

۱۶۲۷
۱۸، ۱۳
بسم الله الرحمن الرحيم

مدیریت استرس

مؤلفان

دکتر مریم کلهرنیا گل کار - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

دکتر علی سلیمانی - عضو هیئت علمی دانشگاه علم و فرهنگ

مهدی کلهرنیا گل کار - موسسه پژوهش گستران دانش و توسعه



اوستای
پلاسیان

۱۳۹۷

سرشناسه	:	کلهرنیا گل کار، مریم، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیریت استرس/مؤلفین مریم کلهرنیا گل کار، علی سلیمانی، مهدی کلهرنیا گل کار.
مشخصات نشر	:	تهران: اوستای پارسیان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۲۰ ص.
شابک	:	9786009901111
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	فشار روانی
موضوع	:	Stress (Psychology)
موضوع	:	فشار روانی — کنترل
موضوع	:	Stress management
شناسه افزوده	:	سلیمانی، علی، ۱۳۴۳ -
شناسه افزوده	:	کلهرنیا گل کار، مهدی، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	:	۵۷۵ B ۹۷ ک ۸۵ ف /
رده بندی دیویی	:	۴۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۳۹۷۵۱۳



اوستای پارسیان

نشانی: تهران، میدان انقلاب،

ابتدای خیابان جمالزاده جنوبی،

پلاک ۱۲۹، طبقه سوم، واحد ۵،

انتشارات اوستای پارسیان

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۷۲۰۱۲

همراه: ۰۹۰۱ ۰۹۰۱ ۰۶۵

عنوان: مدیریت استرس

مؤلفین: دکتر مریم کلهرنیا گلکار، دکتر علی

سلیمانی، مهدی کلهرنیا گلکار

چاپ/صحافی: ناژو

طراح جلد: عباس خدایی

نوبت چاپ: اول/پاییز ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۹۰۱-۶۰۰-۹۷۸-۱۱-۱

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ و در اختیار ناشر است.

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۵
فصل اول.....	۱۹
استرس، نشانه ها و طب روان تنی.....	۱۹
۱-۱- مفهوم استرس.....	۱۹
۲-۱- فرایند شکل گیری مفهوم استرس.....	۲۳
۳-۱- نشانه های استرس.....	۲۳
۴-۱- انواع استرس.....	۲۵
۵-۱- طب روان تنی و بیماری های استرس.....	۲۶
فصل دوم.....	۲۹
الگوهای استرس.....	۲۹
الگوی مقدماتی استرس.....	۲۹
الگوی مبتنی بر محرک.....	۲۹
الگوی مبتنی بر پاسخ.....	۲۹
مدل جنگ و گریز کانن.....	۲۹
مدل نشانگان عمومی انطباق.....	۲۹
الگوی تبادلی استرس (تعامل محیط و فرد).....	۲۹
الگوی پردازش اطلاعات.....	۲۹
۱-۲- الگوی مقدماتی استرس.....	۲۹
۲-۲- الگوی مبتنی بر محرک.....	۳۰
۳-۲- الگوی مبتنی بر پاسخ.....	۳۱
۱-۳-۲- مدل جنگ و گریز کانن.....	۳۲
۲-۳-۲- مدل نشانگان عمومی انطباق.....	۳۳
۴-۲- الگوی تبادلی استرس (تعامل محیط و فرد).....	۳۵
۵-۲- الگوی پردازش اطلاعات.....	۳۶
بخش دوم_ مقابله با استرس.....	۳۷

۳۹	فصل سوم.....
۳۹	مقابله و نظریه های آن.....
۳۹	مفهوم مقابله.....
۳۹	تاریخچه مقابله.....
۳۹	نظریات سبک های مقابله ای.....
۳۹	نظریه روان تحلیل گری.....
۳۹	نظریه تحولی.....
۳۹	نظریه بوم شناسی.....
۳۹	نظریه مقابله فعال.....
۳۹	نظریه تبادلی.....
۳۹	مدل تعاملی اضطراب، استرس و سبک مقابله.....
۳۹	۱-۳- مفهوم مقابله.....
۴۱	۲-۳- تاریخچه مقابله.....
۴۲	۳-۳- نظریات سبک های مقابله ای.....
۴۲	۱-۳-۳- نظریه روان تحلیل گری.....
۴۳	۲-۳-۳- نظریه تحولی.....
۴۴	۳-۳-۳- نظریه بوم شناسی (سازگاری رفتاری).....
۴۴	۴-۳-۳- نظریه مقابله فعال.....
۴۵	۵-۳-۳- نظریه تبادلی.....
۴۹	۶-۳-۳- مدل تعاملی اضطراب، استرس و سبک مقابله ای.....
۵۱	فصل چهارم.....
۵۱	طبقه بندی سبک های مقابله ای.....
۵۱	سبک های مقابله ای از دیدگاه سایر نظریه پردازان.....
۵۱	۱-۴- سبک های مقابله ای از دیدگاه سایر نظریه پردازان.....
۶۰	بخش ۳_ مدیریت استرس و راه های مقابله با آن.....
۶۳	فصل پنجم.....
۶۳	مثبت اندیشی.....

۶۳	نظریه های زیربنایی روانشناسی مثبت گرا.....
۶۳	جنبش انسان گرایی.....
۶۳	جنبش روانشناسی مثبت نگر.....
۶۳	تعریف مثبت اندیشی.....
۶۳	مثبت اندیشی گرایشی.....
۶۳	مثبت اندیشی تبیینی.....
۶۳	خطاهای مثبت.....
۶۳	خودفریبی مثبت.....
۶۳	توجه انتخابی.....
۶۳	فراموشی خوش خیم.....
۶۳	انکار و سرکوبی.....
۶۳	خودپنداره منفی.....
۶۳	مثبت اندیشی در متون دینی و اسلامی.....
۶۳	مهارت های مثبت اندیشی.....
۶۳	۱-۵- نظریه های زیربنایی روانشناسی مثبت گرا.....
۶۴	۱-۱-۵- جنبش انسان گرایی.....
۶۵	۲-۱-۵- جنبش روانشناسی مثبت نگر.....
۶۷	۲-۲-۵- تعریف مثبت اندیشی.....
۶۹	۱-۲-۵- مثبت اندیشی (خوش بینی) گرایشی.....
۷۰	۲-۲-۵- مثبت اندیشی (خوش بینی) تبیینی.....
۷۱	۳-۵- خطاهای مثبت.....
۷۱	۴-۵- خودفریبی مثبت.....
۷۱	۵-۵- توجه انتخابی.....
۷۲	۶-۵- فراموشی خوش خیم.....
۷۲	۷-۵- انکار و سرکوبی.....
۷۲	۸-۵- خودپنداره منفی.....
۷۳	۱۰-۵- مهارت های مثبت اندیشی.....

فصل ششم.....	۷۵
مکانیسم های دفاعی.....	۷۵
مفهوم مکانیسم های دفاعی.....	۷۵
تاریخچه شکل گیری مکانیسم های دفاعی.....	۷۵
دسته بندی رویکردهای عمده مکانیسم های دفاعی.....	۷۵
الگوی تحولی.....	۷۵
الگوی سلسله مراتبی.....	۷۵
انواع مکانیسم های دفاعی.....	۷۵
۶-۱- مفهوم مکانیسم های دفاعی.....	۷۵
۶-۲- تاریخچه شکل گیری مکانیسم های دفاعی.....	۷۶
۶-۳- دسته بندی رویکردهای عمده مکانیسم های دفاعی.....	۷۸
۶-۳-۱- الگوی تحولی.....	۷۸
۶-۳-۲- الگوی سلسله مراتبی.....	۸۵
۶-۴- انواع مکانیسم های دفاعی.....	۸۵
فصل هفتم.....	۹۱
شوخ طبعی.....	۹۱
مفهوم شوخ طبعی.....	۹۱
تاریخچه شوخ طبعی.....	۹۱
اهمیت شوخ طبعی.....	۹۱
سبک های شوخ طبعی.....	۹۱
نظریه های شوخ طبعی.....	۹۱
نظریه برتری.....	۹۱
نظریه اهانت.....	۹۱
نظریه رهایی.....	۹۱
نظریه تباین.....	۹۱
نظریه الوهیت.....	۹۱
شوخ طبعی در رویکردهای روانشناسی.....	۹۱

۹۱	شوخی طبیعی در رویکرد روان تحلیل گری
۹۱	شوخی طبیعی در رویکرد شناخت گرایی
۹۱	شوخی طبیعی در رویکرد رفتار گرایی
۹۱	شوخی طبیعی در رویکرد انسان گرایی
۹۱	تبیین روانشناختی از تأثیر شوخی طبیعی در مقابله با استرس
۹۱	نقش درمانی شوخی طبیعی
۹۱	۷-۱- مفهوم شوخی طبیعی
۹۳	۷-۲- تاریخچه شوخی طبیعی
۹۳	۷-۳- اهمیت شوخی طبیعی
۹۴	۷-۴- سبک های شوخی طبیعی
۹۷	۷-۵- نظریه های شوخی طبیعی
۹۷	۷-۵-۱- نظریه برتری
۹۷	۷-۵-۲- نظریه اهانت
۹۷	۷-۵-۳- نظریه رهایی
۹۸	۷-۵-۴- نظریه تبیین
۹۹	۷-۵-۵- نظریه الوهیت
۹۹	۷-۶- شوخی طبیعی در رویکرد های روانشناسی
۹۹	۷-۶-۱- شوخی طبیعی در رویکرد روان تحلیل گری
۱۰۰	۷-۶-۲- شوخی طبیعی در رویکرد شناخت گرایی
۱۰۰	۷-۶-۳- شوخی طبیعی در رویکرد رفتار گرایی
۱۰۰	۷-۶-۴- شوخی طبیعی در رویکرد انسان گرایی
۱۰۱	۷-۷- تبیین روان شناختی از تأثیر شوخی طبیعی در مقابله با استرس
۱۰۳	۷-۸- نقش درمانی شوخی طبیعی
۱۰۷	فصل هشتم
۱۰۷	فعالیت جسمانی و ورزش، آرمیدگی عضلانی و مراقبه
۱۰۷	آرمیدگی عضلانی
۱۰۷	اساس منطقی

تشخیص استرس	۱۰۷
مراحل آرمیدگی کاربردی	۱۰۷
آرمیدگی پیشرونده (۱۵ تا ۲۰ ثانیه)	۱۰۷
آرمیدگی بدون استرس (۵ تا ۷ دقیقه)	۱۰۷
آرمیدگی افتراقی (۶۰ تا ۹۰ ثانیه)	۱۰۷
آرمیدگی سریع (۲۰ تا ۳۰ ثانیه)	۱۰۷
برنامه تداوم اثر	۱۰۷
بهبودی مابین	۱۰۷
فعالیت‌های جسمانی و	۱۰۷
۸-۱- آرمیدگی عضلانی	۱۰۸
۸-۲- اساس منطقی (توجیه)	۱۰۹
۸-۳- تشخیص استرس	۱۱۰
۸-۴- مراحل آرمیدگی کاربردی	۱۱۰
۸-۴-۱- آرمیدگی پیشرونده (۱۵ تا ۲۰ ثانیه)	۱۱۰
۸-۴-۲- آرمیدگی بدون استرس (۵ تا ۷ دقیقه)	۱۱۲
۸-۴-۳- آرمیدگی از طریق کنترل نشانه‌ها (۲ تا ۳ دقیقه)	۱۱۳
۸-۴-۴- آرمیدگی افتراقی (۶۰ تا ۹۰ ثانیه)	۱۱۴
۸-۴-۵- آرمیدگی سریع (۲۰ تا ۳۰ ثانیه)	۱۱۵
۸-۴-۶- برنامه تداوم اثر بهبودی	۱۱۶
۸-۵- مراقبه	۱۱۶
فصل نهم	۱۱۹
حمایت اجتماعی	۱۱۹
مفهوم حمایت اجتماعی	۱۱۹
اهمیت روابط اجتماعی	۱۱۹
ابعاد حمایت اجتماعی	۱۱۹
منابع حمایت اجتماعی	۱۱۹
نظریه‌های مهم حمایت اجتماعی	۱۱۹

۱۱۹.....	فرضیه سپری.....
۱۱۹.....	فرضیه اثرات عمده و مستقیم حمایت اجتماعی.....
۱۱۹.....	فرضیه ادراکی.....
۱۱۹.....	انواع حمایت اجتماعی.....
۱۱۹.....	نقش حمایت اجتماعی.....
۱۱۹.....	اثرات حمایت اجتماعی.....
۱۱۹.....	حمایت اجتماعی و سلامت جسمانی.....
۱۱۹.....	حمایت اجتماعی و سلامت روانی.....
۱۱۹.....	منابع ارتقاء حمایت اجتماعی.....
۱۱۹.....	۱-۹- مفهرم حمایت اجتماعی.....
۱۲۱.....	۲-۹- اهمیت روابط اجتماعی.....
۱۲۳.....	۳-۹- ابعاد حمایت اجتماعی.....
۱۲۴.....	۴-۹- منابع حمایت اجتماعی.....
۱۲۴.....	۵-۹- نظریه‌های مهم حمایت اجتماعی.....
۱۲۵.....	۱-۵-۹- فرضیه سپری.....
۱۲۷.....	۲-۵-۹- فرضیه اثرات عمده یا مستقیم حمایت اجتماعی.....
۱۲۸.....	۳-۵-۹- فرضیه ادراکی.....
۱۲۹.....	۶-۹- انواع حمایت اجتماعی.....
۱۳۰.....	۷-۹- نقش حمایت اجتماعی.....
۱۳۱.....	۸-۹- اثرات حمایت اجتماعی.....
۱۳۱.....	۱-۸-۹- حمایت اجتماعی و سلامت جسمانی.....
۱۳۱.....	۲-۸-۹- حمایت اجتماعی و سلامت روانی.....
۱۳۲.....	۹-۹- منابع ارتقاء حمایت اجتماعی.....
۱۳۵.....	آموزش ایمن سازی در مقابل استرس.....
۱۳۵.....	آموزش ایمن سازی در مقابل استرس.....
۱۳۷.....	مذهب.....
۱۳۷.....	ماهیت دین و مذهب.....

۱۳۷	دیدگاه روانشناسان
۱۳۷	فروید
۱۳۷	یونگ
۱۳۷	فرانکل
۱۳۷	فروم
۱۳۷	جیمز
۱۳۷	راجرز
۱۳۷	شیوه‌های مقابله در مکتب اسلام
۱۴۰	۱۱-۲- دیدگاه روانشناسان
۱۴۰	۱۱-۲-۱- فروید
۱۴۱	۱۱-۲-۲- یونگ
۱۴۲	۱۱-۲-۳- فرانکل
۱۴۲	۱۱-۲-۴- فروم
۱۴۳	۱۱-۲-۵- جیمز
۱۴۴	۱۱-۲-۶- راجرز
۱۴۴	۱۱-۳- شیوه‌های مقابله در مکتب اسلام
۱۴۶	فصل دوازدهم
۱۴۶	معنویت درمانی
۱۴۶	معنای لغوی واصطلاحی معنویت
۱۴۶	تاریخچه معنویت درمانی
۱۴۶	برخی از مداخلات درمانی معنوی- مذهبی
۱۴۶	دعا و نیایش
۱۴۶	بهره‌گیری از متون دینی
۱۴۶	توبه
۱۴۶	بخشش
۱۴۶	پرستش و آیین مذهبی
۱۴۶	کمک‌رسانی و انجام خدمات داوطلبانه

۱۴۶.....	توکل
۱۴۶.....	۱-۱۲- معنای لغوی و اصطلاحی معنویت
۱۵۲.....	۱۲-۲- تاریخچه معنویت درمانی
۱۵۳.....	۱۲-۳- برخی از مداخلات درمانی معنوی- مذهبی
۱۵۳.....	۱۲-۳-۱- دعا و نیایش
۱۵۴.....	۱۲-۳-۲- بهره گیری از متون دینی
۱۵۵.....	۱۲-۳-۳- توبه
۱۵۶.....	۱۲-۳-۴- بخشش
۱۵۷.....	۱۲-۳-۵- بهشت و آیین مذهبی
۱۵۷.....	۱۲-۳-۶- کمک رسانی و انجام خدمات داوطلبانه
۱۵۹.....	۱۲-۳-۷- توکل
۱۶۱.....	بخش ۴- عوامل مؤثر بر بخار راهبردهای مدیریت استرس و سبک های مقابله ای
۱۶۳.....	فصل سیزدهم
۱۶۳.....	ویژگی های شخصیتی (با تأکید بر جمع کردن، تحمل ابهام و خوش بینی)
۱۶۳.....	ویژگی شخصیتی
۱۶۳.....	منبع کنترل
۱۶۳.....	خوش بینی
۱۶۳.....	نظریه های مطرح در زمینه خوش بینی
۱۶۳.....	نظریه خوش بینی سرشتی
۱۶۳.....	نظریه خوش بینی آموخته شده
۱۶۳.....	نظریه امید
۱۶۳.....	نظریه خطای ادراکی
۱۶۳.....	خوش بینی از نظر دین اسلام
۱۶۳.....	تحمل ابهام
۱۶۳.....	تعاریف تحمل ابهام
۱۶۳.....	مروری بر شکل گیری مفهوم تحمل ابهام
۱۶۳.....	عدم تحمل ابهام

- تحول تعاریف عدم تحول ابهام ۱۶۳
- ابهام از دیدگاه روانشناسی ۱۶۳
- مدل های نظری ابهام ۱۶۳
- مدل اینهورن ۱۶۳
- هوگارت مدل دوگاس ۱۶۳
- ۱-۱۳- ویژگی شخصیتی ۱۶۴
- ۲-۱۳- منبع ۱۶۵
- ۳-۱۳- خوش بین ۱۶۶
- ۴-۱۳- نظریه های مطرح ۱۷۰
- ۱-۴-۱۳- نظریه خوش بین سرشتی ۱۷۰
- ۲-۴-۱۳- نظریه خوش بین موخته نده ۱۷۰
- ۳-۴-۱۳- نظریه امید ۱۷۱
- ۴-۴-۱۳- نظریه خطای ادراکی ۱۷۱
- ۵-۱۳- خوشبینی از نظر دین اسلام ۱۷۱
- ۶-۱۳- تحمل ابهام ۱۷۲
- ۷-۱۳- تعاریف تحمل ابهام ۱۷۴
- ۸-۱۳- مروری بر شکل گیری مفهوم تحمل ابهام ۱۷۴
- ۹-۱۳- عدم تحمل ابهام ۱۷۶
- ۱۰-۱۳- تحول تعاریف عدم تحمل ابهام ۱۷۶
- ۱۱-۱۳- ابهام از دیدگاه روانشناسی ۱۷۷
- ۱۲-۱۳- مدل های نظری ابهام ۱۷۸
- ۱-۱۲-۱۳- مدل اینهورن و هوگارت ۱۷۸
- ۲-۱۲-۱۳- مدل دوگاس ۱۷۹
- فصل چهاردهم ۱۸۱
- جنسیت، سن و وضعیت اجتماعی- اقتصادی ۱۸۱
- جنسیت ۱۸۱
- سن ۱۸۱

- ۱۸۱..... وضعیت اجتماعی_اقتصادی
- ۱۸۲..... سن ۱۴-۲
- ۱۸۴..... وضعیت اجتماعی_اقتصادی ۱۴-۳
- ۱۸۵..... منابع و مآخذ

www.ketab.ir

مقدمه

واژه‌ی استرس به شیوه‌های مختلفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. گاهی اوقات بیانگر یک رویداد محیطی چالش‌انگیز و گاه نشان دهنده‌ی واکنشی است که به چنین رویدادهایی داده می‌شود. به نظر می‌رسد استرس تأثیرات کوتاه مدت و بلند مدت بر روان و جسم فرد می‌گذارد. حذف استرس به طور کامل غیرممکن است، اما افراد می‌توانند شیوه‌ی مدیریت و مقابله با آن را بیاموزند. یکی از روش‌هایی که عمده‌تاً برای مقابله با استرس می‌تواند امعان نظر قرار گیرد، کاربری روش‌های مدیریت استرس و راهکارهای مقابله‌ای می‌باشد. در برنامه‌ی مدیریت استرس با کمک راهبردهای فشار در حمله تن‌آرامی می‌توان استرس و پریشانی را در افراد کاهش داد و با استفاده از راهبردهای شناختی آن‌ها آموزش داد تا افکار غیرمنطقی و ناکارآمد برانگیزاننده اضطراب را شناسایی کند و نسبت به نقش این افکار پایش یابد و افکار منطقی را جایگزین آن‌ها کنند. علاوه بر آن مدیریت استرس و مقابله با آن به افراد کمک می‌کند تا موقعیت‌های پر استرس را شناسایی و راهبردهای مقابله‌ای مؤثر را برای مواجهه کارآمد با آن‌ها بیاموزند که خود باعث افزایش حس کنترل و خودبستگی و بهبود علائم روانپریشی از جمله اضطراب می‌شود. مدیریت استرس مؤثر دربرگیرنده‌ی آگاهی دقیق از واکنش بدن به استرس روانی، داشتن اطلاعات مؤثق درباره‌ی عوامل ذهنی، جسمانی، عاطفی مرتبط با استرس روانی، استفاده از روش‌های مقابله‌ای برای از میان برداشتن استرس روانی، استفاده‌ی منظم از روش‌های رسیدن به آرامیدگی و حفظ تعادل حیاتی و ارزیابی ادواری اثربخش بودن مهارت‌های مقابله‌ای و روش‌های رسیدن به آرامیدگی می‌باشد.

بنابراین چنانچه استرس، مدیریت شود و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر، موجود باشد قطعاً فرد بهتر قادر خواهد بود تا با نیازها و چالش‌های زندگی مقابله کند و اثرات مخرب استرس را بر جسم و روان خویش مهار کند.