

روان شناسی استرس

دکتر اکرم پرند
فوق دکتری دانشگاه تهران

دکتر محسن شکوهی یکتا
دانشیار دانشگاه تهران

سرشناسه: شکوهی یکتا، محسن، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی استرس / تألیف محسن شکوهی یکتا، اکرم پرند
مشخصات نشر: تهران: تیمورزاده طبیب، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۰۵۱-۷-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: واژه‌نامه.
یادداشت: کتابنامه.
یادداشت: نمایه.
موضوع: فشار روانی
موضوع: فشار روانی - کنترل
شناسه افزوده: پرند، اکرم، ۱۳۴۱ -
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۸ش۵/ف/ FB۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتبخناسی ملی: ۲۸۴۶۱۹۸

نام کتاب: روان‌شناسی استرس
تألیف: دکتر محسن شکوهی یکتا، دکتر اکرم پرند
ویراستار علمی: دکتر محمد رضایی
ویراستار ادبی: زینب کثیری
طراح جلد: هومن فولادقلم
مدیر تولید فنی و چاپی: کیوان اسلامی
ناشر: انتشارات تیمورزاده - نشر طبیب
نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۲
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی: ندای دانش
چاپ و صحافی: کوثر
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۰۵۱-۷-۷
بها: ۱۴۵۰۰ تومان

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتاب‌ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تألیف، خلاصه، آزمون یا نرم‌افزار بدون اجازه کتبی از ناشر غیرقانونی است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

کتابفروشی ۱۶ آذر:

بولوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متریایی تر از بولوار)
شماره ۶۸ - کدپستی: ۱۴۱۷۹ - تلفن: ۸۳ ۳۳ ۰۲۱ -
دورنگار: ۸۸ ۹۷ ۱۱ ۱۲

دفتر مرکزی:

خیابان کریمخان زند - نبش میرزای شیرازی - شماره ۱۱۱
طبقه سوم شرقی - کدپستی: ۱۵۹۷۹ - تلفن: ۸۸۸۰ ۹۰ ۹۰ (خط ۱۰)
دورنگار: ۸۸ ۸۰ ۹۸ ۹۸



تیمورزاده

www.teimourzadeh.com



چکیده فهرست مطالب

پیش گفتار ۱۵

بخش اول: شناخت استرس

فصل ۱: تاریخچه ۱۹

فصل ۲: استرس چیست؟ ۲۵

فصل ۳: فیزیولوژی استرس ۳۴

فصل ۴: استرس و بیماری‌ها ۵۰

فصل ۵: استرس و اختلال‌های روان‌شناختی ۷۰

بخش دوم: منابع استرس

فصل ۶: ویژگی‌های شخصیتی و استرس ۷۹

فصل ۷: الگوهای شخصیتی مستعد استرس ۹۶

فصل ۸: الگوهای شخصیتی مقاوم در برابر استرس ۱۱۹

فصل ۹: عوامل اجتماعی مؤثر در شکل‌گیری استرس ۱۲۹

بخش سوم: راهبردهای مقابله با استرس

فصل ۱۰: انواع راهبردهای مقابله‌ای و عوامل مؤثر بر آن ۱۵۵

فصل ۱۱: راهبردهای مقابله‌ای شناختی رفتاری ۱۶۵

فصل ۱۲: آرمیدگی ۱۸۲

فصل ۱۳: سایر روش‌های آرام‌سازی ۱۹۶

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۲۱۸

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۲۲۶

واژه‌یاب ۲۳۴

منابع ۲۴۳

معرفی کتاب ۲۶۹

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۱۵
بخش اول: شناخت استرس	
فصل ۱: تاریخچه.....	۱۹
فصل ۲: استرس چیست؟.....	۲۵
واکنش استرس.....	۲۶
تعاریف استرس.....	۲۶
نقش استرس در سلامت.....	۲۸
نظریه‌های استرس.....	۲۹
مدل استرس (تجربه استرس منفی).....	۳۱
مدل استرس (تجربه استرس مثبت).....	۳۳
فصل ۳: فیزیولوژی استرس.....	۳۴
سیستم عصبی.....	۳۴

۳۵	سیستم عصبی مرکزی
۳۷	استرس و کارکردهای مغز
۳۸	سیستم عصبی پیرامونی
۳۹	سیستم عصبی خودمختار
۴۱	سیستم غدد درون‌ریز
۴۴	سیستم ایمنی
۴۶	سیستم قلبی - عروقی
۴۷	سیستم گوارش
۴۷	سیستم عضلانی
۴۹	پوست
۵۰	فصل ۴: استرس و بیماری‌ها
۵۱	مدل آسیب‌پذیری ارثی - استرس
۵۲	بیماری‌های قلبی - عروقی
۵۵	پرفشاری خون
۵۶	سکته
۵۶	بالا بودن کلسترول خون
۵۸	قند خون
۵۹	زخم معده
۶۰	آسم
۶۰	آلرژی
۶۱	سر درد
۶۱	سرردهای تنشی
۶۲	میگرن
۶۳	بیماری‌های عفونی
۶۴	سرطان
۶۶	التهاب مفاصل روماتیسمی
۶۷	کمردرد

۶۷	 سندرم مفصل فک
۶۹	 مطالعه موردی

۷۰	 فصل ۵: استرس و اختلال‌های روان‌شناختی
۷۰	 افسردگی
۷۲	 اختلال‌های اضطرابی
۷۳	 اختلال استرس پس از سانحه
۷۵	 اختلال وحشت‌زدگی
۷۶	 هراس اجتماعی
۷۷	 هراس‌های خاص

بخش دوم: منابع استرس

۷۹	 فصل ۶: ویژگی‌های شخصیتی و استرس
۷۹	 شیوه ادراک
۸۱	 مرکز کنترل
۸۳	 عزت نفس
۸۴	 کمال‌گرایی
۸۵	 شوخ‌طبعی
۸۸	 خصومت
۸۹	 نگرانی و بی‌قراری
۹۰	 درماندگی اکتسابی / بدبینی اکتسابی
۹۳	 اعتیاد

۹۶	 فصل ۷: الگوهای شخصیتی مستعد استرس
۹۷	 الگوی شخصیتی نوع A
۹۹	 ویژگی‌های الگوی رفتاری نوع A
۱۰۱	 احساس ناامنی ریشه‌دار
۱۰۱	 احساس اضطراب زمانی

۱۰۲		پرخاشگری
۱۰۲		خصوصیت مهارت گسیخته
۱۰۳		الگوی رفتاری نوع A و محیط اجتماعی
۱۰۶		کیفیت زندگی
۱۰۶		خطر ابتلا به بیماری های قلبی
۱۰۷		تغییر الگوی رفتاری نوع A
۱۱۱		رهنمودهایی برای مدیریت الگوی رفتاری نوع A
۱۱۳		توصیه های فریدمن و روزنمن برای خودارزیابی کامل و همه جانبه
۱۱۴		الگوی رفتاری نوع E
۱۱۵		یک روز از زندگی زنی که الگوی رفتاری نوع E دارد
۱۱۶		تعدیل و تغییر باورها و الگوی رفتاری نوع E
۱۱۷		مطالعه موردی
۱۱۹		فصل ۸: الگوهای شخصیتی مقاوم در برابر استرس
۱۲۰		الگوی شخصیتی نوع B
۱۲۱		عدم احساس اضطرار زمانی
۱۲۱		فقدان خصوصیت
۱۲۲		اعتماد به نفس
۱۲۳		خوش بینی
۱۲۴		مقاوم بودن
۱۲۵		حس انسجام و پیوستگی
۱۲۶		خودشکوفایی
۱۲۷		خلاقیت
۱۲۷		الگوی نوع C
۱۲۹		فصل ۹: عوامل اجتماعی مؤثر در شکل گیری استرس
۱۳۰		تغییرات پرشتاب اجتماعی
۱۳۴		دگرگونی ها
۱۳۸		راهبردهای مؤثر در مقابله با حوادث و تغییرات زندگی

۱۳۹	از بین رفتن دلبستگی اجتماعی
۱۴۱	نابرابری اجتماعی
۱۴۱	ناپایداری اقتصادی
۱۴۲	حسیت
۱۴۳	استرس‌های شغلی
۱۴۳	شرایط سازمانی
۱۴۳	عوامل استرس‌زایی مربوط به ایفای نقش
۱۴۶	فرسودگی شغلی
۱۴۹	عوامل اجتماعی با دارنده استرس‌های شغلی
۱۵۰	ایجاد شرایطی برای کاهش استرس در محیط کار
۱۵۱	ترویج فرهنگ سلامت

بخش سوم: راهبردهای مقابله با استرس

۱۵۵	فصل ۱۰: انواع راهبردهای مقابله‌ای و عوامل مؤثر بر آن
۱۵۵	مراحل مقابله
۱۵۶	منابع مقابله
۱۵۶	محدودیت‌ها برای استفاده از منابع مقابله‌ای
۱۵۷	انواع مقابله
۱۵۹	مدل مقابله‌ای شافر
۱۵۹	تغییر استرس‌زا
۱۵۹	انطباق با استرس‌زاهای
۱۶۰	اجتناب از استرس‌زاهای
۱۶۰	واکنش‌های کارآمد نسبت به استرس‌های منفی (درماندگی‌ها)
۱۶۰	دارودرمانگری
۱۶۱	بهره‌گیری از کمک‌های تخصصی
۱۶۱	سرگرمی‌ها
۱۶۲	ورزش
۱۶۲	آرمیدگی عمیق

۱۶۲	دعا و نیایش
۱۶۲	واکنش‌های ناکارآمد نسبت به استرس‌های منفی (درماندگی‌ها)
۱۶۳	مصرف الک
۱۶۳	استعمال دخانیات
۱۶۳	مصرف داروهای روان‌گردان
۱۶۴	پر خوری
۱۶۴	فشار از واقعیت‌ها
۱۶۵	فصل ۱۱: راهبردهای مقابله‌ای شناختی رفتاری
۱۶۶	مبانی نظری
۱۶۶	آلبرت ایس
۱۶۷	آیرون بک
۱۶۸	دیوید برنس
۱۶۹	دونالد مایکنباوم
۱۶۹	گفت‌وگوی درونی و استرس
۱۷۱	خودگویی‌های منفی رایج
۱۷۵	مدیریت خودگویی‌های موقعیتی
۱۷۶	مدیریت باورهای مرتبط با استرس
۱۷۷	بازسازی باورهای غیرمنطقی
۱۷۸	مجادله
۱۷۸	برنامه‌ریزی مجدد
۱۷۹	مدیریت خشم
۱۸۲	فصل ۱۲: آرمیدگی
۱۸۳	آرام‌سازی تدریجی چیست؟
۱۸۴	مزایای آرام‌سازی تدریجی
۱۸۴	اثرات جسمانی
۱۸۵	اثرات روان‌شناختی
۱۸۵	کاربرد آرام‌سازی تدریجی

۱۸۵	شناخت نشانه‌های تنش
۱۸۶	پیش‌نیازها
۱۸۶	حالت بدن
۱۸۷	تمرینات
۱۸۷	آرام‌سازی عضلات باسن، ران و ساق پا
۱۸۹	آرام‌سازی قفسه‌سینه، شکم و بخش پایینی کمر (چهار یا پنج دقیقه)
۱۹۱	آرام‌سازی عضلات صورت، گردن، شانه‌ها و بخش بالایی کمر (چهار یا پنج دقیقه)
۱۹۲	آرام‌سازی دستان (چهار یا پنج دقیقه)
۱۹۴	آرام‌سازی کوتاه‌مدت

فصل ۱۳: سایر روش‌های آرام‌سازی

۱۹۶	مدیتیشن
۱۹۶	انواع مدیتیشن
۱۹۷	اثرات روان‌شناختی
۱۹۹	کاربرد مدیتیشن
۱۹۹	خودهیپنوتیزمی
۲۰۱	فواید آموزش خودآفرین
۲۰۳	اثرات جسمانی
۲۰۳	اثرات روان‌شناختی
۲۰۳	کاربرد روش آموزش خودآفرین
۲۰۴	حالت بدن
۲۰۴	شش مرحله اولیه آموزش خودآفرین
۲۰۵	مرحله ۱: سنگینی
۲۰۵	مرحله ۲: گرما
۲۰۶	مرحله ۳: قلب
۲۰۶	مرحله ۴: تنفس
۲۰۶	مرحله ۵: ناحیه شکم
۲۰۶	مرحله ۶: پیشانی
۲۰۶	تصویرسازی ذهنی

۲۰۷		پسخوراند زیستی
۲۰۹		فواید پسخوراند زیستی
۲۰۹		اثرات جسمانی
۲۱۱		اثرات روانشناختی
۲۱۲		کاربرد پسخوراند زیستی در آرمیدگی
۲۱۲		تنفس دیافراگمی
۲۱۳		ماساژ
۲۱۴		یوگا و کشش عضلانی
۲۱۵		بازتاب آرامش
۲۱۶		آرامش جویی فوری
۲۱۶		آگاهی
۲۱۷		صداهاى آرامبخش
۲۱۸		واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۲۶		واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۳۴		واژه‌یاب
۲۴۳		منابع
۲۶۹		معرفی کتاب

پیشگفتار

این کتاب در سه بخش و ۱۳ فصل تألیف شده است. بخش اول با عنوان شناخت استرس، شامل فصول ۱ تا ۵ می‌باشد. در فصل اول و دوم تلاش شده است تا خوانندگان با مفهوم استرس، تاریخچه آن و نظریه‌های استرس آشنا شوند. در فصل سوم مکانیسم فیزیولوژیک تأثیر استرس بر سیستم‌های مختلف بدن نظیر سیستم‌های عصبی، غدد درون‌ریز، ایمنی، قلبی - عروقی و گوارشی بحث و بررسی شده است. با زمینه برای بحث درباره استرس و بیماری‌ها در فصل چهارم فراهم شود. در فصل چهارم هدف اصلی بحث در زمینه بیماری‌های جسمانی است. در فصل پنجم نیز نقش استرس در بروز اختلال‌های روان‌شناختی بررسی شده است. به‌طور کلی هدف بخش اول آشنایی خوانندگان با انواع استرس و تأثیر آن بر سلامت جسمانی و روانی است چراکه قبل از آشنایی با منابع و راهبردهای مقابله با استرس، لازم است بازخوردی از فعالیت‌های زیستی روانی خود در مواجهه با منابع استرس داشته باشیم.

استرس چیست؟ چگونه بر زندگی و کارهای ما تأثیرگذار است؟ چه انواعی از آن آسیب‌زا است؟ مکانیسم عمل آن چیست؟ چه جنبه‌هایی از سلامت ما را تهدید می‌کند؟ اینها نمونه پرسش‌هایی هستند که تلاش کرده‌ایم در این کتاب پاسخگوی آن‌ها باشیم. تاکنون کتاب‌های زیادی در زمینه استرس منتشر شده است، زیرا این پدیده به‌ویژه در قرون ۲۰ و ۲۱ یکی از تهدیدهای جامعه بشری به‌شمار می‌رود و ابعاد مختلف سلامت انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سلامت جسمانی، سلامت روانی و سلامت معنوی از جمله این ابعاد به‌شمار می‌روند. ضرورت تدوین متون تخصصی در زمینه استرس، ما را بر آن داشت تا به نگارش کتابی که در پیش‌رو دارید، بپردازیم. در تألیف کتاب حاضر علاوه بر توجه به بهره‌گیری از منابع «به روز»، تلاش کرده‌ایم تا با ساده‌نویسی، امکان بهره‌گیری از مطالب کتاب را برای گروه گسترده‌تری فراهم آوریم.

تفکر درباره آن به چگونگی اثربخشی آن در ابعاد مختلف زندگی خود توجه می‌کنند، چراکه اولین گام در مقابله با استرس شناخت مفاهیم و منابع آن است. این شناخت فرد را آماده می‌سازد تا با انگیزه و تلاش کافی راهبردهایی را که در بخش سوم به آن می‌پردازیم، به کارگیرد.

بخش سوم که از مهم‌ترین اهداف این کتاب است، شامل فصل‌های ۱۰ تا ۱۳ است. در این فصول، انواع راهبردهای مقابله‌ای شامل راهبردهای شناختی، رفتاری و معنوی مطرح شده است. یکی از ویژگی‌هایی که این کتاب را از سایر کتاب‌هایی که در زمینه استرس منتشر شده، متمایز می‌کند، انواع مختلف راهبردهاست. در این کتاب علاوه بر راهبردهای رایج، به راهبردهای مکملی که در سال‌های اخیر کاربرد بسیاری پیدا کرده‌اند نیز اشاره شده است؛ مدیتیشن (مراقبه)، هیپنوتیزم، یوگا و ماساژ درمانی از جمله این راهبردهاست که در فصل آخر به این موارد پرداخته شده است.

مطالعه این کتاب به‌ویژه به دانشجویان رشته‌های مختلف روان‌شناسی و مشاوره، درمانگران و کلیه کسانی که علاقمند به این موضوع هستند، پیشنهاد می‌شود. در انجام این مهم، گروهی از محققین مؤسسه فرهنگی تربیت نوین و مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره استاد روزبه ما را یاری کرده‌اند که اینجا لازم است از یکایک آنها تشکر و قدردانی کنیم:

با مطالعه این فصول خوانندگان به‌خوبی مکانیسم تأثیر استرس مزمن بر شکل‌گیری و تداوم بیماری‌های جسمانی نظیر پرفشاری‌خون، قندخون، کلسترول، زخم معده، آسم، میگرن و بیماری‌های روان‌شناختی مانند افسردگی، هراس و اضطراب آشنا می‌شوند و این خود در خوانندگان انگیزه‌ای برای شناخت منابع استرس و به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای پدید می‌آورد. در بخش دوم که منابع استرس نام‌گذاری شده و شامل فصول ۶ تا ۹ است، خوانندگان با عوامل مؤثر بر ایجاد و نگهداری استرس آشنا می‌شوند. این عوامل در دامنه‌ای از عوامل درونی تا عوامل بیرونی قرار دارند. ویژگی‌های شخصیتی از جمله عوامل درونی هستند که می‌توانند به‌عنوان منبعی قوی در ایجاد استرس مزمن نقش داشته باشند. شیوه ادراک، مرکز کنترل و چگونگی تفکر هر فرد در تفسیر او از موقعیت‌ها، قضاوت او درباره دیگران، نگاه او به دنیا و در نتیجه در شیوه برقراری ارتباط با خود و دیگران، نقش بسزایی دارد.

در این فصول تلاش کرده‌ایم تا خوانندگان با ویژگی‌های شخصیتی خاصی که افراد را مستعد یا مقاوم در برابر تجربه استرس می‌کند، آشنا شوند. در فصل آخر این بخش، عوامل اجتماعی مؤثر در شکل‌گیری استرس در دامنه‌ای از عوامل اجتماعی، اقتصادی و شغلی بحث و بررسی شده است. با مطالعه این فصول خوانندگان به گونه‌ای علمی منابع استرس خود را شناسایی و ضمن

صفحه‌آرایی و علیرضا عباسیان که در امور اجرایی این مجموعه تلاش بسیاری داشته‌اند. هم‌چنین لازم می‌دانیم از مدیریت و همکاران کانون اسلامی انصار که امکانات لازم برای تحقق چنین مجموعه‌ای را فراهم کردند، سپاسگزاری نماییم.

دکتر محمد رضائی، ویراستاری علمی؛ خانم‌ها الهه مؤیدزاده جلیلی برای ترجمه برخی متون اصلی؛ مریم زمانی، منبع‌نویسی؛ دکتر هانیه شیرازیان برای بازخوانی برخی فصول؛ زینب کثیری، ویراستاری ادبی؛ آقایان هومن فولادقلی، مراحلی جلد؛ محمد جعفرزاده،

دکتر محسن شکوهی یکتا
دانشیار دانشگاه تهران
دکتر اکرم پرند
فوق دکتری دانشگاه تهران

www.ketab.ir