

افراد جامعه کنونی بیش از پیش نسبت به استرس و پیامدهای آن هوشیار شده اند. بزرگسالان، نوجوانان و حتی کودکان از آلودگی محیط زیست امکان وقوع یک جنگ هسته ای به پایان رسیدن منابع طبیعی و جوه افزوده های غذایی و مواد سرطان زا و .... سخن می گویند و تمامی مسائل بخشی از زندگی روزمره را تشکیل می دهند. زندگی عصر ما چنان است که در اغلب خانواده ها پدر و مادر هر دو باید کار کنند تا بتوانند هزینه ای روز افزون را تامین نمایند. طلاق افزایش یافته، ازدواج مجدد هم امری نا ممکن نیست افزون رسانه های گروهی، افراد به مشاهده ی صحنه های جنگ خشونت، تخریب، بی رحمی و مرگ و کشتار عادت داده اند (استوا، ۱۹۹۸)

استرس یکی از مفاهیم مهم در مطالعه روانشناسی و بهداشت روانی به شمار می آید و به کیفیات گوناگون در زندگی اطلاق می شود و به عنوان علل بسیاری از درد ها، ناراحتی ها و بیماری ها و بیماری ها تلقی می شود. مردم عادی آن را پدیده ای رنج آور و ناخوشایند، پزشکان مسئله را از دید واکنش های فیزیولوژیک روانپزشکان بنا را بر فشارهای عصبی و به کار بردن مکانیسم های سایکوفیزیولوژیک و بالاخره روانشناسان آن را تغییر رفتار و حالات هیجانی و بحرانی می دانند (اتکینسون، ترجمه براهنی، ۱۳۶۸)

مطالعه استرس به عنوان احساس حاصل از ارزیابی موقعیتی به عنوان فشار یا اضافه باری به منابع روانشناختی، مطالعه چگونگی تعادل بین جسم و روان است. محققان بر این نکته توافق دارند که ما را در رابطه ی یک همه گیری استرس هستیم که باعث بیماری و حتی مرگ می شود. اما درباره ی چگونگی تعریف استرس توافق کمتری دارند. تعریف استرس دشوار است. نظریه پردازان

مختلف این اصطلاح را به شیوه های مختلفی بکار برده اند . یکی از شیوه های رایج تعریف استرس در نظر گرفتن آن به عنوان محرک است . توماس هوامز (۱۹۷۹) استرس را واقعه محرکی که لازم است فرد با آن سازگار شود تعریف کرد . بنابراین استرس به عنوان یک محرک ، هر موقعیتی است که در خواست های غیر معقول و فوق العاده را داشته و نیازمند تغییر در الگوی زندگی جاری فرد باشد (هولمز و راهه ۱۹۷۶)

موارد استرس به عنوان یک محرک شامل امتحان بلایای طبیعی و جدایی زناشویی است این واقع استرس زا هستند . چون فرد را ملزوم به انجام رفتارهای سازگارانه برای کنار آمدن با درخواست های محیطی تحمل شده می کند .

استرس به شکل دیگر می تواند به صورت پاسخ فیزیولوژیکی در نظر گرفته شود (سیله ۱۹۷۶) طبق نظر هانس سیله فیزیولوژیست ، الگوی نا متمایز فعالیت فیزیولوژیکی ذاتاً ناگوار است . زیرا تند شدن ضربان ، قلب ، تند شدن تنفس و افزایش تنش عضلانی و کارکرد تعادل حیاتی را مختل می کند . طبق نظریه سیله ، هرگاه شخصی برای مدت طولانی انگیزتگی ، فیزیولوژیکی را تجربه کند (مثل بیمار تب دار) بدن دچار استرس می شود . پژوهشگران دیگر می گویند واکنش استرس نه تنها تغییرات فیزیولوژیکی بلکه اختلال واکنش های رفتاری - حرکتی (مثل لرزش دست ، اختلال های گفتاری) آشفتگی هیجانی و بدکاری شناختی را شامل می شود (لازاروس ۱۹۶۶)

چون مردم به محرک های یکسان ، به صورت متفاوت واکنش نشان می دهند پس باید استرس را چیزی بیش از یک محرک در نظر گرفت . لازاروس و فوکلمن مخالف در نظر گرفتن استرس به

عنوان پاسخ فیزیولوژیکی نیز هستند . بسیاری از وقایع زندگی نظیر ورزش و عاشق شدن ، به تشدید فعالیت دستگاه عصبی خودمختار می انجامد ولی شخص ورزش و عشق را به عنوان یک عامل استرس زا تجربه نمی کند .

دانشجویان در جامعه ای زندگی می کنند که مشخصات بارز آن را می توان افزایش جمعیت ، شهر نشینی گسترش موسسات و پیچیدگی تکنولوژی در ارتباطات دانست و این موارد بیش از پیش از پیش انسانها و مخصوصاً دانشجویان را به هم نزدیک کرده و باعث شده تا آنها در جهت رقابت با سایرین به تکاپو و تلاش بیشتر وادار شوند . از این طریق افزایش توقعات و انتظارات روز افزون جامعه نیز در جهت رفع این توقعات و حل موارد فوق مسمر الثمر نخواهد بود . یکی از مهمترین موضوعهایی که با آن بیشتر در این تحقیق سرو کار داریم استرس ها و عواملی که باعث این فشار های عصبی است که همه دانشجویان با آن درگیر هستند که باید آنها را بشناسیم . امروزه استرس به عنوان مهمترین فاکتور در جوامع می باشد که باعث به وجود آمدن امراض جسمی و اختلالهای روانی در رفتارهای دانشجویان است . استرس در زندگی دانشجویان به شیوه های متفاوتی بروز می کند ، پرخاشگری ناگهان در پاسخ به یک سوال ساده لوحانه ، سر درد شدید در پایان یک روزگاری سخت ، بروز عصبانیت برای همین میزان تحمل دانشجویان به استرس نسبت به فاکتورهای شخصیت و محیط متفاوت است و آنها در دوران تحصیل استرس را تجربه می کنند . گروهی از روانشناسان رفتاری استرس را بیماری شایع قرن نامگذاری کرده اند در حالی که در عصر حاضر که در آن هستیم عصر استرس و فشارهای روانی و عصبی است دوره ای که در آن دانشجویان بیش از هر

زمان دیگری در معرض عوامل وجود استرس قرار گرفته و مسائل و مشکلات بی شماری از هر طرف آنها را احاطه کرده است .