه تمام توانایی تسلط بر زندگی یا فعالیت های گروه اجتماعی خود را از دست

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

می دهد. ویژگی دوم این که فرد احساس می کند تمام عناصر مربوط به هویت خود (ارزشها، خودمختاری و...) را از دست داده و در واقع، خلع سلاح شده است. احساس غیرعادی خلع سلاح شدن و از دست دادن هویت می تواند، او را در جهت احساس عمیق حقارت سوق دهد و بیماری های روانی ایجاد کند. بنابراین بیگانگی مکانیسم پیچیده ای است که هم بر عوامل روانشناختی و هم بر عوامل جامعه شناختی تکیه دارد، قبل از هر چیز باید اشاره کنیم که احساس بیگانگی، پایه های خود را در همه روابط اجتماعی سلطه گری پیدا می کند.

در مرحله اول، سلطه گر، هویت سلطه پذیر را تعیین یا انکار می کند، او توانایی سلطه پذیر در خود مختار بودن و مطرح شدن بر اساس توانایی خاص خود را حاشا می کند. سلطه پذیر، خود را از دیدگاه منفی سلطه گر می بیند: او اعتماد به نفس خود را از دست می دهد و به این نتیجه می رسد که وجود فرد دیگری در زندگی او ضرورت دارد.

در مرحله دوم، سلطه گر، سلطه پذیر را به عنوان شیئی که به او تعلق دارد، در نظر می گیرد. او سلطه پذیر را هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی زیر سلطه خود در می آورد. اساساً، سلطه گر سلطه پذیر را حقیر می شمارد و آماده می شود تا با طوری خشونت آمیز برخورد کند که او را به اطاعت خود در آورد. او تنها فرد خاصی را طرد نمی کند، بلکه مجموعه گروه اجتماعی را، که فرد با آن همانندسازی دارد، طرد می کند. سلطه پذیر از هویت خود شرم دارد و گاهی آن را به طور ناقص در دو زندگی مختلف برعهده می گیرد. چنین است مورد تعداد زیادی از همجنس بازان که، به رغم ازدواج و داشتن فرزندان، مدت ها همجنس بازی خود را پنهان نگه داشته اند. این وانمودسازی اجباری آنها را از نظر روانی شکننده می کند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

در مرحله سوم، سلطه‌گر، فرهنگ سلطه‌پذیر را، در مقایسه با فرهنگ خود، در سطح پایینی می‌داند. او بر این باور است که با انتقال دادن ارزش‌ها، آداب و رسوم خود، سلطه‌پذیر را متمدن و با فرهنگ بار آورد. سلطه‌پذیر، به نوبه خود، از این که گاهی احساس شرم به او دست می‌دهد، احساس گناه می‌کند. او در تلاش است که برای رنج خود توضیح بیابد و عمیقاً متقاعد است که سلطه‌گر به نفع او عمل می‌کند.

بدین ترتیب، فرد در تعریف و تعیین هویت خاص خود، درست مثل کسی که رشد او به مانع برخورد کرده است، مشکل پیدا می‌کند. بیگانگی در روابط اجتماعی یکی از عوامل زیانبار برای بهداشت روانی است، تا آگاهی از آن و عدم تلاش برای حذف آن، از طریق ایجاد شبکه‌های ارتباطی و حمایت‌های اجتماعی، می‌تواند پیامدهای زیاد و زیانباری داشته باشد. احساس بیگانگی برای تعداد زیادی از مردم پیش می‌آید: جوانی که کار خود را از دست می‌دهد، فردی که از زادگاه خود به محل دیگر یا به کشور دیگری مهاجرت می‌کند و مجبور می‌شود، محل زندگی یا اجتماع اصلی خود را رها سازد. برای اختصار تنها به پدیده مهاجرت اشاره می‌کنیم، مساله‌ای که کشور ما با آن آشنایی دیرینه دارد.

### **مهاجرت**

پدیده مهاجرت موجب می‌شود تا کسانی که زادگاه خود را ترک کرده در اجتماع دیگری قرار گرفته‌اند، به شدت احساس بیگانگی کنند. در جوامع صنعتی امروزی، انسانها بیش از پیش مجبور می‌شوند که به طور موقت یا دائم جابجا شوند. بر اثر این جابجایی، آنها به شدت شوک‌های فرهنگی و روانی احساس می‌کنند، زیرا سازگاری با فرهنگ دیگر، خود به خود انجام نمی‌گیرد و به تلاش‌ها و انعطاف‌پذیری‌هایی نیاز دارد. احساس بیگانگی زمانی زمانی تجلی

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)**

می کند که مهاجر مجبور می شود که کشور یا محیط اصلی خود را ترک کند و فرهنگ دیگری را در کشور دیگر یا در محیط دیگری بپذیرد، مثل مهاجران افغانی و عراقی در ایران یا مهاجران ایرانی در اکثر کشورهای اروپایی و آمریکایی.

به نظر الیاس (۱۹۸۷)، مهاجر کسی است که قبلاً عادت‌های مربوط به فرهنگ اصلی خود را یاد گرفته است. جذب فرهنگ از جانب او خیلی کند انجام می گیرد، زیرا تغییر یا ترک عادت‌های فرهنگ اولیه به سختی پیش می رود و در واقع مکانیسم دفاعی بازگشت از این کار جلوگیری می کند. مهاجری که می خواهد عادت‌های قبلی خود را رها کند و عادت‌های دیگری به دست آورد، با بحران هویت رو به رو می شود. اولین غمی که مسلماً در اولین لحظه‌های تماس با فرهنگ دیگر اتفاق می افتد، چیزی که شوک فرهنگی نامیده می شود. منظور از شوک فرهنگی این است که مهاجر گاهی بین عادت‌های زندگی و سنت‌های خود و عادت‌های زندگی و سنت‌های محیط جدید تفاوت‌های زیادی می بیند. در مرحله دوم، مهاجر به طور فراوان احساس می کند: او نسبت به اجتماع جدید بیگانه به حساب می آید و از طرف دیگر، احساس می کند که در اجتماع اصلی خود متفاوت از دیگران است.

نمونه بارز این نوع بیگانه به حساب آوردن مهاجران، رفتارهایی است که ایرانیان با مهاجران افغانی و آلمانی‌ها با مهاجران خارجی و مخصوصاً با مهاجران ترک دارند. می بینیم که ایرانیان همیشه مهاجران افغانی را مزاحم می دانند و آلمانی‌ها نیز کسانی را که ریشه خارجی دارند، حتی اگر چند نسل در آلمان زندگی کنند و دارای خانواده باشند، همچنان بیگانه یا مهاجر به حساب می آورند. در اکثر کشورها، البته با تفاوت‌هایی، وضع به همین صورت است.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)**

این نوع رفتارها، مسلماً، برای مهاجر، مخصوصاً اگر تنها باشد، فشارهای روانی جبران ناپذیر فراهم می آورد.

مهاجر از دو فرهنگ مختلف عناصری به عاریت می گیرد و سعی می کند هویت خود را بازسازی کند. پس از چند سال زندگی در فرهنگ جدید، مهاجر ناراحتی‌هایی احساس می کند و دو نوع غم دوری از وطن به او دست می دهد، از فقدان فرهنگ خود یا از دوری آن رنج می برد و سعی می کند به کشور یا به فرهنگ خود باز گردد، اما وقتی به کشور یا فرهنگ خود بر می گردد، احساس می کند که با دیگران خیلی تفاوت دارد و در نتیجه غم دوری از فرهنگ محل مهاجرت را پیدا می کند. او احساس می کند که واقعاً سر در گم و بین دو فرهنگ متلاشی است. اینجاست که مهاجر در تعارض شدیدی به سر می برد و به بحران هویت گرفتار می شود. بحران هویت می تواند به شکل های مختلف، از جمله احساس حقارت، تحقیر خویشتن یا وابستگی شدید به دیگران بروز کند.

مهاجر، برای پیدا کردن هویت مثبت و آسوده شدن از تمام تنش ها، سعی می کند در کنار مردمی که از فرهنگ اصلی او هستند، سکونت داشته باشد (الیاس، ۱۹۸۷)، چون مهاجر احساس می کند که از طرف فرهنگ جدید طرد می شود، سکونت در کنار هموطنان به او اجازه می دهد که احساس حمایت اجتماعی کند و با فرهنگ جدید کنار بیاید. این پدیده را، در مقیاس کوچکتر، می توان در داخل یک کشور نیز در بین کسانی که از شهری به شهر دیگر مهاجرت می کنند، مشاهده کرد، مثلاً، اکثر شهرستانی های مقیم تهران، کم بیش در کنار یکدیگرند، با هم ارتباط دارند، انجمن به وجود آورده اند و مسجد یا تکیه ای ساختند که در



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

آنجا گاهی دورهم جمع می شوند و به زبان محلی صحبت می کنند و در واقع، برای کاهش فشارهای غربت، به مکانیسم دفاعی بازگشت متوسل می شوند.

البته دور هم جمع شدن مهاجران و صحبت به زبان اصلی خود، ورود آنها به فرهنگ جدید را مشکل تر می کند، زیرا موجب می شود که در محیط بسته باقی بمانند و برای یکپارچه شدن با فرهنگ جدید تلاش نکنند. گاهی این دور هم جمع شدن ها تعصباتی را به وجود می آورد و مهاجران را علیه فرهنگ مسلط می شوراند. نمونه این نوع شورش ها در بین سیاهان آمریکایی زیاد دیده می شود. گاهی هم ساکنان اصلی یک کشور علیه مهاجران طغیان می کنند، خانه های آنها را سنگباران می کنند و به کشت و کشتار می پردازند. نمونه این نوع شورش ها در بین نئونازی های آلمان دیده می شود که هر چند گاه به خانه های مهاجران ترک حمله می کنند و تعدادی از آنها را به قتل می رسانند.

آخرین سخن درباره پدیده مهاجرت، این است که فرزندان مهاجران، بیشتر از خود آنها با دشواری هویت روبرو می شوند، زیرا آنها کمتر از والدین به فرهنگ اصلی خود وابسته اند، آنها از طرف خانواده تحت فشارند که با فرهنگ اصلی تربیت شوند. به علاوه آنها در اکثر موارد به وسیله فرهنگ جدید طرد یا به گوشه ای رانده می شوند، این گروه عادت های فرهنگ بومی خود را در خانواده یاد می گیرند، اما به مدرسه فرهنگ جدید می روند، به تلویزیون فرهنگ میزبان نگاه می کنند و دوستانی نیز برای خود دارند، اما خانواده های این دوستان با یکدیگر بیگانه اند، این فرزندان به دو زبان سخن می گویند و دو نوع احساس را درونی می کنند، در نتیجه این احساس به آنها دست می دهد که بین دو فرهنگ متلاشی شده اند. درد متلاشی شدن هویت، فرد را به این فکر وا می دارد که نه ریشه ای دارد و نه اصل و نسبی. وقتی دوستان آنها از عمو،



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)**

عمه، خاله پدر بزرگ و مادر بزرگ، از پستی سر محله یا بقال سر کوچه، از گردشگاه‌ها، از مراسم روزهای جشن و عزا حرفی می‌زنند و بقیه واکنش نشان می‌دهند، او چیزی برای گفتن ندارد، دور و برش خالی از خویشاوند است، اگر از عادت‌های فرهنگ اصلی خود صحبت کند، واکنشی در دیگران احساس نخواهد کرد. اینجاست که جوان‌ها سعی می‌کنند ناراحتی عمیق خود را به کمک الکل، مواد مخدر، خودکشی و ... از بین ببرند.

### افزایش فردگرایی

امیل دورکیم، یکی از اولین جامعه‌شناسان فرانسه، تحول جامعه را، مخصوصاً در ارتباط با روابط عاطفی بین افراد، تشریح می‌کند. او متوجه می‌شود که در جوامع سنتی (پیش از صنعتی شدن)، فرد از طریق گروه هویت پیدا می‌کرد و جذب گروه می‌شد. بنابراین، هر عضوی می‌بایستی ارزش‌ها و رفتارهای توصیه شده از جانب گروه را قبول می‌کرد. انحراف از گروه مورد قبول نبود. دورکیم این نوع رابطه را انسجام مکانیکی می‌نامد.

دورکیم باز متوجه می‌شود که با صنعتی شدن جامعه، هر عضو به دنبال هدف‌های خاص خود می‌رود و به تدریج فردگرایی تجلی می‌کند. در جامعه صنعتی، فرد باید متمایز از دیگران باشد، ابتکار و خودمختاری نشان دهد. دورکیم، تازه در ایل قرن بیستم، به سست شدن روابط عاطفی در درون خانواده، محله و محیط کار (به علت تقسیم‌بندی و تخصصی شدن کارها) اشاره می‌کرد. او همچنین به محو شدن یا تضعیف هنجارهای کنترل رفتار اشاره می‌کرد و معتقد بود که فرد به حال خود و در جهت علایق خاص خود رها می‌شود. این عدم یکپارچگی اجتماعی که به هنگام تغییر سریع ارزش‌ها، رفتارها و سنت‌ها پیش می‌آید، به نوعی انسجام منجر می‌شود که دورکیم آن را انسجام عضوی می‌نامد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**  
**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹**      [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

دورکیم معتقد است که این نوع تحول اجتماعی میزان خودکشی را بالا می برد، یعنی بهداشت روانی را چنان مختل می کند که فرد حاضر می شود به زندگی خود پایان دهد، او نشان می دهد که هر اندازه جوامع بیشتر رشد، می یابند و بیشتر صنعتی می شوند، هنجارهای اجتماعی، در ایجاد روابط عاطفی بین مردم و تضمین انسجام جامعه، به همان اندازه دشواری بیشتری پیدا می کند بنابراین، جامعه صنعتی که با مسائل یکپارچگی روبروست، در مقایسه با جامعه سنتی، با خودکشی های زیادی روبروست. معنای گفته دورکیم این است که افزایش فردگرایی و به دنبال آن، کاهش روابط اجتماعی، می تواند بهداشت روانی را با خطر جدی روبرو سازد.

این جامعه شناس فرانسوی، پس از بررسی دلایل و آمارهای متعدد، به این نتیجه می رسد که خودکشی یک عمل کاملاً فردی و با ماهیت روانشناختی نیست: می توان آن را با اطمینان نسبتاً بالا پیش بینی کرد و میزان خودکشی، از یک سال به سال دیگر، تقریباً ثابت است. آنگاه دورکیم فرضیه یکپارچگی ناقص فرد با اجتماع را مطرح می کند و منظور او این است که هر کسی از طریق شرکت در فعالیتهای خانوادگی، مذهبی، سیاسی و اجتماعی با درجات مختلف با اجتماع ارتباط پیدا می کند، هر اندازه فرد بیشتر وارد اجتماع شود و بیشتر با آن یکپارچه باشد به همان اندازه کمتر احتمال خودکشی خواهد داشت. دورکیم، با مقایسه میزان خودکشی در کشورهای اروپایی، کشف می کند که مردان متاهل با مذهب کاتولیک و وابسته به سازمان های سیاسی، نسبت به مردان پروتستان، مجرد یا جدا شده کمتر در معرض خودکشی قرار دارند. وجود نظم در میزان خودکشی ها از یک سال به سال دیگر موجب شده است که خودکشی مثل هر رویداد اجتماعی دیگر، یک واقعیت قابل پیش بینی باشد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

دورکیم سه نوع خودکشی تشخیص می دهد: خودکشی خودمدار، خودکشی نوع دوست، خودکشی نابهنجار. خودکشی خودمدار عبارت است از خودکشی بر اثر عدم یکپارچگی با گروه اجتماعی معین (خانواده، مذهب، حزب سیاسی). به عقیده این جامعه‌شناس، زنان و مردانی که تکروی کنند، تنها به فکر خود باشند و به یکدیگر وابستگی پیدا نکنند، به احتمال زیاد زندگی خود را به باد خواهند داد. خودکشی نوع دوست، عبارت است از خودکشی بر اثر یکپارچگی شدید فرد با گروه و گردن نهادن به دستورات آن. نمونه‌های این نوع خودکشی را می‌توان در بین فرقه‌های مذهبی آمریکا، گروهان گیری‌های مختلف، عملیات انتہاری کماندوهای فلسطینی و... به طور فراوان مشاهده می‌کنیم. در همه این موارد، افراد از رهبران گروه دستور می‌گیرند و آن را به اجرا در می‌آورند و بالاخره سومین نوع خودکشی (خودکشی نابهنجار) به علت متلاشی شدن یکپارچگی اجتماعی و تضعیف روابط بین فرد و گروه انجام می‌گیرد، در دوره‌های هرج و مرج اقتصادی (بحران‌های اقتصادی، افزایش بیکاری، شهرنشینی...) میزان خودکشی در بین کسانی که این هرج و مرج را تحمل می‌کنند، افزایش می‌یابد، نوع سوم خودکشی اهمیت روابط اجتماعی و اثر آن بر بهداشت روانی را بیشتر مطرح می‌کند.

خلاصه کلام این که، به عقیده دورکیم، خودکشی یک عمل کاملاً فردی نیست، علت‌های آن بر شکنندگی روابط فرد و اجتماع استوار است. بنابراین، هر عاملی که فردگرایی را رونق دهد، انسان را در جهت عدم تعادل روانی و در مواردی هم احتمالاً در جهت خدکشی سوق خواهد داد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**  
**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹**      [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

### مسائل سیاسی

مسائل سیاسی پدیده دیگری است که باز می تواند بهداشت روانی مردم، مخصوصاً قشر جوان را تحت تاثیر قرار دهد، زیرا هر فرد درباره نقش حکومت در جامعه و زندگی مردم عقیده بر اثر مطالعه ایدئولوژی های مختلف و شنیدن تبلیغات طرفداران آنها، مردم برای خود نظر خاصی پیدا می کنند، مثلاً، برخی معتقد می شوند که نظام سرمایه داری، با تمام بی عدالتی هایی که دارد، برای انسانها آزادی عمل قایل است، انگیزه های فردی را از بین نمی برد، هر کس می تواند استعدادهای خود را نشان دهد و مطابق با توانایی ها و شایستگی های خود رشد کند. در مقابل، برخی دیگر این عقیده را پیدا می کنند که وقتی مردم را به حال خود می گذارند، استثمار حاکم می شود، طبقه سرمایه دار، طبقه زحمتکش را در اختیار خود می گیرند و تمام دسترنج او را به یغما می برد و تنها مقدار بسیار ناچیزی به خود او می دهد. بنابراین، حکومت باید حاکم شود، همه را به کار وادارد و در آمد ملی را، بر حسب نیاز، بین مردم تقسیم کند.

بدیهی است که این عقاید مختلف با یکدیگر برخورد پیدا می کنند و هواداران هر ایدئولوژی می خواهد نظر و مرام خود را اعمال کند و حامیان بیشتری داشته باشد. اینجاست که مساله تصاحب قدرت پیش می آید و مبارزه ها آغاز می شود. متأسفانه این مبارزه ها در همه جای دنیا با بحث و گفتگو پیش نمی رود و در نتیجه دست به اسلحه برده می شود و خشونت پیش می آید. چون قشر جوان، به خاطر ویژگی های سنی خود، از شور و شوق بیشتری برخوردار است و احساس می کند که وظیفه دارد اجتماع را عوض کند، بیشتر قربانی می دهد. کسانی که سال های پیش از انقلاب و پس از آن را به خاطر دارند، به خوبی می دانند که چقدر از

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**  
**شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹**      [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

جوانها، بر اثر پیوستن به گروه‌های سیاسی و درگیری با یکدیگر یا با دولت جان خود را از دست دادند. گروهی نیز به کشورهای خارج پناه بردند و به اجبار باید رنج غربت را تحمل کنند. نمونه دیگر این نوع درگیریها به آثار سیاست بر جان، مال و روان مردم را می‌توان در تاریخ ۷۰ سال حکومت کمونیستی شوروی مشاهده کرد. به مدت ۷۰ سال در تمام دنیا، نوجوانان، جوانان، بزرگسالان، چه مرد و چه زن، به خاطر داشتن عقاید کمونیستی اعدام شدند، به زندانها افتادند و مجبور به جلای وطن شدند.

بنابراین می‌توان گفت که مسائل سیاسی عامل دیگری است که می‌تواند بر بهداشت روانی مردم اثر بگذارد و آن را از هنجار دور کند. مخصوصاً اثر مسائل سیاسی زمانی شدت خواهد یافت که مردم خیال کنند با حکومت فاصله دارند و منافع آنها جدا از یکدیگر است. در این صورت است که آنها سعی خواهند کرد کارهایی بر خلاف منافع حکومت انجام دهند و دائماً در جنگ و گریز باشند.

منابع :

[www.sid.ir](http://www.sid.ir)

[www.noormags.com](http://www.noormags.com)

[www.roshd.ir](http://www.roshd.ir)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .  
شماره تماس : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)