

به نام خدا

# اضطراب اجتماعی و استرس جوانان و بررسی عوامل شناختی آن

مؤلف :

مریم غلامی زهان

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : غلامی زهان، مریم، ۱۳۵۰  
عنوان و نام پدیدآور : اضطراب اجتماعی و استرس جوانان و بررسی عوامل شناختی آن/ مولف مریم  
غلامی زهان.  
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری : ۹۳ ص.  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۶۲-۹  
وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
موضوع : اضطراب اجتماعی - استرس جوانان - عوامل شناختی  
رده بندی کنگره : PN۲۱۳۱  
رده بندی دیویی : ۸۰۹/۲۱۱  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۹۳۸۳۷  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : اضطراب اجتماعی و استرس جوانان و بررسی عوامل شناختی آن

مولف : مریم غلامی زهان

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۲

چاپ : زبرجد

قیمت : ۹۳۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۶۲-۹

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

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



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران  
Chaponashr.ir

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار.....
۱۱	فصل اول: بررسی سیر تحولات.....
۱۱	نوجوانی و شروع استرس .....
۱۵	اهمیت توجه به استرس .....
۱۹	فصل دوم: تعاریف متعدد.....
۱۹	شناخت دقیق استرس .....
۲۱	مدلهای موجود .....
۲۱	مدل محرک .....
۲۲	مدل پاسخ .....
۲۵	مدل تعاملی .....
۲۷	بررسی های شناختی .....
۲۸	عوامل پیدایش موثر .....
۲۸	آسیب ها .....
۲۹	رویدادهای مهم .....
۳۰	درگیری های روزانه .....
۳۳	سال های نوجوانی .....
۳۵	تأثیر محیط .....
۳۸	علائم اولیه .....

جدول ۱: نشانه های استرس نوجوانی به نقل از فرایدنبرگ ۱۹۹۷.....	۴۰
سازگاری.....	۴۱
نظریهٔ لازاروس دربارهٔ کنار آمدن.....	۴۲
شیوه های مختلف سازگاری.....	۴۳
کنار آیی هیجان مدار: شامل.....	۴۴
ترکیبی از کنار آیی مسئله مدار و هیجان مدار :.....	۴۵
برخی عوامل موثر.....	۴۷
حمایت اجتماعی.....	۴۷
درک تفاوت ها.....	۴۹
شخصیت نوع A.....	۴۹
رفتار نوع A چهار الگوی اصلی دارد:.....	۵۰
اضطراب و روان رنجور خویی.....	۵۱
سخت رویی.....	۵۲
خوش بینی در مقابل بدبینی.....	۵۴
عزت نفس.....	۵۵
<b>فصل سوم : باورهای عمومی.....</b>	<b>۵۷</b>
سبک تفکر.....	۵۷
خوش بینی - بدبینی.....	۶۰
آینده نگری مثبت.....	۶۱
<b>فصل چهارم: اهمیت سلامت روان.....</b>	<b>۶۵</b>
ابعاد کلی سلامت.....	۶۵

۶۹	برداشت های متفاوت از سلامت روان .....
۷۱	جدول ۲: مفهوم سازی و عملیاتی ابعاد سلامت و روانشناختی و اجتماعی .....
۷۲	بیماری و سلامت روان .....
۷۵	<b>فصل پنجم: .....</b>
۷۵	<b>عوامل شناختی و راهبردهای کاهش و مدیریت استرس .....</b>
۷۶	گام های نخست .....
۷۸	استراتژی های ذهنی و عقلانی .....
۸۱	شناخت و اهمیت شیوه های فیزیکی رویارویی با استرس .....
۸۳	دانش مطالعه و کنترل استرس .....
۸۵	توسعه مهارت های فردی و ارتباطی .....
۸۶	عزت نفس و اعتماد به نفس دو مولفه تاثیرگذار .....
۹۱	<b>منابع: .....</b>



## پیشگفتار

در راستای شناسایی استرس و عوامل استرس زا مسائل مختلفی را می‌توان شناسایی نمود که هر یک از اهمیت خاصی برخوردارند و بر حسب شرایط زمانی، فرهنگی، جغرافیایی، اجتماعی و ... متفاوت هستند. بدون شک با ارزش ترین و اساسی ترین ویژگی موجودات، سلامتی یا سالم بودن آنهاست. تمامی موجودات اعم از جاندار و غیر جاندار تنها در صورت سالم بودن می‌توانند کارهایی که بنابر ویژگی های موجودیتشان برایشان تعریف شده را بطور کامل بروز دهند و مسلما در صورت به مخاطره افتادن وضعیت سلامت‌شان، به همان نسبت از کارایی آنها کاسته می‌شود. با کمی تعمق در ویژگی‌های ساختاری و عملکردی ساده‌ترین موجودات تا پیچیده‌ترین آنها، می‌توان دریافت که بارزترین ویژگی مشترک، همانا هماهنگی و نظم است. بنابراین هرگونه عاملی که باعث آسیب به ساختار و عملکرد یک مجموعه ملکولی یا سلولی - ملکولی منظم و هماهنگ شود، می‌تواند بسیار حائز اهمیت باشد. امروزه بدلیل زحمات و تحقیقات فراوانی که توسط دانشمندان علوم روان‌شناسی، عصب شناسی و زیست شناسی سلولی - ملکولی صورت گرفته است، نقش ملکولی بیوشیمیایی در بدن که مسئول انجام یک یا چند وظیفه حیاتی بوده و تحت تاثیر سیستم عصبی هستند، بیش از پیش محسوس گشته است. مقدار و میزان این واسطه‌های بیوشیمیایی در خون بسیار حائز اهمیت بوده و در صورت کاهش یا افزایش معنی دار هر یک از آنها، باید منتظر بروز عواقب و علل مربوط به تغییرات آنها در بدن بود.

با توجه به شیوه زندگی افراد در این روزگار، ضرورت تأمل و تحقیق در باب ظرائف سالم بودن و مهم‌تر از آن سالم زیستن بویژه در کشورهای در حال توسعه و فقیر، بسیار

احساس می‌شود. بطور کلی عوامل متعددی می‌توانند مغل سلامتی شوند و در مبحث مذکور دخیل باشند، اما در میان آنها عواملی وجود دارند که شاید در ظاهر قابل توجه نباشند و سهل انگاشته شوند ولی با مرور زمان آثار جبران ناپذیری که می‌توانند برگشت ناپذیر هم باشند، هویدا می‌گردد. از جمله این موارد می‌توان به فشارهای عصبی و اضطراب اشاره کرد که به دلیل فعالیت مداوم و نامتناسب اعصاب، منجر به آزاد سازی واسطه‌های بیوشیمیایی خاص خود در بدن شده و بر حسب نوع، شدت یا زمان اینگونه فشارها، آثار نامطلوب آنها برروز پیدا می‌کند.

بدین ترتیب بررسی جوامع مختلف انسانی از جنبه‌های گوناگون (شغل، جنسیت، جغرافیا) و همینطور ویژگی‌های فشار عصبی که بر آن جوامع در حال وارد شدن است، می‌تواند در تعیین بروز ناهنجاری و عوارض ناشی از این فشارها بسیار سودمند واقع شود. یکی از این جوامع دانشجویان هستند که اغلب در آینده صاحبان مشاغل متفاوت تخصصی خواهند بود. بنابراین بررسی و تفحص در مورد ارتباط میاناسترس روزانه دانشجویان با سلامتی آنها نه تنها خالی از لطف نخواهد بود، بلکه بسیار هم واجب به نظر می‌رسد. بسیاری از انسان‌ها قادر به حل مساله و برطرف کردن، به حداقل رساندن و یا تحمل استرس نمی‌باشند و معمولاً از مقابله‌های ناکارآمد، ناسازگار و مضر استفاده می‌کنند که باعث بروز استرس‌های بیشتری می‌گردد که اثرات آنها وخیم‌تر و عظیم‌تر از استرس اولیه است. انسان در زندگی روزمره خود با استرس‌ها و فشارهای متعددی روبرو است. دوران نوجوانی که از آن به نام دوره بحران طوفان و استرس تا دوره زایش دوباره یاد کرده‌اند یکی از حوادث پراسترس زندگی هر فردی است. نوجوان در این دوره از طرفی با گذر از دوره کودکی به بزرگسالی با تغییرات وسیع جسمانی و رشد شناختی مواجه بوده و از طرف دیگر با مسائلی همچون رشد هویت، دستیابی به استقلال از خانواده در عین حفظ ارتباط با آن، پذیرفتن نقش‌های اجتماعی در ارتباط با گروه همسالان و تصمیم‌گیری درباره آینده و شغل روبرو است. دوران نوجوانی زمان کشف یا آگاهی از ارزشهای فرهنگی و معنوی و دوران تضادها و تعارض‌ها، تخیل و رویاها و سن مشکلات و مسائل اوست. استرس‌های نوجوانی گستره‌ای از وقایع روزمره‌ای همچون،



انجام ندادن تکالیف مدرسه، نداشتن آمادگی کافی برای امتحان، گم کردن وسایل و اختلاف با دوست همکلاسی تا وقایع عمده‌ای همچون طلاق والدین، اعتیاد یکی از والدین، بیماری یا مرگ یکی از اعضای خانواده را دارد. به اعتقاد هولمز<sup>۱</sup> و راهه<sup>۲</sup> (۱۹۶۷) هر حادثه‌ای که نیاز به سازگاری قابل ملاحظه‌ای در زندگی فرد داشته باشد ممکن است استرس‌زا باشد. آنچه که این موضوع را با اهمیت‌تر جلوه می‌کند، شیوه کنار آمدن با این استرس‌زهاست. برخی افراد به هنگام وقوع مشکل تمام نیرو و اندیشه خود را در جهت حل مشکل بسیج می‌نمایند و برخی برعکس به عوارض و پیامدهای مشکل می‌پردازند به گونه‌ای که تنها سعی می‌کنند از پیامدهای هیجانی آن بکاهند، در حالی که مشکل همچنان به قوت خود حل نشده باقی است. در هر صورت، استرس بر این دو دسته افراد آثار متفاوتی برجای می‌گذارد. دسته اول افرادی سازگارتر، کم‌استرس‌تر و خوش‌بین‌ترند چون به مشکل به عنوان موضوعی حل‌شدنی می‌نگرند و دسته دوم رنجورتر، مضطرب‌تر، افسرده‌تر و بدبین‌ترند چرا که استرس‌ها را همچون کوهی که سایه خود را بر زندگی آنها گسترانیده، می‌بینند. در این میان نوجوانان با دل‌مشغولی‌هایی همچون تکلیف مدرسه، سازگاری با گروه همسالان، برآورده کردن تقاضاهای والدین، انتخاب رشته تحصیلی و آمادگی برای کنکور دانشگاه و اندیشیدن به آینده تحصیلی و شغلی مواجهند که هر یک به نوبه خود فشار روانی عدیده‌ای را به زندگی‌شان تحمیل می‌کند. در این میان آنچه که اهمیت و ضرورتش را نمایان می‌سازد قدرتمند کردن نوجوانان به شیوه‌ها و راهکارهایی صحیح در جهت کنار آمدن با این استرس‌زهاست تا بتوانند از این مراحل با حفظ سازگاری و سلامت روان عبور کرده و با مشکلات به عنوان پدیده‌هایی حل‌شدنی مواجه شوند، نه آن‌که از آنها اجتناب کنند.

1-Holmes

2 -Rahe