

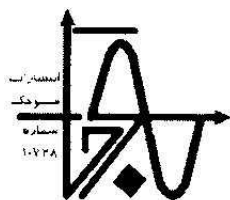
شفقت درمانی

کیفیت زندگی و استرس

تالیف:

سهیل بنی اسدی

www.ketab.ir



انتشارات موجک



سرشناسه: بنی اسدی، سهیل، ۱۳۷۳-

عنوان و نام پدیدآور: شفقت درمانی، کیفیت زندگی و استرس / تألیف سهیل بنی اسدی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۸۷ ص.: جدول.

شابک: ۴-۳۱۰-۹۹۴-۹۷۸-۶۰۰-۴۱۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۸۱]-۸۷

موضوع: شفقت -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Compassion -- Psychological aspects

موضوع: اضطراب -- درمان

موضوع: Anxiety -- Treatment

موضوع: فشار روانی -- کنترل

موضوع: Stress management

رده بندی کنگره: BJ۱۴۷۵

رده بندی دیویی: ۱۷۷/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۳۳۵۱

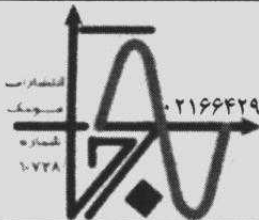
انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: شفقت درمانی، کیفیت زندگی و استرس

تألیف: سهیل بنی اسدی

مشخصات ظاهری: ۸۷ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۴۱۰۰۰۰ ریال، شابک: ۴-۳۱۰-۹۹۴-۹۷۸-۶۰۰

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
------	-------

۱	پیش گفتار.....
---	----------------

۳	فصل اول: کلیات.....
---	---------------------

۳	۱-۱ تشریح موضوع کتاب.....
---	---------------------------

۷	۲-۱ اهمیت موضوع.....
---	----------------------

۸	۳-۱ اهداف.....
---	----------------

۸	۴-۱ تعریف واژگان کلیدی.....
---	-----------------------------

۹	فصل دوم: استرس.....
---	---------------------

۹	۱-۲ انواع استرس.....
---	----------------------

۱۰	۲-۲ عوامل استرس زا.....
----	-------------------------

۱۱	۳-۲ ویژگی های شخصیتی.....
----	---------------------------

۱۲	۴-۲ عوامل استرس زای بیرونی.....
----	---------------------------------

۱۳	۵-۲ تفکیک مشاغل بر اساس استرس.....
----	------------------------------------

۱۳	۶-۲ واکنش های استرس.....
----	--------------------------

۱۴	۷-۲ ابعاد مدل اقتضایی استرس.....
----	----------------------------------

۱۷	فصل سوم: عوامل بالقوه استرس.....
----	----------------------------------

۱۷	۱-۳ عوامل محیطی
۱۷	۲-۳ عوامل سازمانی
۱۹	۱-۲-۳ تفاوت‌های حرفه‌ای
۱۹	۲-۲-۳ ابهام نقش
۲۰	۳-۲-۳ تعارض نقش
۲۰	۴-۲-۳ اضافه بازی یا کم بازی نقش
۲۱	۵-۲-۳ توزیع نامناسب مسئولیت
۲۱	۶-۲-۳ ساختار سازمانی ناهمگون
۲۱	۷-۲-۳ عدم رهبری اقتضایی
۲۲	۸-۲-۳ فقدان مشارکت
۲۳	۳-۳ عوامل فردی
۲۳	۱-۳-۳ تمایزات فردی
۲۳	۲-۳-۳ موضع کنترل
۲۴	۳-۳-۳ انطباق توانایی‌ها با نیازها
۲۴	۴-۳-۳ ادراک
۲۵	۵-۳-۳ حمایت‌های اجتماعی

فصل چهارم: نظریه‌های استرس ۲۷

۲۷	۱-۴ استرس ادراک شده
۲۸	۲-۴ نظریه سازگاری استرس
۲۹	۳-۴ نظریه محیطی استرس
۳۰	۴-۴ نظریه تبدیلی استرس

فصل پنجم: کیفیت زندگی ۳۳

۳۳	۱-۵ مفهوم کیفیت زندگی
----	-----------------------

پیش‌گفتار

درمان متمرکز بر شفقت یک سیستم روان‌درمانی است که پل گیلبرت آن را ابداع و تدوین کرده است. این رویکرد از معروف‌ترین روان‌درمانی موسوم به موج سوم رفتار درمانی است که تکنیک‌هایی را از رفتار درمانی شناختی به همراه ایده‌هایی از روان‌شناسی تکاملی، روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی رشد، روان‌شناسی بودیستی و علوم اعصاب را یکپارچه کرده است. این رویکرد را می‌توان از جمله‌ها روان‌درمانی‌هایی یکپارچه‌نگری دانست که سعی کرده است تا پلی بر شکاف سنتی مابین هیجان و شناخت در حوزه رفتار درمانی شناختی بزند. یکی از موضوعات کانونی این رویکرد استفاده از آموزش ذهن‌مشفق برای یاری رساندن به افراد و ایجاد ملامت درونی، امنیت و تسکین از طریق شفقت به خود و دیگران است (گیلبرت، ۲۰۱۴).

استرس ادراک شده می‌تواند به عنوان تابعی از رخداد‌های استرس‌زای عینی فرآیندهای مقابله و عوامل شخصیتی و ... باشند. اثرهای استرس آور تنها هنگامی رخ می‌دهد که هم موقعیت تهدید کننده و ارزیابی شود و هم منابعی ناکافی برای مقابله با موقعیت در دسترس باشد چرا که سبک مقابله بین استرس و کارکرد جسمانی و روانشناختی را تعدیل می‌کند (ذوالفقاری، ۱۳۹۶).

کیفیت زندگی مفهوم گسترده‌ای است که دارای معانی گوناگونی برای افراد و گروه‌های مختلف است. برخی آن را به عنوان قابلیت زیست‌پذیری یک ناحیه، برخی دیگر به عنوان سنجش ای برای میزان جذابیت و برخی به عنوان رفاه عمومی، بهزیستی اجتماعی، شادکامی، رضایتمندی و ... تفسیر کرده‌اند. با این وجود، هنوز تعریف قابل قبول جهانی برای این مفهوم صورت نگرفته است. زیرا بسیاری از محققان بر این باورند که کیفیت زندگی مفهومی چند وجهی، نسبی، متأثر از زمان، مکان، ارزش‌های فردی و اجتماعی است (آسایش، ۱۳۹۵).