

عنوان مقاله:

بررسی نقش استرس در زندگی افراد و نحوه کنترل آن با تکیه بر علوم تربیتی و اجتماعی

محل انتشار:

یازدهمین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

زینب فیضی زارع - کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور استان زنجان واحد قیدار، زنجان، ایران

زهرا فیضی زارع - دانشجوی کاردانی فنی تجهیزات پزشکی و اتاق عمل، دانشگاه جامع علمی و کاربردی مرکز ماشین سازی تبریز، تبریز، ایران

سینا مهدوی - مدرس دانشگاه جامع علمی و کاربردی مرکز ماشین سازی تبریز، تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

بی شک تمام افراد از سنین کودکی تا سالمندی در زندگی روزمره ی خود، دچار فشارهای مختلف روحی و روانی، ترس، دلهره و نگرانی می شوند، نکته ی قابل تاملی که وجود دارد این هست که، این فشارهای روحی و روانی هرگز به صورت قطعی پایان پذیر نیست و نخواهد بود، اما اگر نتوان این مشکلات را به نوعی مدیریت یا کنترل کرد در این حالت می تواند آثار بسیار مخربی را به دنبال داشته باشد. استرس، به واکنش طبیعی بدن در برابر عوامل محرک محیطی، تغییرات شرایط زندگی، فشارهای درونی یا بیرونی گفته میشود این عوامل در حالت های متفاوت سبب بر هم خوردن تعادل بدن میشوند. شایان قابل ذکر است که در حالت کلی دو نوع استرس وجود دارد. نوع اول، استرس مزمن هست که ممکن است برای مدت طولانی ادامه داشته باشد، در مواردی مانند مرگ عزیزی از خانواده یا دوستان، داشتن بیماری های سخت، مشکلات مالی، طلاق و.... ممکن است فرد دچار استرس مزمن شود و نوع دوم استرس، استرس حاد است که کوتاه مدت است که به سرعت از بین می رود. استرس در هنگام تماشای مسابقه ی فینال بین دو تیم ورزشی، استرس در هنگام جلسه کنکور یا آزمون های داخلی، استرس گرفتار شدن در برف و کولاک در مسافرت های زمستانی و.... مواردی هستند که فرد را دچار استرس مزمن می کنند. از دلایل بروز استرس می توان به عدم نتیجه گیری، از دست دادن موقعیت شغلی، تحقیر شدن، اعتماد به نفس کم، مرگ عزیز و... می توان اشاره کرد، همچنین از علائم شایع استرس می توان به لرزش دست و پا، سرخی صورت، گرفتگی صدا، عدم تمرکز و... نام برد. از طرف دیگر، استرس می تواند منجر به فشار خون بالا، بیماری قلبی، دیابت، مشکلات قاعدگی، افسردگی و... در افراد شود. برای کنترل استرس در شرایط حساس، بهترین و موثر ترین روش، تمرین کردن برای پذیرش مشکلات احتمالی آینده برای خود، از سنین کودکی یا نوجوانی می باشد، بعنوان مثال، باید ذهن خود را از نظر گرفتار شدن به مشکلات احتمالی آینده مانند از دست دادن عزیزی، عدم نتیجه گیری در کنکور، تصادف در جاده ها، دوری از خانواده یا دوستان، گرفتار شدن به مشکلات مالی یا جسمی و... آماده کرد تا در شرایط مواجهه بتوان آرامش خود را حفظ کرد و بهترین تصمیم ممکن را گرفت. البته قابل ذکر است که، عدم توقع زیاد در زندگی، عدم مقایسه خود با دیگران، داشتن اعتماد به نفس بالا، پذیرش شکست و تلاش برای پیروزی، امید به آینده، توکل بر خداوند، تکرار کردن کلمه یمین تسلیم نمی شوم، اعتقاد به افق روشن و حکمت الهی، گوش دادن به موسیقی های آرامش بخش، صحبت کردن با دوستان قابل اعتماد و درد و دل کردن با آنها، داشتن خواب کافی، ورزش مناسب و.... می تواند در کنترل استرس موثر باشد.

کلمات کلیدی:

استرس، اضطراب، درمان، پیشگیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1607657>



