

بسم الله الرحمن الرحيم

موضوع :

استرس و بهداشت روانی

تهیه و تنظیم :

کافی نت آسمان

www.asemankafinet.ir

فهرست مطالب

مقدمه :	۴
تعریف استرس	۴
استرس مثبت و استرس منفی	۵
علت های استرس، دگرگونی ها و رفتاری های زندگی	۶
دگرگونی های زندگی	۶
مقیاس ارزشیابی دگرگونی های زندگی	۶
مقیاس هولمز و راهه برای ارزشیابی دگرگونی های زندگی	۷
استرس بلندمدت	۱۰
رفتاری های زندگی	۱۱
پیامدهای استرس، واکنش های ارگانیک	۱۲
آثار فیزیولوژیک استرس	۱۲
جنگ یا گریز	۱۲
استرس و دستگاه ایمنی	۱۴
استرس و بیماری های خطرناک	۱۵
سرطان، علت های اصلی، از جمله استرس	۱۵
بیماری های قلبی	۱۷
شخصیت تیپ A	۱۸
آثار شیوه زندگی بر بهداشت جسمی و روانی	۲۱
زندگی با استرس	۲۲
شکل های سازگاری با هیجان های استرس، ارزشیابی مجدد موقعیت	۲۲
شکل های سازگاری با حل مسائل حاصل از استرس	۲۳
منابع لازم برای مبارزه با استرس، از سلامتی تا امکانات مالی	۲۴
سلامتی و توانایی	۲۴
افکار مثبت	۲۴
منبع کنترل	۲۵
توانایی اجتماعی شدن	۲۵
حمایت اطرافیان	۲۶
امکانات مالی	۲۶
راهبردهای سازگاری خاص، چگونگی کاهش استرس	۲۷
آرمیدگی	۲۸

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

ورزش	۲۹
توصیه‌های دیگر	۳۰
مسائل اجتماعی و بهداشتی روانی	۳۱
چند سوال	۳۱
طبقات اجتماعی	۳۲
فقیر یا غنی به دنیا آمدن	۳۴
کاش همه غنی بودیم و سالم نه فقیر و بیمار	۳۵
نابرابری‌های جوانان	۳۶
فقرا چه کسانی هستند؟	۴۰
پیامدهای فقر	۴۲
آثار روانی فقر	۴۴
بیگانگی در روابط اجتماعی	۴۷
مهاجرت	۴۹
افزایش فردگرایی	۵۲
مسائل سیاسی	۵۴
منابع :	۵۶

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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

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 ارگانیسم را استرس آور می داند. بنابراین، می توان گفت که تقریباً همه محرک های بیرونی می توانند استرس ایجاد کنند، چون همه آنها از ارگانیسم می خواهند که سازگار شود، مثلاً وقتی صدایی می شنویم، به طرف آن برمی گردیم و وقتی غذایی در دهان می گذاریم، بزاق ترشح می شود و همه این اعمال برای سازگاری با موقعیت است.

بدین ترتیب می توان گفت که در موارد زیادی، استرس خوشایند و مفید خواهد بود، مثلاً ورزش، عامل استرس زای خوشایند و مفیدی است، زیرا اثربخشی دستگاه قلبی - عروقی را افزایش می دهد. سلیه (۱۹۷۴) بین استرس خوشایند یا مثبت، مثلاً ورزش ملایم و استرس ناخوشایند یا منفی، مثل بیماری بلندمدت، تفاوت قائل می شود. می توان گفت که ارگانیسم همیشه در حال استرس است، خواه این استرس خوشایند باشد یا ناخوشایند، خواه ملایم باشد یا ناملایم. نبود کامل استرس هرگز امکان پذیر 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.

روانشناسانی که در زمینه ی بهداشت روانی کار می کنند، 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 می برند، حال آنکه استرس می تواند جنبه مثبت نیز داشته باشد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

علت های استرس، دگرگونی ها و گرفتاری های زندگی
استرس در همه زمینه های زندگی و در همه جا با درجات مختلف، حضور دائمی دارد. علت های اصلی استرس عبارتند از: دگرگونی های زندگی، استرس بلندمدت، گرفتاری های زندگی، ناکامی و تعارض ها.

دگرگونی های زندگی
رویدادهای مهمی که زندگی را تحت تاثیر قرار می دهند، مثل ازدواج، فوت یکی از اعضای خانواده یا تغییر محل سکونت، می توانند استرس به همراه آورند. طبق نظر هولمز و راهه (۱۹۶۷)، مواجه شدن با تعداد زیادی از موقعیت های استرس زا، در یک زمان کوتاه، می تواند 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 استرس زا است و اگر میزان استرس از توانایی سازگاری ارگانیسم قراتر رود، می تواند بهداشت روانی او را بخطر اندازد و حتی به بیماری های جسمی نیز منجر شود.

هولمز و راهه، مقایسه ای تهیه کرده اند که ۴۱ موقعیت استرس زا را به ترتیب اهمیتی که دارند، شامل می شود و می تواند رابطه دگرگونی های زندگی با بهداشت روانی را پیش بینی کند. مولفان، برای هر یک از موقعیت ها، ارزش عددی قایل شده و بدین وسیله مقیاسی بوجود آورده اند که دگرگونی های زندگی را ارزشیابی می کند.

مقیاس ارزشیابی دگرگونی های زندگی
مقیاس هولمز و راهه در زیر آورده شده است. موقعیت ها را بخوانید، دگرگونی های 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

مريض 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 می دهند و از نظر جسمی، به بیماری های قلبی - عروقی و غیره نیز مبتلا می شوند. مولفان که افزایش جمع کل امتیازها می تواند 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 موقعیت ها استرس زا نیست. پس می توان پرسید که دقت این مقیاس تا چه اندازه لازم است؟

مقیاس هولمز و راهه برای ارزشیابی دگرگونی های زندگی موقعیت ها را یک به یک بخوانید و دگرگونی های 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.

موقعیت	امتیاز	پاسخ
--------	--------	------

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

☐	۱۰۰	فوت همسر
☐	۷۳	طلاق
☐	۶۵	جدایی از همسر
☐	۶۳	زندانی شدن
☐	۶۳	فوت یکی از اعضای خانواده
☐	۵۳	زخمی یا بیمار شدن
☐	۵۰	ازدواج
☐	۴۷	از دست دادن کار
☐	۴۵	آشتی با همسر
☐	۴۵	بازنشستگی
☐	۴۴	تغییر در سلامتی یکی از اعضای خانواده
☐	۴۰	حاملگی
☐	۳۹	مسائل جنسی
☐	۳۹	ورود عضو جدید به خانواده
☐	۳۹	تغییر در محل کار
☐	۳۸	تغییر در وضع اقتصادی
☐	۳۵	تغییر در تعداد درگیری ها با همسر
☐	۳۲	وام مهم مسکن
☐	۳۰	ناتوانی در پرداخت وام مسکن یا وامی دیگر
☐	۲۹	تغییر در مسوولیت های شغلی
☐	۲۹	رفتن یک فرزند از خانه
☐	۲۹	اختلاف با والدین همسر
☐	۲۸	تحقق یافتن برنامه های شخصی سطوح بالا
☐	۲۶	شروع مجدد یا قطع کار همسر
☐	۲۶	شروع یا پایان تحصیلات
☐	۲۵	تغییر در شرایط زندگی
☐	۲۴	تجدیدنظر در عادات شخصی
☐	۲۳	مساله با والدین
☐	۲۰	تغییر در ساعات یا شرایط کار
☐	۲۰	تغییر محل سکونت
☐	۲۰	تغییر محل تحصیل
☐	۱۹	تغییر در سرگرمی ها
☐	۱۹	تغییر در فعالیت های مذهبی
☐	۱۹	تغییر در فعالیت های اجتماعی
☐	۱۷	وام کوچک خرید خانه یا غیره
☐	۱۷	تغییر در ساعات خواب
☐	۱۶	تغییر در تعداد دور هم جمع شدن های خانوادگی
☐	۱۵	تغییر در عادات غذایی
☐	۱۳	گذراندن تعطیلات تابستانی
☐	۱۲	شرکت در جشن های نوروزی
☐	۱۱	خلاف کاری های جزئی

لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) سه فرضیه ارائه داده‌اند که اساس ارزشیابی استرس بر حسب موقعیت‌ها را تشکیل می‌دهند. آنها ابتدا فرضیه استرس‌آور بودن هر دگرگونی را مورد تردید قرار داده‌اند. این دو نظریه‌پرداز، 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 استرس‌آور 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 ایجاب می‌کنند که با خوشبینی و علاقه آن را دنبال می‌کنیم؟ ما این ارزشیابی 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 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 می تواند 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 می رود که پسر در ایجاد رابطه رضایت بخش با دوستان خود نیز ناموفق می شود.

گرفتاری های زندگی

علاوه بر انواع مختلف استرس های بلندمدت، استرس های روزانه نیز وجود دارند که به گرفتاری ها یا کارهای روزانه نسبت داده می شوند. این گرفتاری ها، که به ظاهر بی معنا و کم اهمیت به نظر می رسند، 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 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 گرفتاری های روزانه خیلی بیشتر از رویدادهای زندگی استرس زا است. در واقع، می توان گفت که وقتی رویدادهای مهمی در زندگی اتفاق می افتد، گرفتاری 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، گرفتاری 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 گرفتاری های روزانه ایجاد می کند، اما طلاق می تواند در دراز مدت، دهها گرفتاری 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

استرس آور تر 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 ارگانیسم 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.

آثار فیزیولوژیک استرس در استرس های ضعیف، دستگاه پاراسمپاتیک سرعت ضربان قلب را کاهش می دهد و فشار خون را پایین می آورد، در حالی که حرکات ماهیچه ای معده و روده را افزایش می دهد. بدین ترتیب، ارگانیسم می تواند 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 استرس زا، دستگاه سمپاتیک فعال می شود. بدین صورت که تعداد ضربان های قلب و تعداد نفس کشیدن ها را افزایش می دهد، فشار خون و ماهیچه ای را بالا می برد، حرکات ماهیچه ای را کند و رگ های خونی را منقبض می کند و برخی هورمون ها، از جمله آدرنالین و کورتیزول را آزاد می سازد. این هورمون ها چربی ها را به جریان خون وارد می کنند و در نتیجه برای ارگانیسم انرژی فراهم می آورد.

جنگ یا گریز

می توان گفت که فعالیت سمپاتیک، واکنش در مقابل استرس است و به راحتی تبیین می شود. در مراحل اول تکامل انسان، برای رو در رویی با استرس، دستگاه عصبی خودکار یکی

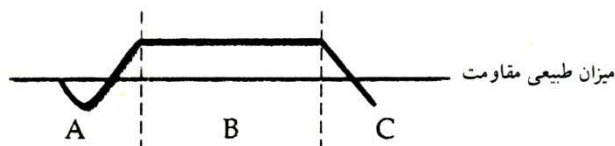
از این دو سابق را راه می انداخت: جنگ یا گریز. وقتی فرد در حالت استرس شدید قرار می گرفت، مثلاً زمانی که مجبور می شد با خرسی یا دشمنی قوی تر از خود روبرو شود، تنها دو راه منطقی در پیش داشت: جنگ یا گریز. در این شرایط، اجداد ما به نیروهای فیزیولوژیک، نیروهایی که به کمک دستگاه عصبی سمپاتیک فراهم می شود، نیاز داشتند.

ما نیز همان واکنش های خودکار نیاکان خود را داریم، اما محیطی که در آن زندگی می کنیم، خیلی فرق دارد. برای آنکه بتوانیم از موقعیت های استرس زا بیرون بیاییم، خیلی کم اتفاق می افتد که مستقیماً مبارزه کنیم یا بدون از دست دادن فرصت، پا به فرار بگذاریم. بنابراین، نیاز نداریم که تعداد ضربان های قلب افزایش یابد یا فشار خون بالا رود و میزان هورمون ها نیز بیشتر شود. در دنیای امروزی، برای آنکه بتوانیم بهداشت روانی و سلامت جسمی خود را از دست ندهیم، یاد نگرفته ایم جنگ یا گریز کنیم، بلکه یاد گرفته ایم 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 استرس زا بوجود می آید، معاف می کند. در فرهنگ امروزی، واکنش فرار یا مبارزه ی دستگاه عصبی خودکار خود یک واکنش غیرانطباقی به حساب می آید. به علاوه، این واکنش تغییرات فیزیولوژیک ایجاد می کند که آنها نیز به نوبه خود، می توانند در درازمدت برای سلامتی جسمی و روانی مضر باشند، بدین صورت که بیماری های حاد، مثل حمله های قلبی و سرطان، بوجود آورند.

در سال ۱۹۶۳، سلیه اعلام کرد که عوامل استرس زای شدید، واکنش فیزیولوژیک تعمیم یافته ای ایجاد می کند و این واکنش را سندرم کلی سازگاری نامید (شکل زیر). این واکنش سه مرحله دارد: مرحله اول اعلام خطر یا هشدار است، یعنی ارگانیزم از طریق فعال کردن دستگاه عصبی سمپاتیک (سرعت بخشیدن به ضربان های قلب، بالا بردن فشار خون و افزایش ترشح

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

هورمون ها و . . .) در مقابل عوامل استرس زا واکنش نشان می دهد. بنابراین، ارگانیزم مقدار زیادی انرژی در اختیار می گیرد، بیشتر دقت می کند و آماده می شود که با عوامل استرس زا مبارزه کند، اما مقاومت او در مقابل بیماری تضعیف می شود. اگر عامل استرس زا همچنان حضور داشته باشد، ارگانیزم به مرحله مقاومت وارد می شود. در این مرحله، هشدار یا اعلام خطر از بین می رود و ارگانیزم خود را با عامل استرس زا انطباق می دهد، میزان مقاومت او در برابر بیماری، به بالاتر از حد طبیعی افزایش می یابد. این مرحله برای ارگانیزم مرحله پرزحمتی است. ادامه طولانی عامل استرس زا، 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 استرس زا 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 ارگانیزم به مدت طولانی در معرض استرس های 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، ارگانیزم به مرحله مقاومت (B) وارد می شود. در این مرحله، میزان مقاومت افزایش می یابد. پس از آن که استرس همچنان ادامه یافت، ارگانیزم 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 کنند.

اگر دستگاه ایمنی به طور طبیعی به فعالیت خود ادامه دهد، بیماری ها را ردیابی خواهد کرد و ارگانیزم را سالم نگه خواهد داشت. برعکس، تضعیف دستگاه ایمنی، بدن را برای ابتلا به تعداد

زیادی از بیماری‌های جسمی و روانی آماده خواهد کرد. مطالعات نشان می‌دهد که استرس‌های شدید، مثل عزا، جراحی و محرومیت از خواب، در دستگاه ایمنی بدن تغییر شکل‌هایی بوجود می‌آورند. بین این تغییر شکل‌ها و میزان بالای هورمون‌های ناشی از استرس، مثل اپی‌نفرین، نوراپی‌نفرین و کورتیزول رابطه پیدا شده است. به نظر می‌رسد که حضور این هورمون‌ها معمولاً پیش از تضعیف دستگاه ایمنی و بروز بیماری‌های عفونی صورت می‌گیرد.

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 می‌دهد که استرس به ضعف تدریجی دستگاه ایمنی و آسیب‌پذیری از ویروس زکام کمک می‌کند. به نظر می‌رسد که استرس، خط مقدم دفاعی ارگانیسم را، که از نفوذ ویروس به جریان خون جلوگیری می‌کند، درهم می‌کوبد. جای تردید ندارد که زکام، اثر خستگی و کسل‌کنندگی دارد، اما زندگی بیمار را به خطر نمی‌اندازد. با این همه، استرس شدید و ضعف روحیه می‌تواند زمینه را برای رشد بیماری‌های خطرناک، مثل سرطان یا بیماری‌های قلبی، مساعد کند.

استرس و بیماری‌های خطرناک

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

سرطان، علت‌های اصلی، از جمله استرس

همه از کلمه سرطان وحشت دارند و این وحشت بی‌دلیل نیست. سرطان اولین علت مرگ زنان امریکاست و این خطر وجود دارد که تا سال‌های 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 زن‌ها بیشتر از مردهاست.

ریشه سرطان را سلولی تشکیل می‌دهد که بدون کنترل تکثیر می‌شود. سلول‌های تکثیر شده، به تدریج بر سلول‌های سالم هجوم می‌آورند، آنها را معیوب می‌کنند یا از بین می‌برند، بافت‌ها و اعضای بدن را تخریب می‌کنند و بدین وسیله موجب مرگ می‌شوند. تا امروز بیشتر از ۱۰۰ نوع سرطان شناسایی شده است. به نظر می‌رسد که سرطان‌ها با برخی آمادگی‌های ارثی، عوامل محیطی و اختلال‌های دستگاه ایمنی ارتباط دارند. هرچند نمی‌توان برای مقابله با آمادگی‌های ارثی، کاری انجام داد، می‌توان خطرات آنها را با تغییر رفتار و بالا نگه داشتن بهداشت روانی کم کرد.

رفتار، چگونه می‌تواند سرطان را تحت تاثیر قرار دهد؟ شواهد نشان می‌دهد که هر چیزی می‌تواند علت سرطان باشد. برخی مواد موجود در محیط، مثل دود سیگار و مواد شیمیایی زیان‌آور می‌توانند علت سرطان باشند. این بیماری حتی ممکن است بر اثر تغییرات زیست - شیمیایی داخلی بدن نیز، که می‌توانند تولید مجدد سلول‌های را تحت تاثیر قرار دهند، بوجود آید. اکثر مردم باور نمی‌کنند که رفتار نیز می‌تواند این دو عامل را تحت تاثیر قرار دهد. رفتار به راحتی می‌تواند ما را با عوامل سرطان‌زای محیطی در تماس دائم قرار دهد، مثلاً وقتی سیگار می‌کشیم، خود را در معرض مواد سرطان‌زای موجود در سیگار قرار می‌دهیم. به منظور کاهش عوامل زیان‌آور محیطی، باید از ایجاد تماس با عوامل استرس‌زا اجتناب نمود. چرا باید سیگار کشید؟ یا حتی چرا باید در اتاقی که دیگران سیگار می‌کشند، توقف کرد؟ اجتناب از عوامل استرس‌زا، زمانی پیچیده و دشوار می‌شود که بخواهیم عادات دیرینه و لنگر انداخته را تغییر دهیم؛ مثلاً پس از سال‌ها عادت به سیگار، بخواهیم آن را کنار بگذاریم یا شغلی را که در آنها با

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

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.

شخصیت تیپ A

اگر شخصب خیلی پرنرژی، 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

ویژگی ها	تیپ A	تیپ B
تند	تند	کند
مکالمه		

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

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

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 آماده باش باشد، دشمنی ها را پیش بینی و پیشگیری کند و در نتیجه دائماً در حال استرس روزگار بگذرانند. به علاوه، این افراد در موقعیت های استرس زا، اغراق آمیز واکنش نشان می دهند و این حالت را به مدت طولانی نیز نگه می دارند.

آیا می توان 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 آورده اند: روش کلی و روش اختصاصی.

روی کلی سعی می کند مجموعه رفتارهای تشکیل دهنده شخصیت تیپ A را تغییر دهد. فریدمن و همکاران او، از این روش در برنامه پیشگیری بیماری های قلبی حاد استفاده می کنند. این برنامه در مورد تشخیص و درمان بیماری های قلبی، توصیه هایی ارائه می دهد: 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 می شوند 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 صف های طولانی فروشگاه ها یا اتوبوس ها رعایت کنند و وقتی به طور دسته جمعی 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 بگویند، آن قدر تحمل داشته باشند که غذای خود را بلعند، 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 بیماری‌های قلبی را مساعد می‌کنند. چاقی نیز می‌تواند مستقیماً بر قلب فشار آورده، زیرا افزایش وزن، ماهیچه‌های قلب را وادار می‌کند تا خون زیادی به بدن بفرستند. رژیم غذایی پرچربی، مخصوصاً غذای گلسترویل‌دار، می‌تواند به گرفته شدن شبکه‌های خونی، بر اثر تراکم مواد چربی، کمک کند. نبود ورزش یا فعالیت بدنی، وزن را افزایش می‌دهد و مانع می‌شود تا ارگانیسم، از امکاناتی که در اختیار دارد، بهره بگیرد، مثل تقویت ماهیچه‌های قلب، بهبود اثربخشی قلب و ترشح هورمون‌هایی که فرد را آرا می‌سازند و به سلامتی او کمک می‌کنند.

آثار شیوه زندگی بر بهداشت جسمی و روانی
به تعدادی از تحقیقات انجام شده درباره فرهنگ‌های مختلف اشاره می‌شود تا آثار شیوه زندگی غربی بر گسترش اختلال‌های قلبی - عروقی، اختلال‌های روانی و سرطان را درک کنیم. گروه نی-هون - سان از سال ۱۹۶۴، مطالعه پیوسته‌ای روی بیماران قلبی، که ۱۲۰۰۰ مرد ژاپنی را شامل می‌شد، انجام داده است. آزمودنی‌هایی که در ژاپن زندگی می‌کردند، کمترین میزان بیماری‌های قلبی را داشتند، کسانی که به هاوایی مهاجرت کرده بودند، حد متوسط را تشکیل می‌دادند و آنهایی که به کالیفرنیا رفته بودند، بالاترین میزان بیماری‌های قلبی را نشان می‌دادند. 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. 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 می‌توان 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

به این نتیجه رسید که آن شغل برای شما خیلی هم مناسب نبوده است. پیش خودتان استدلال می کنید که به نظر کارفرما، شما همه توانایی های لازم برای احراز آن شغل را ندارید و بهتر است به شغل دیگری اشتغال داشته باشید.

برای روبرو شدن با استرس، اغلب از مکانیزم های دفاعی استفاده می شود. شخص بطور ناآگاه از این راهبردها کمک می گیرد تا من را حفظ کند و با تغییر شکل واقعیت، اضطراب را از خود دور نگهدارد. مکانیسم های دفاعی می توانند احساس اضطراب و گنجهکاری را سبک کنند، اما در عین حال، ممکن است در درازمدت زیان آور باشند. مثلاً کسی که به مکانیسم دفاعی انکار متوسل می شود، در واقع وجود مشکل را حاشا می کند و نگرش غیرواقعی پیش می گیرد.

شکل های سازگاری با حل مسائل حاصل از استرس
شکل های سازگاری با مسایل حاصل از استرس مستقیماً خود موقعیت یا عوامل استرس زا را هدف قرار می دهند تا آنها را کاهش دهند یا از بین ببرند. به طور کلی، سازگاری با مسایل، یعنی بکار بردن شیوه هایی 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 راه حل های قابل تصور، آشکار کردن راه حل مناسب و بکارگیری مناسب آن به منظور حذف استرس.

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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

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

افکار مثبت

نگرش و تصویر ذهنی مثبت از خود، سودمندی خاصی دارد. تحقیق نشان می‌دهد که حتی افزایش موقتی اعتماد به نفس، اضطراب ناشی از موقعیت‌های استرس‌زا را کاهش می‌دهد. امیدواری نیز می‌تواند به هنگام گرفتاری، به فرد کمک کند، همانطور که فعالیت و پیروزی افراد در موقعیت‌های دشوار و ظاهراً غیرممکن، موجب تقویت روحیه آنها می‌شود. به نظر لازاروس و فولکمن، امیدواری موجب می‌شود 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 می‌کند. (۳) به خدا متوجه شود و در اثر این توجه قوت قلب به دست آورد. درمان کازینز، فردی که به بیماری مرگ‌آوری 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 می‌دهد. کازینز به این فکر می‌افتد که از هیجان‌های مثبت خود چگونه می‌تواند بهره بگیرد. او پس از بهبود اعلام می‌کند: «خنده دواي همه دردهاست». کازینز واقعاً تصمیم گرفته بود زنده بماند. و درمان‌های عادی بیماری را کنار گذاشته بود و در عوض

شوخی طبیعی 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.

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 درآورد 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 بیماری ها 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 بهره مند 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 کانون های بحث، ملاقات های دوستانه، قرارهای محبت آمیز، جشن ها و . . .) اغلب به عنوان منابع شادی به حساب می آیند و در عین حال می توانند استرس هایی 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 بحث ها 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.

حمایت اطرافیان

دوستان، والدین و سازمان‌های اجتماعی، از جمله سازمان‌های مذهبی، می‌توانند برای روبرو شدن با استرس کمک‌های خوبی باشند. حمایت اطرافیان می‌تواند آثار طلاق، از دست دادن یکی از عزیزان، بیماری مزمن، حاملگی، سقط جنین، بدهکاری و بسیاری دیگر از گرفتاری‌ها را کاهش دهد. وقتی شخص در موقعیت استرس‌زا قرار می‌گیرد، خانواده و دوستان به کمک او می‌آیند. آنها مواظب سلامتی او می‌شوند و به این فکر نمی‌افتند که شخص استرس‌دار خوب استراحت کند، خوب بخورد و روحیه خوبی داشته باشد. آنها با حرف‌های او گوش می‌دهند، دست‌هایش را در دست می‌گیرند، بغل می‌کنند و این احساس را در او بوجود می‌آورند که می‌تواند بر آنها متکی باشد. آنها نمی‌گذارند که او کارهای احمقانه انجام دهد و بدین وسیله تعادل و بهداشت روانی خود را بیش از پیش برهم بزند. امروزه، در کشورهای پیشرفته، سازمان‌هایی وجود دارد که به کمک افراد افسرده می‌شتابند، آنها را از تنهایی نجات می‌دهند، سرگرم می‌کنند و توصیه‌هایی ارائه می‌دهند.

امکانات مالی

می‌گویند «پول خوشبختی نمی‌آورد»، اما در مقابل این ضرب‌المثل را نیز می‌گویند: «آنچه شیران را کند رو به مزاج، احتیاج است، احتیاج». ظریفی در مقابل این ضرب‌المثل می‌گفت: «آنچه رو به را کند شیران مزاج، اسکناس است، اسکناس». در واقع، وقتی می‌خواهیم با استرس روبرو شویم، پول و آنچه می‌تواند فراهم آورد، منبعی غیرقابل انکار است. هر اندازه بیشتر پول داشته باشیم، به همان اندازه بیشتر امکان خواهیم داشت که راه‌های مبارزه با استرس را در اختیار خود بگیریم و وسایل لازم را راحت‌تر فراهم آوریم. اشخاص مرفه بیشتر

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.

ضرب المثل 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 بانا چکی به پند؟ تا نقد 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.

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 تخت خواب 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؛ | ۷. فک ها و لب ها؛ |
| ۲. بازوی راست؛ | ۸. گردن؛ |
| ۳. دست و ساعد چپ؛ | ۹. سینه و شانه ها؛ |
| ۴. بازوی چپ؛ | ۱۰. شکم؛ |
| ۵. پیشانی؛ | ۱۱. ران راست؛ |
| ۶. بینی و چشم ها؛ | ۱۲. ساق پای راست؛ |

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

۱۳. پای راست؛

۱۵. ساق پای چپ؛

۱۴. ران چپ؛

۱۶. پای چپ.

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. روان شناسان دو گروه افراد را مقایسه کرده اند. گروه اول ورزش های سخت و گروه دوم ورزش های سبک انجام می دادند. اضطراب افراد گروه اول آشکارا از اضطراب افراد گروه دوم کمتر بوده است. ورزش جسمی آثار منفی استرس را به شیوه های مختلف کاهش می دهد: در درجه اول هورمون های وارد شده در جریان خون به هنگام استرس را مصرف می کند و خطر آنها را در تحت تاثیر قرار دادن دستگاه ایمنی بدن کاهش می دهد، در درجه دوم تنش متراکم شده در ماهیچه ها را آزاد می سازد و بالاخره ورزش، نیرو، نرمی و قدرت بدنی را افزایش می دهد و مقاومت دستگاه قلبی عروقی را زیاده تر می کند. ورزش هایی که در هوای آزاد انجام می گیرد، موثرتر از ورزش های داخل سالن است. در بین ورزش های مفید می توان پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا را نام برد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

توصیه‌های دیگر

۱. اعتماد کنید. اضطراب‌ها و کسالت‌های خود را با اعضای خانواده و با دوستان در میان بگذار، گاهی دیگران موفق می‌شوند، درباره موقعیت شما نظر خاصی داشته باشند؛ مسائل را روشن کنید و راه‌حل‌هایی 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)؟

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 نبد 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.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

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 ارگانسیم خود کمک خواهید کرد که در حالت سلامت جسمی و روانی کامل قرار گیرد.

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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

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 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 مرد ها 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،

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

جامعه‌شناسان بر روابط طبقاتی بیشتر تاکید دارند و آن را بیشتر مورد مطالعه قرار می‌دهند: زیرا معتقدند که رابطه بین طبقات، تعارض‌ها، کشمکش‌ها و مسائل اجتماعی بسیار حادی به وجود می‌آورد. این رابطه بر ساخت اجتماع نیز اثر تعیین‌کننده دارد.

امروزه، در همه کشورها و جوامع، چه مردم عادی، چه دانشمندان و چه سیاستمداران، همه با صدای بلند و رسا بر آثار زیان‌بار طبقات اجتماعی اشره می‌کنند و آن را به گوش جهانیان می‌رسانند. 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 می‌خیزند علیه حکومت‌های طرفدار طبقات اجتماعی بالا قیام می‌کنند و با وعده و وعیدهایی که برای ساختن اجتماع بدون طبقه می‌دهند، حکومت را به دست می‌گیرند، اما پس از مدتی می‌بینیم 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 می‌شود. برخی سیاستمداران از کلمات «فقیر» و «غنی» استفاده می‌کنند، برخی رهبران عبارات «کوخ‌نشینان» و «کاخ‌نشینان» را رایج می‌کنند و برخی دیگر بر کلمات «مستضعفان» و «مستکبران» تاکید می‌ورزند. در این میان، کسانی هم هستند که از به کار بردن واژه‌هایی که طبقات اجتماعی که به نحو بارز آشکار می‌سازند، خودداری می‌کنند و در عوض کلیماتی مثل «سطوح زندگی»، «دستمزدهای مختلف» یا «درآمدهای مختلف» را به کار می‌برند.

کلمات مورد استفاده هر چه باشد، واقعیت این است که در همه جوامع، طبقات اجتماعی مختلفی وجود دارند که به شیوه‌های مختلف و در سطوح مختلف زندگی می‌کنند. آنچه در اینجا به کار برده می‌شود طبقات اجتماعی از نظر درآمد است. بنابراین، می‌توانیم مردم را به

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید.

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 واقعاً بدشانسی است! کودکی که در افغانستان، بنگلادش یا کشورهای آفریقایی به دنیا می‌آید، واقعاً بدشانس‌تر از کودکی است که در کشورهای اروپایی متولد می‌شود. تولد در خانواده‌های فقیر روستایی ایران نیز، در مقایسه با خانواده‌های مرفه تهرانی، واقعاً بدشانسی است. محل قرار گرفتن فرد در سلسله مراتب

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید.

اقتصادی، بر کل زندگی او و خانواده‌اش آثار بسیار گسترده دارد. حتی کوچکترین فعالیت‌های زندگی روزانه، بر اثر تغییر در وضع اجتماعی - اقتصادی به هم می‌ریزد. تحصیل، رفاقت، شرکت در مسابقات ورزشی، رفت و آمدهای خانوادگی، گردش‌ها و مسافرت‌ها، رسیدگی به خانواده، روابط زن و شوهر، رابطه والدین با فرزندان و بسیاری فعالیت‌های دیگر به رویدادهای اقتصادی وابسته‌اند. اختلال در تک‌تک این فعالیت‌ها می‌تواند سلامت جسمی و روانی انسان‌ها را به خطر اندازد. جوانانی که به علت فقر مالی نمی‌توانند ازدواج کنند و برای خود خانواده تشکیل دهند مشکلات روانی پیدا می‌کنند. آنها احساس می‌کنند که عزت نفس، بقای نسل و هویت شخصی خود را از دست می‌دهند.

طبقه اجتماعی، نه تنها فعالیت‌های روزانه، بلکه سرنوشت فرد را نیز به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهند. ممکن است برخی افراد تصور کنند که تاریخ زندگی آنها کاملاً شخصی است، اما جامعه‌شناسی نشان می‌دهد که مسیر زندگی هر فرد معمولاً همان راهی را طی می‌کند که اکثر افراد طبقه اجتماعی او طی می‌کنند. به عنوان مثال، می‌توانیم طبقات مرفه، متوسط و غنی را در نظر بگیریم. اگر خوب توجه کنیم خواهیم دید که سرنوشت‌های مشابهی دارند. مردمان شهرستان‌های مختلف نیز همین وضعیت را دارند. بنابراین تعلق به یک طبقه، نه تنها اعمال و رفتارهای روزانه بلکه سرنوشت انسان‌ها را در دراز مدت نیز تعیین می‌کند

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 می‌شود و بر چسب بزرگی با خود حمل می‌کند. بدین ترتیب که نوزادان طبقات اجتماعی فقیر وزن کمتری دارند، بیشتر می‌میرند و آنهایی هم که می‌مانند به انواع بیماری‌ها مبتلا می‌شوند. در تائید این ادعا می‌توان نوزادان کشورهای فقیر یا حتی کشورهای در حال رشد را با نوزادان کشورهای اروپایی و آمریکایی مقایسه کرد، چرا دورتر

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

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 ثروتمندنشین 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 بسیار متنوع و مختلف مثل سلامت جسمی و روانی، خودکشی، حاملگی بیش از بیست سالگی، ترک تحصیل، کار اجباری در سنین پائین، سوء استفاده های جنسی، مسیر زندگی یا سرنوشت شخصی، آشکارا سرنوشت آن طبقه را دارند. در این میان نوجوان و جوانان که دوران های بحرانی و پر مسئولیت را می گذرانند، 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 می آوریم.

بهداشت جسمی و روانی: جوانان محیط های اجتماعی — اقتصادی فقیر، در مقایسه با جوانان محیط های اجتماعی — اقتصادی غنی، از نظر تحمل عادات بد زندگی، اعتیاد به مواد

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

مخدر و الکل، افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی نابرابری های زیادی نشان می دهند که همه در جهت آسیب رساندن به خود آنهاست. برای نشان دادن این واقعیت خانواده های ساکن در مجتمع های مسکونی طبقات فقیر و مرفه را با یکدیگر مقایسه کرده اند. این تحقیق نشان داده است که رفتار طبقات مختلف در مورد سیگار و مصرف الکل یکسان نیست و رویدادهای استرس آور برای خانواده نیز (از جمله مرگ، بیماری حاد، افکار خودکشی و اقدام به خودکشی) به طور یکسان دریافت نمی کنند به سخن دیگر طبقات اجتماعی مختلف با در صدهای کاملاً متفاوت در معرض بیماری های جسمی و روانی قرار می گیرند. جدول زیر نتایج تحقیقی را نشان می دهد که در سال ۱۹۸۷ در کانادا انجام گرفته است. این جدول تفاوت های رفتاری و بهداشت روانی خانواده های خیلی فقیر و غنی را نشان می دهد.

جدول مقایسه بهداشت جسمی و روانی مردان ۱۸ تا ۲۹ ساله ای که به محیط های اجتماعی - اقتصادی خیلی فقیر و غنی تعلق دارند

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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

شغلی دست کشیدن در بین دختران خانواده‌های 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 خانواده‌های 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 لباس‌های دست‌دوم و گاهی هم اعطایی دیگران قناعت کنند.

در همان زمانی که دختر جوان طبقه فقیر مشغول شستن کهنه‌های 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 می‌شود. گروه اخیر به امید آینده بهتر و درآمد بهتر صبر می‌کند و تن به ازدواج بی موقع یا کار با درآمد کمتر نمی‌دهد، گروه اخیر خوب می‌خورد، خوب می‌پوشد و به سرگرمی‌های خود نیز می‌رسد. به عقیده دختران خانواده‌های ثروتمند «مسافرت انسان را می‌سازد» و به نظر دختران خانواده‌های فقیر «کهنه‌شویی و بچه‌داری به انسان تجربه می‌آموزد». بنابراین دو گروه در دو دنیای کاملاً متفاوت زندگی می‌کنند، تجربه‌ها، تلخی‌ها و شادی‌های کاملاً متفاوت را پشت سر می‌گذارند و طبیعتاً از بهداشت روانی کاملاً متفاوت نیز برخوردار می‌شوند. به نظر شما کدام گروه می‌تواند طبق سلسله مراتب نیازهای مزلو، پیش برود و به خود شکوفایی برسد؟

ادامه تحصیل: آیا جوانان محیط‌های اجتماعی-اقتصادی مختلف برای دنبال کردن سلسله مراتب تحصیلات ورود به دانشگاه شانس‌های یکسانی دارند؟ واقعیت‌ها نشان می‌دهد که فقر اقتصادی به فقر تحصیلی نیز منجر می‌شود. آمارهای مربوط به موفقیت‌های تحصیلی ثبت‌نام

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

در رشته‌های مختلف دانشگاهی و ادامه تحصیلات در دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری و سرنوشت شخصی اغلب با سرنوشت طبقه درهم می‌آمیزند. فرزندان طبقات اجتماعی فقیر از نظر تحصیل معمولاً در ردیف کودکانی قرار می‌گیرند که عقب‌ماندگی ذهنی یا دشواری‌های یادگیری دارند. درصد مردودی و ضعف تحصیلی در بین کودکانی که بدون صبحانه به مدرسه می‌روند، بیشتر از کودکانی است که مساله سوء تغذیه ندارند. ضرب المثل «شکم گرسنه ایمان ندارد» واقعاً در اینجا مصداق پیدا می‌کند و معنای گسترده‌ای می‌یابد. چگونه می‌توان با شکم گرسنه یاد گرفت؟ یادگیری علاوه بر توانایی‌های ذهنی نیاز به تمرکز دقت دارد؛ کودک گرسنه چگونه می‌تواند بر حرف‌های معلم متمرکز شود؟

گرسنه بودن دانش آموز با عوامل دیگر دست به دست می‌دهند و اوضاع را بدتر می‌کنند، در محیط‌های فقیر و در محیط‌هایی که کودکان با شکم گرسنه به مدرسه می‌روند، 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 تازه‌کارند، آمادگی یا سن لازم برای درک مسائل را ندارند، با اصول روانشناسی، تعلیم و تربیت و یادگیری بیگانه‌اند. در نتیجه نمی‌توانند دشواری‌های کودکان را آنطور که لازم است درک کنند و مشکلی بر مشکلات نیفزایند.

در خانواده‌های سطح پائین چون والدین نیز از سطح تحصیلات پائین برخوردارند، در رسیدن به درس و مشق فرزندان با مشکل روبرو می‌شوند. این مشکل زمانی که فرزندان به دوران راهنمایی و بالاتر می‌رسند، بیشتر می‌رسند. طبق آمار میزان تحصیلات و موفقیت تحصیلی دانش آموزان با سطح تحصیلات والدین آنها همبستگی نسبت معنی‌دار دارد. آیا می‌توان گفت که تعلق به خانواده فقیر خود به خود اعتماد به نفس را پائین می‌آورد و از این

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید.

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.

فقر ا چه کسانی هستند؟

از نظر فقر نیز بین انسان ها تفاوت های زیادی وجود دارد، اما در مجموع برخی قشرها بیشتر قربانی فقر می شوند، از جمله زن ها، جوان ها، تک حقوق بگیرها و ساکنان مناطق کم درآمد و غیر صنعتی. بنابراین این گروه ها بیشتر در معرض آسیب های روانی قرار دارند و بیشتر شکنندگی نشان می دهند. اینک وضعیت تک تک آنها را به اجمال توضیح می دهیم. اولین قربانیان فقر زن ها هستند، زیرا چه قبول کنیم چه قبول نکنیم، دنیای امروزی مردسالاری است. زنان در مقایسه با مردان هنوز به مقامات عالی و سطوح بالا نمی رسند، پست های حساس و پردرآمد را در اختیار نمی گیرند، از سطح تحصیلات پایین تری برخوردارند. آنها به خاطر اینکه خود را واقعاً فدای بچه و خانواده می کنند، حاضرند دست از کار بکشند و خانواده را بچسبند، آنها ترجیح می دهند با حقوق کمتر در نزدیک خانه خود کار کنند، تا امکان رسیدن به خانواده را نیز داشته باشند. در همه جای دنیا دستمزد زن ها از دستمزد مردها حتی در مقابل کار یکنواخت کمتر است، تعداد زنانی که نیمه وقت کار می کنند، 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 می چرخد. بدین ترتیب در خانواده هایی که مسئولیت آنها بر عهده زن هاست. ناراحتی های 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: 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 کم‌خرجی 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 نان‌آور دارند. می‌دانیم که در خیلی از خانواده‌های تنها مرد کار می‌کند و مسؤول 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 نان‌آور 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

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 نیز آسیب‌پذیرترند. 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 می‌توان 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 می‌کنیم که در فقر زندگی کردن واقعا به چه معناست و فقرا چگونه زندگی می‌کنند؟

برای پاسخ‌دهی به این سوال ابتدا به نتایج آماری یکی از تحقیقات اشاره می‌کنیم، بعد آن را به طور کمی و کیفی مورد بررسی قرار می‌دهیم. 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 می‌تواند 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

اجتماعی که فرزندان به محض رسیدن به سن قانونی حتما باید روی پای خود بایستند و در 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 گناهکاری 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 ضد اجتماعی، 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 این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایند .

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 دکلژاک (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 خویشن 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»، «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،

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

عزت نفس و اعتماد به نفس را از دست بدهد. فرد را به این نتیجه می‌رساند که خود را تحقیر کند، عزت نفس و اعتماد به نفس را از دست بدهد. فرد از خود خانواده و اطرافیانش شرم‌منده می‌شود. شرم و گنهکاری معمولاً به دنبال هم می‌آیند. بدین صورت که انسان شرم‌منده خود را ملامت می‌کند و تمام گناهان را به گردن می‌گیرد و خود را مسبب اصلی فقر می‌داند.

در ابتدای امر، انسان فقیر خیال می‌کند که فقط از بیرون بر او تحمیل شده است: بر اثر بیکاری، بیماری، حوادث، طلاق و متلاشی شدن خانواده. اما به تدریج پیام‌های دیگران و اجتماع، از طریق رفتارها و نگاه‌ها، این تصور را در او بوجود می‌آورند که تنها خود او مسبب اصلی همه بدبختی‌ها و ناشایستگی‌هاست. او شایستگی همان چیزی را دارد که به دست آورده است.

در مرحله بعد، انسان بینوا، برای مقابله با شرم، نگرش‌های مثبت و منفی خود را رشد می‌دهد. وقتی نگرش‌های منفی اتخاذ می‌کند، پرخاشگری و طغیان را متوجه دیگران می‌سازد و در نتیجه باز هم آسیب می‌بیند. او ممکن است موقعیت بینوایی خود را کلاً انکار کند یا تسلیم آن شود یا حتی عادات دیگر آزاری — خودآزاری پیدا کند یا در خود فرو می‌رود و گوشه انزوا اتخاذ می‌کند، اما زمانی که فرد نگرش‌های مثبت اتخاذ می‌کند، علیه ناتوانی به پا می‌خیزد، هویت خود را بازسازی می‌کند و شایستگی خود را به عنوان یک انسان باز می‌یابد. اینجاست که او می‌تواند به مکانیسم دفاعی تصعید متوسل شود (تصویر ذهنی منفی را به تصویر ذهنی مثبت برمی‌گرداند) غرور خود را رشد دهد (به جای پرخاشگری، تصمیم بگیرد 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 می‌دهم که چقدر شایستگی دارم).

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

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 هم تایان 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 فقط 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 هم تایان، مشاهده لوازم منزل بسیار لوکس، 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 استثمارشدن و زیردست و پا ماندن خود را احساس نکرد؟ تنها راه چاره در تعدیل فاصله های طبقاتی است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

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 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.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

در مرحله اول، سلطه‌گر، هویت سلطه‌پذیر را تعیین یا انکار می‌کند، او توانایی سلطه‌پذیر در خود مختار بودن و مطرح شدن بر اساس توانایی خاص خود را حاشا می‌کند. سلطه‌پذیر، خود را از دیدگاه منفی سلطه‌گر می‌بیند: او اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد و به این نتیجه می‌رسد که وجود فرد دیگری در زندگی او ضرورت دارد.

در مرحله دوم، سلطه‌گر، سلطه‌پذیر را به عنوان شیئی که به او تعلق دارد، در نظر می‌گیرد. او سلطه‌پذیر را هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی زیر سلطه خود در می‌آورد. اساساً، سلطه‌گر سلطه‌پذیر را حقیر می‌شمارد و آماده می‌شود تا با طوری خشونت‌آمیز برخورد کند که او را به اطاعت خود درآورد. او تنها فرد خاصی را طرد نمی‌کند، بلکه مجموعه گروه اجتماعی را، که فرد با آن همانندسازی دارد، طرد می‌کند. سلطه‌پذیر از هویت خود شرم دارد و گاهی آن را به طور ناقص در دو زندگی مختلف برعهده می‌گیرد. چنین است مورد تعداد زیادی از همجنس‌بازان که، به رغم ازدواج و داشتن فرزندان، مدت‌ها همجنس‌بازی خود را پنهان نگه‌داشته‌اند. این وانمودسازی اجباری آنها را از نظر روانی شکننده می‌کند.

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 برخورده 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

بیگانگی برای تعداد زیادی از مردم پیش می آید: جوانی که کار خود را از دست می دهد، فردی که از زادگاه خود به محل دیگر یا به کشور دیگری مهاجرت می کند و مجبور می شود، محل زندگی یا اجتماع اصلی خود را رها سازد. برای اختصار تنها به پدیده مهاجرت اشاره می کنیم، مساله ای که کشور ما با آن آشنایی دیرینه دارد.

مهاجرت

پدیده مهاجرت موجب می شود تا کسانی که زادگاه خود را ترک کرده در اجتماع دیگری قرار گرفته اند، به شدت احساس بیگانگی کنند. در جوامع صنعتی امروزی، انسانها بیش از پیش مجبور می شوند که به طور موقت یا دائم جابجا شوند. بر اثر این جابجایی، آنها به شدت شوک های فرهنگی و روانی احساس می کنند، زیرا سازگاری با فرهنگ دیگر، خود به خود انجام نمی گیرد و به تلاش ها و انعطاف پذیری هایی نیاز دارد. احساس بیگانگی زمانی زمانی تجلی 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 عادات های مربوط به فرهنگ اصلی خود را یاد گرفته است. جذب فرهنگ از جانب او خیلی کند انجام می گیرد، زیرا تغییر یا ترک عادات های فرهنگ اولیه به سختی پیش می رود و در واقع مکانیسم دفاعی بازگشت از این کار جلوگیری می کند. مهاجری که می خواهد عادات های قبلی خود را رها کند و عادات های دیگری به دست آورد، با بحران هویت رو به رو می شود. اولین غمی که مسلماً در اولین لحظه های تماس با فرهنگ دیگر اتفاق می افتد، چیزی که شوک فرهنگی نامیده می شود. منظور از شوک فرهنگی این است که مهاجر گاهی بین عادات های زندگی و سنت های خود و عادات های زندگی و سنت های محیط جدید تفاوت های زیادی می بیند. در مرحله دوم، مهاجر به طور فراوان احساس

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

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 آلمانی ها با مهاجران خارجی و مخصوصاً با مهاجران ترک دارند. می بینیم که ایرانیان همیشه مهاجران افغانی را مزاحم می دانند و آلمانی ها 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 تفاوت هایی، وضع به همین صورت است. 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 ناراحتی هایی 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

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 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 عادات های فرهنگ بومی خود را در خانواده یاد می گیرند، اما به مدرسه فرهنگ جدید می روند، به تلویزیون فرهنگ میزبان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

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 وامی دارد که نه ریشه ای دارد و نه اصل و نسب. وقتی دوستان آنها از عمو، عمه، خاله پدربزرگ و مادر بزرگ، از پستیچی سر محله یا بقال سرکوچه، از گردشگاه ها، از مراسم روزهای جشن و عزا حرفی می زنند و بقیه واکنش نشان می دهند، او چیزی برای گفتن ندارد، دور و برش خالی از خویشاوند است، اگر از عادات های فرهنگ اصلی خود صحبت کند، واکنشی در دیگران احساس نخواهد کرد. اینجاست که جوان ها سعی می کنند ناراحتی عمیق خود را به کمک الکل، مواد مخدر، خودکشی و ... از بین ببرند.

افزایش فردگرایی

امیل دورکیم، یکی از اولین جامعه شناسان فرانسه، تحول جامعه را، مخصوصاً در ارتباط با روابط عاطفی بین افراد، تشریح می کند. او متوجه می شود که در جوامع سنتی (پیش از صنعتی شدن)، فرد از طریق گروه هویت پیدا می کرد و جذب گروه می شد. بنابراین، هر عضوی می بایستی ارزش ها و رفتارهای توصیه شده از جانب گروه را قبول می کرد. انحراف از گروه مورد قبول نبود. دورکیم این نوع رابطه را انسجام مکانیکی می نامد.

دورکیم باز متوجه می شود که با صنعتی شدن جامعه، هر عضو به دنبال هدف های خاص خود می رود و به تدریج فردگرایی تجلی می کند. 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 تقسیم بندی و تخصصی شدن کارها) اشاره می کرد. او همچنین به محو شدن یا تضعیف هنجارهای کنترل رفتار اشاره می کرد و معتقد بود که فرد به حال خود و در جهت علایق خاص خود رها می شود. این عدم یکپارچگی اجتماعی که

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

به هنگام تغییر سریع ارزش‌ها، رفتارها و سنت‌ها پیش می‌آید، به نوعی انسجام منجر می‌شود که دورکیم آن را انسجام عضوی می‌نامد.

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

این جامعه‌شناس فرانسوی، پس از بررسی دلایل و آمارهای متعدد، به این نتیجه می‌رسد که خودکشی یک عمل کاملاً فردی و با ماهیت روانشناختی نیست: می‌توان آن را با اطمینان نسبتاً بالا پیش‌بینی کرد و میزان خودکشی، از یک سال به سال دیگر، تقریباً ثابت است. آنگاه دورکیم فرضیه یکپارچگی ناقص فرد با اجتماع را مطرح می‌کند 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 می‌کند، 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 می‌کند که مردان متاهل با مذهب کاتولیک و وابسته به سازمان‌های سیاسی، نسبت به مردان پروتستان، مجرد یا جدا شده کمتر در معرض خودکشی قرار دارند. وجود نظم در میزان خودکشی‌ها از یک سال به سال دیگر موجب شده است که خودکشی مثل هر رویداد اجتماعی دیگر، یک واقعیت قابل پیش‌بینی باشد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

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 جامعه شناس، 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. نمونه های این نوع خودکشی را می توان در بین فرقه های مذهبی آمریکا، گروگان گیری های مختلف، عملیات انتہاری کماندوهای فلسطینی و... به طور فراوان مشاهده می کنیم. در همه این موارد، افراد از رهبران گروه دستور می گیرند و آن را به اجرا در می آورند و بالاخره سومین نوع خودکشی (خودکشی نابهنجار) به علت متلاشی شدن یکپارچگی اجتماعی و تضعیف روابط بین فرد و گروه انجام می گیرد، در دوره های هرج و مرج اقتصادی (بحران های اقتصادی، افزایش بیکاری، شهرنشینی...) میزان خودکشی در بین کسانی که این هرج و مرج را تحمل می کنند، افزایش می یابد، نوع سوم خودکشی اهمیت روابط اجتماعی و اثر آن بر بهداشت روانی را بیشتر مطرح می کند.

خلاصه کلام این که، به عقیده دورکیم، خودکشی یک عمل کاملاً فردی نیست، علت های 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.

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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت اسمان مراجعه نمایید .

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 استعداد های 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 درآمد 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 جوان ها، بر اثر پیوستن به گروه های 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 می توان 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.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید این مقاله با قیمت ۳۰۰۰ تومان بصورت خرید آنلاین و بصورت ورد به سایت کافی نت آسمان مراجعه نمایید .

بنابراین می توان گفت که مسائل سیاسی عامل دیگری است که می تواند 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

www.noormags.com

www.roshd.ir