

کلید طلایی مدیریت استرس برای افزایش تاب آوری

گردآوری و پژوهش:

آزاده سهرابی



انتشارات راز نهان

۱۳۹۸

سرشناسه	: سهرابی، آزاده
عنوان و نام پدیدآور	: کلید طلایی مدیریت استرس برای افزایش تاب‌آوری/ تألیف آزاده سهرابی.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۶۸۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: تاب‌آوری (درمان)
موضوع	: Resilient therapy
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: Stress (Psychology)
موضوع	: اضطراب -- اختلالات -- درمان
موضوع	: Anxiety disorders -- Treatment
رده بندی کنگره	: RJ۵۰۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۲۸۹۱۵۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۱۰۹۵۹

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲
شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۳۳۳۰۳۶۹
آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com
آدرس سایت: www.raznahanbook.com



که عنوان کتاب..... کلید طلایی مدیریت استرس برای افزایش تاب‌آوری
که مولف..... آزاده سهرابی
که صفحه آرا..... رضا کاوه
که طراح جلد..... رضا کاوه
که ناشر..... راز نهان
که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۸
که قیمت..... ۱۴۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-448-689-7

سخن نخست

«تاب آوری» این روزها به کلیدواژه ای مهم در پژوهش های روان شناسی تبدیل شده است؛ تغییری که در بسیاری از پایان نامه ها مورد بررسی قرار می گیرد. این مولفه روان شناختی اما چیزی بیش از یک متغیر یا یک کلیدواژه است. این روزها با نگاهی به آنچه در گوشه و کنار کشور خودمان می گذرد و مشکلاتی که هر کدام از مردم به نوعی به آن دچار هستند، اهمیت توجه به موضوع «تاب آوری» را بیشتر عیان می کند. سیل اخیر کشور که میزان بالایی از استرس را به زندگی بسیاری از هموطنانمان تحمیل کرد و چندی پیش از آن زلزله کرمانشاه و پیشتر زلزله بم، زلزله منجیل و هشدارهای بیایی مبنی بر امکان وقوع زلزله در تهران، همگی موید این نکته است که استرس و حتی برخی اختلال های اضطرابی ناشی از تحمل استرس های طولانی مدت و یا ضربه های استرس زا، جزئی از زندگی روزمره ماست. از اینها گذشته مشکلات اقتصادی و تبعات آن که این روزها بر زندگی مردم تحمیل شده است را نیز باید به این فهرست اضافه کنیم. چه بسا زندگی در دنیای امروز را باید سبک «زندگی توام با استرس» نامید. این روزها حتی نمی توان نسبت به وقایعی که در کشورهای همسایه رخ می دهد بی تفاوت بود و به واسطه تکنولوژی هر روز در معرض انواع خبرهای جنگ و درگیری در منطقه و دنیا قرار داریم.

گردآوری کتاب «کلید طلایی مدیریت استرس برای افزایش تاب آوری» را با این نیت به پایان رساندم که آن را در اختیار اساتید و دانشجویان رشته های روانشناسی در گرایش های متنوع آن از جمله بالینی، سلامت، عمومی و سایر دانشجویان علاقه مند در دیگر رشته ها قرار دهم. از سوی دیگر کتاب حاضر به نحوی تدوین شده تا خواننده پس از مطالعه، درباره مدیریت استرس، با سود جستن از مهارت های تاب آوری، اطلاعاتی در سطح پایه به دست آورد. آنچه که من را بر آن داشت تا به گردآوری این کتاب بپردازد، کمک به دانشجویان رشته های روانشناسی به منظور نوشتن پایان نامه است. کتاب پیش روی، به صورت سهل و روان و با رویکردی کاملاً کاربردی و با شرح جزئیات کامل به بررسی مدیریت استرس و تاب آوری می پردازد. امید است استفاده از مطالب این کتاب به دانشجویان در راستای ارتقای سطح کیفی پایان نامه هایشان کمک کند. در پایان، از همه عزیزانی که در گردآوری این کار به من یاری رساندند تشکر می کنم. بی شک در گردآوری کتاب نهایت دقت به عمل آمده تا ضمن رعایت امانداری، متنی روان و ساده ارائه شود، ولی بهر حال نمی تواند خالی از عیب و نقص باشد، همینجا از تمام اساتید، دانشجویان و پژوهشگران استدعا دارم، مرا از انتقادات سازنده خود در راستای رفع اشکالات موجود در کتاب محروم نسازند.

فهرست مطالب

۱۱	فصل اول: مدیریت استرس
۱۲	مقدمه
۱۲	اضطراب
۱۳	علل اضطراب
۱۴	انواع اختلالات اضطراب
۱۶	اضطراب در کودکان و نوجوانان
۱۸	درمان اضطراب
۱۹	فرانگرانی
۲۰	استرس
۲۴	پاسخ فیزیولوژیایی به استرس
۲۵	دستگاه ایمنی
۲۵	واکنش‌های روانی و هیجانی به استرس
۲۷	پاسخ به فشار روانی
۲۸	منابع عمده فشار روانی
۳۱	تأثیر استرس و فشار روانی
۳۲	منابع لازم برای مقابله با فشار روانی
۳۳	عوامل مؤثر در تشدید فشار روانی
۳۶	افراد مقاوم در برابر فشار روانی
۳۶	نشانگان انطباق (سازگاری) کلی
۳۸	روش‌های کاهش فشار روانی
۴۰	درمان شناختی-رفتاری

۴۱	خصوصیات کلی درمان شناختی- رفتاری
۴۳	مفهوم مقابله
۴۴	راهبردهای مقابله با استرس
۴۶	تاریخچه مفهوم مقابله
۴۷	روش‌های مقابله کردن
۴۸	پیشینه نظری مفاهیم رفتار مقابله با استرس
۴۸	نظریه روان تحلیل گری
۴۹	نظریه دوره زندگی
۴۹	نظریه تحولی و اصلاح رفتار
۴۹	نظریه رفتارگرایی
۵۰	انواع راهبردهای مقابله با استرس
۵۰	راهبرد مقابله‌ای مسئله مدار
۵۱	راهبرد مقابله‌ای هیجان مدار
۵۲	راهبرد مقابله‌ای اجتنابی
۵۴	نظریه‌های راهبردهای مقابله با استرس
۵۷	نظریه تکامل داروین
۵۷	نظریه روان کاوی
۵۷	نظریه شناختی لازاروس درباره هیجان
۵۸	نظریه اریکسون
۵۸	دیدگاه اسلام
۵۹	عوامل مؤثر در انتخاب راهبردهای مقابله با استرس
۶۱	ویژگی‌های راهبردهای مقابله‌ای موفق و کارآمد
۶۲	روابط مقابله و عوامل شخصیتی
۶۳	فصل دوم: تاب‌آوری
۶۴	مقدمه
۶۵	مفهوم تاب‌آوری
۷۲	عواملی که به تاب‌آوری کمک می‌کنند
۷۴	عوامل تأثیرگذار در تاب‌آوری
۷۵	خصوصیات فردی، خانوادگی، اجتماعی
۷۶	رویکردهای نظری به تاب‌آوری

۷۸		خصوصیات افراد تاب‌آور
۸۲		تاب‌آوری آموختنی است
۸۳		عوامل حمایتی تاب‌آوری
۸۵		انواع تاب‌آوری
۸۷		دو روی سکه تاب‌آوری
۸۷		ارتباط حوادث آسیب‌زا و تاب‌آوری
۸۹		خانواده و نقش آن در تاب‌آوری
۹۱		ارتقای تاب‌آوری
۹۳		چگونه تاب آور شویم؟
۹۴		توصیه‌هایی جهت تاب‌آوری
۹۷		منابع
۹۷		منابع فارسی
۹۹		منابع انگلیسی