

تأثیر استرس بر کیفیت زندگی

نگارش
زهرا بیات

www.ketab.ir

سرشناسه: بیات، زهرا، ۱۳۳۹-

عنوان و نام پدید آور: تأثیر استرس بر کیفیت زندگی، زهرا بیات

مشخصات نشر: تهران، اندیشگان، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۱۲۳ ص.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۱۱-۳۲-۲

موضوع: کیفیت زندگی- ایران - تهران- نمونه پژوهی- فشار روانی - نمونه- پژوهی

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰۹۵۵

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ب ۹ ۷۶ ک ۶۳۷ BF

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۴۰۷۲۱

نام کتاب: تأثیر استرس بر کیفیت زندگی

پدیدآور: زهرا بیات

ناشر: انتشارات اندیشگان

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۳

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۱۱-۳۲-۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

بهاء: ۸۰۰۰۰ ریال

انتشارات اندیشگان با همکاری کانون کارگروه‌های همیاری نور آفرینش
کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.



آدرس: تهران - میدان انقلاب اسلامی - خیابان کارگر شمالی بالاتر از نصرت - پلاک

۱۱۵۰ تلفن: ۶۶۹۴۸۴۰۴ و ۶۶۹۳۱۶۶۹ دورنگار ۸۹۷۸۴۵۵۸

وبسایت: www.noorcafarinesh.ir

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار:
۱۳	فصل اول
۱۳	کلیات پژوهش
۱۷	اهداف پژوهش
۲۰	تعریف مفهومی متغیرها
۲۰	تعریف عملیاتی متغیرها
۲۳	فصل دوم
۲۳	ادبیات پژوهش
۲۷	مفهوم کیفیت زندگی از دیدگاه‌های مختلف
۳۰	ابعاد کیفیت زندگی
۳۳	درزمینه‌ی خودکارآمدی
۳۴	انواع خودکارآمدی
۳۸	نقش خودکارآمدی اجتماعی در سلامت انسان
۴۴	ابعاد خودکارآمدی
۴۷	تجارب جانشینی:
۴۸	ترغیب کلامی:
۴۹	حالات زیست‌شناختی و عاطفی:
۵۵	درزمینه‌ی راهبردهای مقابله
۵۸	نظریه‌های مقابله با استرس
۶۵	انواع سبک‌های مقابله
۶۶	روش مقابله متمرکز بر هیجان
۶۷	روش مقابله متمرکز بر مشکل
۶۸	حل مسئله با برنامه
۶۹	الگوهای مقابله‌ای عمومی
۷۱	رابطه سلامتی و شیوه مقابله با فشار روانی
۷۳	پیشینه مطالعاتی
۸۳	فصل سوم
۸۳	روش‌شناسی
۸۴	شیوه نمونه‌گیری

۸۹	تعیین روایی محتوای
۹۳	فصل چهارم
۹۳	تجزیه و تحلیل کمی داده‌ها
۹۵	بررسی فرضیه اول پژوهش:
۹۸	بررسی فرضیه دوم پژوهش:
۱۰۵	فصل پنجم
۱۰۵	بحث و نتیجه‌گیری
۱۰۶	بحث در راستای فرضیه‌های پژوهش
۱۰۸	بررسی فرضیه دوم پژوهش:
۱۰۹	محدودیت‌ها و مشکلات پژوهش
۱۰۹	پیشنهادهای
۱۱۱	منابع

پیشگفتار:

سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی را به معنای درک هر فرد از موقعیت خود در زندگی با توجه به شرایط فرهنگی، نظام ارزشی و اجتماعی تعریف می‌کند. کیفیت زندگی دارای مفهومی وسیع و چند بعدی می‌باشد که شامل عوامل عینی و ذهنی است که حیطه‌های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی سلامت هر فرد را در بر دارد. بنابراین سلامتی یکی از عوامل تشکیل دهنده کیفیت زندگی است. تحقیقات حاکی از آنند که عوامل متعددی بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارند. یکی از این عوامل استرس است. استرس را می‌توان به صورت احساس رنج‌آور نسبت به خطرات آینده که با احساس بی‌لذتی و تنش‌های بدنی همراه است، تعریف کرد. در واقع استرس به منزله علامت هشدار دهنده محسوب می‌شود. استرس اگر در حدی اعتدال آمیز وجود داشته باشد، به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود که تأثیر مثبتی بر فرآیند تحول دارند و حتی ممکن است در فرد ایجاد سازندگی و خلاقیت کند و باعث شود که فردی به یک موقعیت تسلط یابد. این میزان از استرس سازنده و برای کیفیت زندگی مفید است. اما این حالت می‌تواند جنبه مزمن و مداوم پیدا کند که در آن صورت نه تنها نمی‌توان آن را پاسخ سازش یافته دانست، بلکه باید آن را منبع شکست و مشکلات روان شناختی دانست که باعث می‌شوند فرد از قسمت عمده‌ایی از توانایی‌ها و امکاناتش محروم شوند.