

بنام خداوند جان و خرد

راه‌نمای نظری و علمی مقابله با استرس

(مدیریت استرس)

مولفان

دکتر مهدی قدرتی میکویی

مضوئیات علمی دانشگاه پیام نور

دکتر مهدی خانبانی

فهرست نویسی فیپا

سرشناسه	:	قدرتی، مهدی، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآوران	:	راهنمای نظری و عملی مقابله با استرس : مدیریت استرس / مؤلفان: مهدی قدرتی، مهدی خانبانی.
مشخصات نشر	:	تهران: رشد فرهنگ، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۲ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۱-۳۴-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	فشار روانی
موضوع	:	فشار روانی - کنترل
شناسه افزوده	:	خانبانی، مهدی، ۱۳۵۸ -
رده‌بندی کهره	:	۱۳۹۰ ق ۴ / هف ۵۷۵ BF
رده‌بندی دی‌سی	:	۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۳۷۶۶۶

نام کتاب: راهنمای نظری و عملی مقابله با استرس : مدیریت استرس

مؤلفان: مهدی قدرتی، مهدی خانبانی

ناشر: رشد فرهنگ

طراح جلد: حمید لجنیانی

صفحه‌آرایی: انتشارات رشد فرهنگ

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۰۰۰ ریال



انتشارات رشد فرهنگ

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۱-۳۴-۷

ISBN: 978-600-5591-34-7

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۶۶۸۹۰۹۷۶-۷

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: تاریخچه و تعاریف
۱۲	تاریخچه استرس
۱۳	معنای استرس (تئیدگی)
۱۷	فصل دوم: نظریه‌های استرس
۱۸	نظریه‌های استرس
۱۸	دیدگاه روان‌شناختی
۱۸	دیدگاه مبتنی بر پاسخ
۱۹	دیدگاه مبتنی بر معترف
۲۰	دیدگاه تعاملی
۲۱	دیدگاه پردازش اطلاعات
۲۲	دیدگاه استرس روانی
۲۵	فصل سوم: عوامل استرس‌زا
۲۶	عوامل استرس‌زا
۲۶	عوامل استرس‌زا از نگاه راهنمای تشخیصی و آمار اختلالات روانی DSM-5
۲۸	مشاغل تنش‌زا
۲۸	ویژگیهای شخصیتی استرس‌زا
۲۹	الگوی رفتاری تیپ A
۳۱	تیپ شخصیتی کمالگرا
۳۳	فصل چهارم: پیامدهای استرس
۳۴	پیامدهای استرس
۳۴	پیامدهای جسمانی استرس
۳۶	پیامدهای عاطفی و رفتاری استرس
۳۶	پیامدهای شناختی استرس
۳۹	فصل پنجم: سنجش استرس
۴۰	سنجش استرس
۴۰	سنجش عوامل استرس‌زا
۴۱	سنجش پاسخ به استرس
۴۱	نظامهای پسخوراند زیستی
۴۱	روش شیمیایی

۴۲	مشاهده رفتار
۴۳	روش خود گزارش دهی
۴۴	روش مصاحبه
۴۶	مقدمه
۴۶	تعریف مقابله
۴۸	نظریه‌های مقابله
۴۹	نظریه روان تحلیلیگری
۴۹	نظریه صفت شخصیتی (دیدگاه صفات)
۵۱	نظریه سبکهای ادراکی
۵۱	رویکرد محیط محور
۵۲	درمان شناختی
۵۴	انواع راهبردهای مقابله
۵۴	مقابله مساله ساز
۵۵	مقابله هیجانمدار
۵۵	مقابله رابطه‌مدار
۵۶	فرآیندهای ارزیابی و مقابله
۵۶	فرآیندهای ارزیابی
۵۷	فرآیندهای مقابله
۵۸	سنجش راهبردهای مقابله
۶۱	ابزارهای اندازه‌گیری مقابله
۶۱	پرسشنامه راههای مقابله:
۶۲	پرسشنامه الگوهای مقابله پزشکی و مقیاس موقعیتهای زندگی:
۶۳	مقیاس مقابله چندوجهی:
۶۳	مقیاس مقابله برای موقعیتهای استرس‌زا:
۶۳	ویژگی شخصیتی سخت‌رویی (نستوهی)
۶۵	سخت‌رویی (نستوهی)
۶۹	ابزار سنجش سخت‌رویی
۶۹	پرسشنامه زمینه‌یابی دیدگاههای شخصی
۷۰	مقیاس سخت‌رویی شناختی
۷۰	مقیاس مقاومت موضعی
۷۰	شاخص سخت‌رویی خانواده
۷۱	فعالیت‌های عملی مقابله با استرس
۷۲	فعالیت‌های عملی مقابله با استرس (مدیریت استرس)

۷۲	منابع شخصی مقابله
۷۲	تحول من
۷۳	خودکارآمدی، خوشبینی و احساس یکپارچگی
۷۳	سیکهای شناختی
۷۴	سیکهای مقابله و ساز و کارهای دفاعی
۷۴	تواناییهای حالمساله
۷۶	نقش حمایت اجتماعی در مقابله با استرس
۷۷	نقش رضامندی زناشویی در سلامت و مقابله با استرس
۸۱	نقش تغذیه در مقابله با استرس
۸۴	آموزش آره-کی (ریلکسیشن)
۸۶	مراحل بجا آوردن روش آرمیدگی
۸۸	فنون توجه برگردانی
۸۹	فنون توجه آگاهی (ذهن آگاهی)
۹۰	نقش دینداری در مقابله با استرس
۹۵	راهکارهای عملی معنوی برای مقابله با استرس
۹۶	سخن پایانی
۹۷	فهرست منابع
۹۷	الف) منابع فارسی
۹۸	ب) منابع انگلیسی
۱۰۳	پیوست‌ها
۱۰۳	پرسشنامه اندازه‌گیری استرس
۱۰۴	پرسشنامه سنجش تیپ رفتاری A یا B
۱۰۶	پرسشنامه راههای مقابله با استرس
۱۱۱	پرسشنامه سنجش میزان سلامت عمومی

مقدمه

استرس^۱ یا تنیدگی به عنوان بیماری تمدن شناخته می‌شود (دادستان، ۱۳۸۸). به راستی استرس یا تنیدگی که امروزه بسیاری در سرتاسر عالم از آن شکایت دارند چیست و چگونه بر کارکردهای انسان اثر می‌گذارد. محققان در ارایه تعریف پذیرفته شده و مشخصی از استرس ناتوان هستند. گروهی استرس را به عنوان عامل ایجادکننده مشکلات در نظر گرفته و گروهی دیگر پاسخ انسان، فرایند پاسخ‌دهی به رویدادهای استرس‌زا، واکنش بدن و ارگانیسم به فشارهای روانی، اجتماعی، اقتصادی و نظامی را به عنوان استرس می‌شناسند. در هر صورت با پذیرش اینکه استرس زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات بشر امروزی محسوب می‌شود شناخت استرس و راه‌های مقابله و کنار آمدن با آن بسیار مؤثر اهمیت است.

با نگاهی به عوامل زمینه‌ساز بیماری‌های امروزی مشخص می‌شود استرس در بروز، تداوم و تشدید آنها نقش مسقیم و غیرمستقیم دارد. فشار روانی عاملی مهم در رابطه با بیماری‌ها است و توان بیمار برای مقابله مؤثر، بر دین سرنوشت بیماری مهم و تعیین‌کننده است. بیماری‌های مزمن قلبی، سرطان، سکته، بیماری‌های مزمن تنفسی و دیابت به ترتیب از عوامل اصلی مرگ هستند و استرس در بروز و تداوم و تشدید هر یک از آنها نقش دارد (اداره سلامت و خدمات انسانی ایالات متحده، ۲۰۱۵).

از آنجا که تنیدگی به همراه خود مشکلات دیگری را به وجود می‌آورد، ضرورت دارد تا عواملی که می‌تواند تنیدگی‌زا باشد و همچنین عواملی که می‌تواند در کاهش یا تعدیل تنیدگی نقش موثری داشته باشد شناخته و با آنها مقابله شود.

معادل فارسی که می‌توان برای کلمه استرس به کاربرد، تنیدگی است، همچنین معادل عوامل استرس‌زا عوامل تنیدگی‌زا به حساب می‌آید که گاهی به آن عوامل فشاری روانی نیز گفته می‌شود و به حالتی که در اثر استرس ایجاد می‌شود تنش گفته می‌شود. توافق استرس که منجر به بروز مشکلاتی می‌شود را نیز پیامدهای استرس می‌توان نام نهاد. از آنجا که کلمه استرس در جامعه مصطلح است و بکار برده می‌شود در متن کتاب نیز بیشتر از استرس و گاهی نیز از تنیدگی استفاده شده است، اما هر دو به یک معنا است. مراد و منظور از استرس و تنیدگی در سرتاسر کتاب استرس مرضی است. استرس زیاد و طاقت‌فرسا موجب بروز شرایط ویژه‌ای می‌شود، اما

^۱ stress

^۲ U.S. department of health and human services

استرس بهینه و متعادل شرایط را برای حرکت ارگانیسم فراهم کرده و موجب فعالیت انسان می-شود.

کتاب حاضر در هفت فصل طراحی شده است. فصل اول کتاب به بررسی تعاریف استرس و تاریخچه آن می‌پردازد. فصل دوم نظریه‌های مطرح در این حیطه را معرفی می‌نماید. فصل سوم به بررسی عواملی می‌پردازد که می‌توانند برای افراد استرس‌زا باشند. فصل چهارم کتاب به پیامدهای احتمالی استرس و فشارهای روانی از جمله پیامدهای جسمانی، شناختی، رفتاری، عاطفی و روانی می‌پردازد. فصل پنجم اشاره‌ای به شیوه‌های مختلفی که در سنجش استرس وجود دارد خواهد داشت. فصل ششم کتاب به طور مفصل به تعریف مقابله و کنار آمدن با استرس، راه‌های مقابله با فشارها، روانی و پرورش ویژگی‌های شخصیتی موثر بر مقابله با استرس توجه دارد. در نهایت، فصل هفتم کتاب شیوه‌های عملی و تمرین‌های مناسب جهت کاهش استرس و فشارهای روانی معرفی و ارائه می‌نماید. در قسمت ضمایم کتاب نیز به منظور درک بهتر شرایط خوانندگان کتاب در زمینه بررسی تمرین و 'اثرات آن پرسش‌نامه‌هایی قرار داده شده است. پرسش‌نامه سنجش میزان استرس، پرسش‌نامه لگوی رفتاری تیپ A، پرسش‌نامه راه‌های مقابله با استرس و پرسش‌نامه سلامت عمومی گنجلنده داده است. پرسش‌نامه‌های فوق به منظور بررسی مقدماتی و غربالگری است، برای بررسی دقیق‌تر نیاز است تا متخصص بالینی با رویکردی عمیق و سازمان‌یافته مشکلات را بررسی نماید. در ارائه مطالب کتاب سعی بر آن است تا طبق الگوی زیستی روانی اجتماعی (انگل، ۱۹۷۷) و معنوی به مسائل استرس نگاه شود، لذا مطالب کتاب نیز با این رویکرد تدوین و ارائه شده است.

ماهیت مطالب ارائه شده در کتاب به گونه‌ای است که به بحث نظری آموزش داده می‌شود و هم مباحث عملی و کاربردی؛ با این حال، تاکید کتاب بیشتر بر جنبه‌های عملی مدیریت و مقابله با استرس است که به صورت تمرین‌هایی معرفی شده است. مطالب این کتاب می‌تواند به عنوان یک راهنما برای تک تک افراد، خانواده‌ها و برنامه‌ریزان آموزشی خارجه قابل استفاده باشد که از خلال درک عوامل ایجادکننده فشار روانی و آموزش راهبردهای مقابله با استرس شاهد کاهش میزان تنیدگی افراد باشیم، و امید است مطالب کتاب در زندگی روزمره افراد مورد استفاده قرار گیرد تا در پرتو آن بهزیستی و سلامت روانی بوجود آید. در پایان این مقدمه ذکر این نکته ضروری است که این اثر نیز خالی از اشتباه نیست و نگاهی جامع و کامل را نمی‌تواند یک‌جا داشته باشد، ممکن است مطالبی مهم از نگاه ما مغفول مانده باشد و یا مطلبی نادرست باشد. بسیار

خرسند می‌شویم با نگاهی نافذ و علمی این کتاب را مطالعه کرده و ما را از نظرات ارزشمند و اصلاحی خود برای پربار کردن کتاب در چاپ‌های بعدی رهنمون گردانید.

دکتر مهدی قدرتی

عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور: mahdi.ghodrati@pnu.ac.ir

دکتر مهدی خانبانی

www.ketab.ir