

کووید ۱۹، روانشناسی مثبت‌گرا و تاب‌آوری

گردآوری و تألیف:

اسامی به ترتیب حروف الفبا:

مریم ایمنی

عصمت جمشیدی کلشاجانی

عاطفه زائرزاده

سرشناسه	: ایمنی، مریم، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: کووید-۱۹، روانشناسی مثبت‌گرا و تاب‌آوری / گردآوری و تألیف مریم ایمنی، عصمت جمشیدی کلشتاجانی، عاطفه زائرزاده.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۳۰۱۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه، ص. [۱۱۵] - ۱۲۱.
موضوع	: بیماری همه‌گیر کووید-۱۹، ۲۰۲۰ -- جنبه‌های روانشناسی COVID-19 Pandemic, 2020- -- Psychological aspects COVID-19 (Disease)- Psychological aspects کووید-۱۹ - جنبه‌های روان‌شناسی بیماری‌های واگیر نو پدیده -- جنبه‌های روان‌شناسی Emerging infectious diseases -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: جمشیدی کلشتاجانی، عصمت، ۱۳۷۲ -
شناسه افزوده	: زائرزاده، عاطفه، ۱۳۳۹ -
رده بندی کنگره	: RA۶۴۴
رده بندی دیویی	: ۳۶۲.۱۶۲۳۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۱۹۶۲۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

■ نام کتاب:	کووید-۱۹، روانشناسی مثبت‌گرا و تاب‌آوری
■ گردآوری و تألیف:	مریم ایمنی - عصمت جمشیدی کلشتاجانی - عاطفه زائرزاده.
■ ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
■ ویرایش:	اول
■ نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۱
■ حروفچینی و صفحه آرای:	www.irantypist.com
■ طراح و گرافیست:	www.irantypist.com
■ شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۳۰۱۰-۸
■ شمارگان:	۱۰۰۰
■ مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com www.arshadan.net
■ مرکز پخش و توزیع:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰
■ قیمت:	۶۵۰۰ تومان

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس‌الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
فصل اول: همه گیری کرونا و ابعاد روانشناختی.....	۱۳
همه گیری کرونا و ابعاد روان شناختی.....	۱۴
کرونا و روابط خانوادگی.....	۲۰
کرونا و کودکان.....	۲۴
حل تعارض در خانواده.....	۲۸
فصل دوم: مدیریت اضطراب و ترس در مواجهه با کرونا ویروس.....	۳۱
مدیریت اضطراب و ترس در مواجهه با کرونا ویروس.....	۳۲
فصل سوم: روانشناسی مثبت نگر.....	۳۹
روانشناسی مثبت نگر.....	۴۰
کلیات و قواعد.....	۴۰
قواعد این برنامه.....	۴۰
معرفی های مثبت (۳۰ تا ۴۵ دقیقه).....	۴۱
تکنیک شماره ۱: تمرین سه اتفاق خوب (۲۰ دقیقه).....	۴۱

مراقبه ذهن آگاهی (۱۵ دقیقه)..... ۴۳

تکنیک شماره ۲: تمرین مراقبه ذهن آگاهی..... ۴۴

تکنیک شماره ۴: لذت بردن..... ۴۶

تکنیک شماره ۵: نامه قدردانی..... ۵۰

تکنیک شماره ۶: پاسخ‌دهی فعال-سازنده..... ۵۱

تکنیک شماره ۷: صندلی داغ..... ۵۳

تکنیک شماره ۸: نوشتن بیوگرافی..... ۵۶

تکنیک شماره ۹: خدمات مثبت..... ۵۸

فصل چهارم: نقش تاب‌آوری در سلامت جسمی و روانی در پاندمی..... ۵۹

نقش تاب‌آوری در سلامت جسمی و روانی در پاندمی..... ۶۰

فصل پنجم: افزایش مهارت تاب‌آوری..... ۶۷

افزایش مهارت تاب‌آوری..... ۶۸

عوامل مؤثر در تاب‌آوری..... ۷۵

ویژگی‌های افراد تاب‌آور..... ۷۶

اهمیت معنا در زندگی و سعی در معنا بخشیدن به مشکلات غیرقابل تغییر..... ۸۵

آشنایی با انواع سبک‌های تفکر خوش‌بینانه و بدبینانه..... ۸۵

- ۸۷.....آموزش‌های روان‌شناختی و مهارت‌های انطباقی
- ۹۴.....علائم استرس
- ۹۴.....نشانه‌های جسمی
- ۹۴.....نشانه‌های روانی
- ۹۵.....نشانه‌های رفتاری
- ۹۵.....نشانه‌های ذهنی
- ۹۵.....روش‌های افزایش مقاومت در برابر استرس
- ۹۷.....شیوه‌های مقابله با استرس
- ۹۷.....مقابله هیجان مدار
- ۹۹.....مقابله مسئله مدار
- ۱۰۱.....حل مسئله
- ۱۰۱.....مراحل حل مسئله
- ۱۰۱.....۱- پذیرش موقعیت
- ۱۰۲.....۲- تعریف مشکل
- ۱۰۴.....۳- بارش فکری راه‌حل‌ها
- ۱۰۵.....۴- تصمیم‌گیری

مقدمه

در ماه دسامبر سال ۲۰۱۹، اولین مورد ویروس کرونا در ووهان چین گزارش شد و به دلیل انتقال سریع این ویروس و میزان بالای مرگ و میر ناشی از آن، باعث ایجاد هراس جهانی شد. از حیث روان‌شناختی، ورود فراگیر یک بیماری جدید که در مرزهای بین‌المللی گسترش می‌یابد، می‌تواند منبعی جدی برای ایجاد استرس و اضطراب باشد. بحران ویروس کرونا رویدادی اضطراری است که وضعیتی خطرناک و ناپایدار برای جوامع و دولت‌ها ایجاد کرده و باعث به وجود آمدن شرایطی شده است که برای مقابله با آن، به اقدامات اساسی و جدید نیاز است.

شیوع بیماری کرونا باعث ایجاد سردرگمی شده و با ایجاد تغییر در شرایط زندگی افراد، اثرات روانی مخربی از جمله اضطراب و افسردگی را به همراه داشته است. شرایط بحران همه‌گیری بیماری می‌تواند باعث آثار منفی روانی و اجتماعی شود که به نوعی بر سلامت روان افراد جامعه اثرگذار هستند.

مرگ و میر بالا، عدم وجود درمان قطعی، کمبود دارو و واکسن و تغییر در سبک زندگی مردم، منجر به بروز استرس، اضطراب، ترس، خشم، غم، ناامیدی، سردرگمی و... در سطح جهان شده و به تبع آن اختلالات روانی نظیر اختلالات اضطرابی، افسردگی، وسواس، رفتارهای اجتنابی، تحریک‌پذیری، اختلال خواب، اختلال استرس پس از سانحه و... در طیف وسیعی از افراد، افزایش یافته و کیفیت زندگی افراد با چالش مواجه شده است.