

تنهایی، استرس و تندرستی

راه‌های مقابله با احساس تنهایی

مولفان:

پی. ام مورفی

مترجمان:

سیده شهره شاهنگیان

جی. ای کاپشیک

راحله پاپلی میدی

سرشناسه: مورفی، فیلیپ مایکل، ۱۹۵۷-م. Murphy, P.M. (Philip Micheal)

عنوان و نام پدیدآور: تنهایی، استرس و تندرستی (راه‌های مقابله با احساس تنهایی)؛ مولفان: پی‌ام مورفی، جی. ای.

کاتبیک؛ مترجمان سیده شهره شاهنکیان، راحله پایلی میندی.

مشخصات نشر: تهران: نسیم دانش فردا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۵۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۵-۰۶-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

بازداشت: عنوان اصلی: Loneliness, stress, and well - being: a helper's guid. c 1992

موضوع: تنهایی، سازگاری، مشاوره

شناسه افزوده: کاتبیک، گری آلن، ۱۹۵۹-م.

شناسه افزوده: Kupshik, G.A. (Gray Allan)

شناسه افزوده: شاهنکیان، سیده شهره، ۱۳۴۷-مترجم

شناسه افزوده: پایلی میندی، راحله، ۱۳۶۰-مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۱۹/۵۷۵-BF

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۳۳۱۸۲



انتشارات نسیم دانش فردا

(نشر تخصصی روان‌شناسی)

نام کتاب: تنهایی، استرس و تندرستی (راه‌های مقابله با احساس تنهایی)

نویسنده: شاهنکیان، سیده شهره؛ پایلی میندی، راحله

صفحه آرای و طراحی جلد: علیرضا دارستانی قراهنی

نوبت چاپ: اول- زمستان ۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۵-۰۶-۵

قیمت: ۱۲۵۰۰۰ ریال

بخش کتاب نسیم- انقلاب- ساختمان ۳۱۰-۷۷۸۲۴۲۲۲-۱۳۵۸-۹۱۰۱۶۰

کلیه حقوق این اثر برای نشر نسیم دانش فردا محفوظ است و هر گونه کپی برداری از مطالب بدون اجازه ناشر بکسر قانونی دارد.

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار مترجمان
۱۲	انواع احساس تنهایی
۱۴	دلایل وجودی
۱۴	دلایل اجتماعی و بیرونی
۱۴	دلایل روانی
۱۵	دلایل معنوی
۱۶	قبول احساس تنهایی
۱۷	تعریف یک هدف عالی در زندگی
۱۷	تمرینات بدنی
۱۸	ایجاد یک سرگرمی دوست داشتنی
۱۸	تمرینات معنوی
۲۱	بخش اول: دیدگاه‌های نظری
۲۱	فصل ۱: تنهایی چیست؟
۲۱	تعریف یک مدل: دوزخ چیست؟
۲۲	آیا احساس تنهایی در افراد مختلف به اشکال متفاوتی است؟
۲۴	نقش عقاید شخصی در تجربه تنهایی
۲۵	افزایش آگاهی از هنجارها
۳۰	تنهایی و فرایند اسناد
۳۱	خطای اسنادی
۳۳	نیاز به اجتناب از این برچسب
۳۳	ناهماهنگی شناختی و نیاز برای خودکارآمدی
۳۵	فصل ۲: چرا افراد به یکدیگر نیاز دارند؟
۳۶	از تعامل اجتماعی چه چیزی به دست می‌آید؟
۳۷	تنوری وابستگی
۳۳	تعامل صمیمانه در مقابل تعامل غیر صمیمانه
۳۴	الف) سرمایه گذاری اجتماعی

۴۵	(ب) محرومیت و فقدان
۴۶	نیاز برای تأیید
۴۷	مقایسه اجتماعی
۴۹	کمک عملی
۵۱	تئوری یادگیری
۵۳	سطوح نیاز اجتماعی
۵۷	استفاده از مرتبه بندی نیازهای اجتماعی برای غلبه بر تنهایی
۵۸	نکات
۵۹	فصل ۳: تفاوت‌های میان فردی و درون فردی در نیازهای اجتماعی
۵۹	تغییر نوع نیازهای اجتماعی - در میان فرهنگ‌ها
۶۶	تغییر نوع نیازهای اجتماعی - در داخل فرهنگ‌ها
۶۹	علل اختلافات درون فردی، خرده فرهنگی و فرهنگی در نیازهای اجتماعی
۷۷	فصل ۴: احساس تنهایی و نظریه حمایت اجتماعی
۷۸	حمایت اجتماعی
۷۹	تعریف حمایت اجتماعی
۸۳	چهار مدل حمایت اجتماعی
۸۴	حمایت اجتماعی در مقابل تنهایی
۸۷	فصل ۵: احساس تنهایی و تندرستی
۸۸	چه چیز ثابت می‌نماید که تنهایی می‌تواند میزان آرامش را تحت الشعاع قرار دهد
۸۹	مکانیسم‌هایی که به وسیله‌ی آن‌ها تعامل اجتماعی، تندرستی را تقویت می‌نماید
۸۹	فرضیه‌ی میانجی
۹۱	فرضیه تأثیر مستقیم
۹۳	فصل ۶: سنجش احساس تنهایی
۹۴	یکپارچه سازی اسناد ها، هنجارها و کمبودهای اجتماعی
۹۷	دستیابی به یک تعریف
۱۰۱	رده بندی منابع اجتماعی
۱۰۱	نوع و زمینه تعاملات
۱۰۱	تعاملات منفی

اختلاف میان فردی و درون فردی..... ۱۰۳

یک تست سنجش تنهایی انگلیسی..... ۱۰۴

مقیاس اندازه‌گیری تنهایی MSW..... ۱۰۴

بخش دوم: رویکردهای عملی..... ۱۰۹

فصل ۷: کمک به افراد برای غلبه بر احساس تنهایی..... ۱۰۹

مهارت‌های مشاوره عمومی..... ۱۰۹

چه هنگام مشاور باید این مساله را در نظر بگیرد که تنهایی ممکن است منبع مشکلات مراجعه‌کننده باشد؟

..... ۱۱۰

بر نامه ریزی یک راه حل برای غلبه بر تنهایی..... ۱۱۱

چارچوب برای کمک به تغییر افراد..... ۱۱۳

جهت‌گیری مراجعه‌کننده..... ۱۱۴

ایجاد پیشرفت..... ۱۱۵

انگیزه..... ۱۱۵

افزایش آگاهی..... ۱۱۵

جلسه‌ی پایانی..... ۱۱۶

مروری بر مهارت‌های کلیدی‌تر مشاوره..... ۱۱۶

گوش دادن..... ۱۱۷

تفسیر و تامل..... ۱۱۷

همدردی..... ۱۱۸

مقابله..... ۱۱۸

سوال کردن..... ۱۱۹

سکوت..... ۱۱۹

فصل ۸: آموزش قواعد اجتماعی نوین..... ۱۲۱

درک قوانین رفتار درون فردی..... ۱۲۲

درک رفتارهای غیر کلامی..... ۱۲۳

فضای شخصی..... ۱۲۴

تماس چشمی..... ۱۲۵

۱۲۶.....	ارائه‌ی مهارت‌های درون فردی.....
۱۲۷.....	آموزش مهارت‌های درون فردی.....
۱۲۸.....	تکا لیف خانه و حفظ پیشرفت‌ها.....
۱۲۹.....	اولین برخورد - یک خلاصه از مهارت‌های درون فردی.....
۱۲۹.....	ایجاد یک رابطه.....
۱۳۰.....	حفظ تعامل.....
۱۳۱.....	تکنیک گسترش.....
۱۳۱.....	تکنیک‌های انعکاس.....
۱۳۱.....	تکنیک‌های غیر کلامی.....
۱۳۱.....	توقف.....
۱۳۳.....	فصل ۹: حفظ و عمیق سازی روابط.....
۱۳۳.....	عمیق تر نمودن روابط.....
۱۳۶.....	حفظ روابط.....
۱۳۷.....	تشخیص مشکلات.....
۱۳۷.....	مقابله با مشکل.....
۱۳۸.....	افزایش مشکل.....
۱۳۹.....	دستیابی به اطلاعات صحیح.....
۱۳۹.....	تشخیص جنبه‌های معیوب ارتباط.....
۱۴۰.....	پنهان کردن موضوع اصلی.....
۱۴۱.....	خواندن ذهن.....
۱۴۲.....	مشارکت در حل مشکل.....
۱۴۳.....	بررسی مشکل، در جهت یا فن یک راه حل موافق.....
۱۴۳.....	تحلیل میزان سود این راه حل.....
۱۴۵.....	فصل ۱۰: مدیریت افکار تشدید کننده احساس تنهایی.....
۱۴۶.....	درک افکار.....
۱۴۸.....	تحلیل افکار.....
۱۴۸.....	مقابله با افکار - خلاصه‌ای از مهارت‌ها.....
۱۵۰.....	معمای غیر قابل حل، موانع و دام‌ها.....
۱۵۲.....	درک نگرانی بازدارنده.....

۱۵۳.....	تشخیص واقعیت ترس
۱۵۴.....	افکار هسته‌ای
۱۵۴.....	بالا بردن توانایی کنار آمدن
۱۵۵.....	تنفس کنترل شده
۱۵۵.....	شل کردن یا آرام سازی بدن
۱۵۶.....	خلاصه مهارت‌ها
۱۵۷.....	حواس پرتی و تغییر افکار
۱۵۷.....	تصویر سازی بصری
۱۵۸.....	خود دستوری