

کتابخانه
۲۲

۲۲۴۵۹۴۸

مدیریت استرس

www.ketab.ir

نویسنده : علیرضا شفیعی

مدیریت استرس

زندگی بدون استرس

عنوان کتاب: مدیریت استرس

ناشر: انتشارات علمی و آموزشی شفیعی

نویسنده: علیرضا شفیعی

مدیر علمی پروژه: علیرضا شفیعی

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۰۸۱-۶-۰



سروشناسه: شفیعی، علیرضا، ۱۳۶۵ / مدیریت استرس / نویسنده علیرضا شفیعی / مشخصات نشر: تهران: انتشارات علمی و آموزشی شفیعی، ۱۴۰۰ / مشخصات ظاهری: ۵۰۸ ص. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۰۸۱-۶-۰ شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۲-۵۸۲ موضوع: فشار روانی / موضوع: (STRESS PSYCHOLOGY)



نشانی: تهران، خیابان اسکندری جنوبی بعد از چهارراه گلهر پلاک ۴۵۵ تلفن: ۶۶۱۲۳۰۴۴ پیامک: ۰۷۰۷۰۰۰۰۰۰۰۰

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، اسکن، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس را ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

Alirezashafiei_konkhor 021-62999006 konkhor.tv

فصل اول (کلیات)	۱۱
۱-۱ مفهوم استرس	۱۱
۱-۲ علل تنیدگی	۲۴
۱-۳ راهکارهای مقابله با تنیدگی	۲۶
۱-۴ تاریخچه استرس	۲۹
۱-۵ علائم استرس	۳۹
۱-۶ اهمیت بررسی استرس	۵۴
۱-۷ انواع استرس	۵۷
۱-۸ منابع استرس	۶۳
۱-۹ عوامل بوجود آورنده ی استرس	۶۵
فصل دوم (نظریه های استرس)	۷۳
۲-۱ نظریه بریف - شولر و نسلی	۷۳
۲-۲ نظریه آلپورت	۷۳
۲-۳ نظریه مزلو	۷۴

۷۵.....	۲-۴ نظریه فرتیس پرلز.....
۷۵.....	۲-۵ نظریه کانن.....
۷۶.....	۲-۶ نظریه پاستور.....
۷۶.....	۲-۷ نظریه لوتاتز.....
۷۶.....	۲-۸ نظریه راجرز.....
۷۷.....	۲-۹ عوامل بالقوه استرس شغلی.....
۷۸.....	۲-۱۰ مدل های استرس.....
۷۸.....	۲-۱۱ مدل هانس سلیه.....
۸۰.....	۲-۱۲ مدل استرس روانی لازاروس و همکاران.....
۸۱.....	۲-۱۳ مدل هولفر و راهه.....
۸۱.....	۲-۱۴ مدل ضعف بدنی.....
۸۲.....	۲-۱۵ مدل پاسخ.....
۸۲.....	۲-۱۶ مدل شرطی سازی.....
۸۳.....	۲-۱۷ مدل محرک محیطی.....
۸۳.....	۲-۱۸ مدل شخصیت.....
۸۵.....	۲-۱۹ مدل تاثیر متقابل INTERACTION MODEL.....
۸۵.....	۲-۲۰ مدل خبر پردازی.....
۸۷.....	۲-۲۱ سازگاری با استرس از نظر هانس سلیه.....

۲۲-۲	تعدیل کننده های استرس	۸۷
۹۵	فصل سوم (شناخت استرس)	
۹۵	۳-۱ تفاوت استرس و اضطراب	
۹۹	۳-۲ نشانه های استرس چیست؟	
۹۹	۳-۳ اضطراب چیست؟	
۱۰۱	۳-۴ منبع استرس و اضطراب	
۱۰۲	۳-۵ استرس زمینه ساز اضطراب است	
۱۰۴	۳-۶ اضطراب فراگیر	
۱۰۵	۳-۷ علائم عمومی اختلال اضطراب فراگیر	
۱۰۶	۳-۸ همه گیرشناسی اضطراب	
۱۰۸	۳-۹ دلایل ایجاد اختلال اضطراب فراگیر	
۱۱۰	۳-۱۰ تشخیص اضطراب	
۱۱۰	۳-۱۱ میزان شیوع اختلال اضطراب فراگیر	
۱۱۱	۳-۱۲ علائم اختلال اضطراب فراگیر	
۱۱۸	۳-۱۳ آمارها درمورد اختلال اضطراب فراگیر	
۱۱۹	۳-۱۴ تاثیر جنسیت	
۱۱۹	۳-۱۵ تاثیر سن و سال	
۱۲۲	۳-۱۶ آموزش مدیریت استرس	

۱۲۳.....	۳-۱۷ آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی-رفتاری
۱۲۴.....	۳-۱۸ سازگاری
۱۲۷.....	۳-۱۹ سازگاری و ارتباط آن با افسردگی و استرس
۱۲۸.....	۳-۲۰ سازگاری اجتماعی
۱۳۱.....	۳-۲۱ سازگاری عاطفی
۱۳۲.....	۳-۲۲ سازگاری تحصیلی
۱۳۳.....	۳-۲۳ نظریه های سازگاری
۱۵۰.....	۳-۲۴ بیماری های استرس
۱۵۰.....	۳-۲۵ عوامل ایجاد استرس
۱۵۱.....	۳-۲۶ تاثیر مواد غذایی بر میزان استرس
۱۵۵.....	۳-۲۷ هزینه های استرس
۱۵۶.....	۳-۲۸ تجزیه و تحلیل دلایل ایجاد استرس
۱۶۰.....	۳-۲۹ شکل های متنوع استرس
۱۶۴.....	۳-۳۰ مراحل استرس
۱۶۵.....	۳-۳۱ نشانه ها و علائم استرس
۱۶۶.....	۳-۳۲ پیامد استرس
۱۶۹.....	۳-۳۳ عوارض استرس برای سیستم قلبی عروقی و تنفسی
۱۶۹.....	۳-۳۴ عوارض استرس برای سیستم گوارشی

۳-۳۵	تاثیر استرس بر سیستم عضلانی	۱۷۰
۳-۳۶	عوارض استرس برای سیستم تناسلی	۱۷۰
۳-۳۷	عوارض استرس برای سیستم ایمنی	۱۷۱
۳-۳۸	عوارض استرس	۱۷۱
۳-۳۹	عوارض و اثرات منفی استرس روی مغز	۱۷۱
۳-۴۰	چرا استرس خطرناک است؟	۱۷۷
۳-۴۱	عوارض استرس مزمن	۱۸۰
۳-۴۲	استرس را به حال خودش رها نکنید	۱۸۲
۳-۴۳	تاثیر استرس بر فیزیولوژیک	۱۸۳
۳-۴۴	فشار عصبی چیست؟	۱۸۷
۳-۴۵	چگونه می توان از استرس پیشگیری کرد؟	۱۸۹
	فصل چهارم (ماهیت استرس)	۱۹۶
۴-۱	توصیه های ساده و عملی برای مدیریت استرس	۱۹۶
۴-۲	تکنیک های توجه برگردانی	۲۰۶
۴-۳	استرس در نوجوانان	۲۱۳
۴-۴	استرس در زنان	۲۲۰
۴-۵	منابع ایجاد استرس در زنان	۲۲۲
۴-۶	مبانی نظری استرس	۲۲۵