

به نام خدا

استرس و مهارت‌های مقابله با آن

مؤلف :

نعیم فتاحی

انتشارات شرفی

(با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: فتاحی، نعیم، ۱۳۴۴
عنوان و نام پدیدآور: استرس و مهارت های مقابله با آن/ مولف نعیم فتاحی.
مشخصات نشر: انتشارات شرفی (با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۳۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۷۰-۶۶-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: استرس - مهارت های مقابله
رده بندی کنگره: PN۲۱۸۲
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۳۷
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۵۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: استرس و مهارت های مقابله با آن
مولف: نعیم فتاحی
ناشر: انتشارات شرفی (با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زیرجد
قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۷۰-۶۶-۱
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

| صفحه | عنوان |
|------|---|
| ۵ | پیشگفتار |
| ۷ | فصل اول: مبانی نظری استرس |
| ۷ | تعریف استرس |
| ۱۱ | رویدادهای استرس زا |
| ۱۲ | تاریخچه استرس |
| ۱۲ | مراحل ایجاد استرس و چگونگی تأثیر آن |
| ۱۳ | آسیب پذیری در مقابل استرس |
| ۱۴ | اضطراب در کودکان |
| ۱۸ | تصویر بدنی body image |
| ۲۱ | رابطه استرس با سایر اختلالات |
| ۲۳ | ظاهر عمومی و رفتاری فرد مضطرب |
| ۲۵ | استرس و ذهن آگاهی در بیماران |
| ۲۸ | ذهن آگاهی و اضطراب امتحان |
| ۳۰ | ذهن آگاهی و اختلال افسردگی |
| ۳۳ | فصل دوم: ارزیابی استرس |
| ۳۳ | استرس از دیدگاه نظریات |
| ۳۶ | ارزیابی استرس، راهبردهای رویارویی و سازگاری روان شناختی |
| ۳۷ | ارزیابی استرس |
| ۳۹ | رویارویی با تهدید |
| ۴۱ | فصل سوم: منابع استرس |
| ۴۲ | نشانگان استرس |
| ۴۳ | انواع استرس |
| ۴۷ | فصل چهارم: نظریه های استرس |
| ۴۷ | نظریه های فشار روانی |
| ۵۱ | مدل های استرس |

| | |
|-----|--|
| ۵۳ | فصل پنجم: مقابله با استرس |
| ۵۴ | مهارت های مقابله با استرس در مدل جرابک |
| ۵۵ | راه های مقابله با استرس |
| ۶۰ | استرس و راهبردهای مقابله با آن |
| ۶۳ | فصل ششم: سبک های مقابله با استرس |
| ۶۴ | مطالعات پیرامون شیوه ها و راهبردهای مقابله با استرس |
| ۷۱ | راهبردهای مقابله با استرس |
| ۷۷ | مداخله‌ی بهنگام |
| ۸۱ | فصل هفتم: رهایی از اضطراب با بازی درمانی |
| ۸۲ | بازی درمانی |
| ۸۶ | راهکارهای درمانی چیست؟ |
| ۸۷ | قطعات حافظه |
| ۸۸ | مشکلات اخلاقی |
| ۸۸ | بازی درمانی اضطراب کودکان |
| ۹۳ | بازی برای کاهش اضطراب کودک |
| ۹۷ | کاهش اضطراب کودک در دنیای امروز |
| ۹۹ | فصل هشتم: درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی |
| ۹۹ | کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) |
| ۱۰۰ | درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد |
| ۱۰۱ | رفتار درمانی دیالکتیک |
| ۱۰۲ | درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) |
| ۱۰۳ | پس زمینه نظری |
| ۱۰۷ | مکانیسم برخورد MBCT با الگوهای شناختی اضطراب اورتمركززدایی |
| ۱۱۱ | منابع و مأخذ |
| ۱۱۱ | منابع فارسی |
| ۱۲۴ | منابع لاتین |

پیشگفتار

واژه ی استرس از کلمه ی لاتین Stringere مشتق شده است که به معنای در آغوش گرفتن، فشردن و باز فشردن است. رفتارهایی که می‌توانند با احساسات متضاد همراه باشند. فشرده شدن یا زیر فشار گرفتن به اختناق منتهی می‌شود و احساس درماندگی و اضطرابی را به وجود می‌آورد که قلب و روح او را در برمی‌گیرد. بدین ترتیب درماندگی یا استیصال نیز از کلمه فوق مشتق شده است و بیانگر احساس انزوا و ناتوانی است که در یک موقعیت حاد (خطر و رنج) در فرد ایجاد می‌شود.

استرس یعنی دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت‌های جدید. هر جا که تغییری در زندگی روی دهد، ما با یک استرس روبه‌رو هستیم. زیرا شرایط زندگی تغییر کرده است و فرد باید دوباره با این شرایط و موقعیت جدید در زندگی خود سازگار شود استرس را یکی از جنبه‌های طبیعی و اجتناب‌ناپذیر ب‌ناپذیر زندگی انسان معاصر خوانده‌اند که قدمتی به اندازه عمر انسان دارد و تاکنون با او همراه بوده است. با این حال واژه استرس زمان کوتاهی است وارد خزانه واژگان عموم مردم شده است و به اشکال مختلف تعریف شده است. معادل فارسی این واژه، تنیدگی است. استرس را می‌توان به عنوان یک تجربه هیجانی منفی که با تغییرات بیوشیمیایی، روان‌شناختی، شناختی و رفتاری همراه می‌باشد، تعریف کرد. این تغییرات در جهت تعویض وقایع پرفشار روحی روانی و یا تغییر اثرات آن است. به‌طور کلی، استرس پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش‌آفرین محیط است. استرس مکانیسم فیزیولوژیک بهنجاری است که از انسان‌ها در برابر خطر حمایت می‌کند. مواجهه با استرس موجب می‌شود تا بدن انسان با آزادسازی هورمون‌هایی که حالت مراقبت و تمرکز را افزایش می‌دهند، برای عمل سریع آماده

شود؛ بنابراین، اگر منبع استرس از بین نرود، هورمون‌های استرس می‌توانند در بدن باقی بمانند و فرد را در معرض خطر طیف گسترده‌ای از بیماری‌های جسمانی مانند چاقی مفرط، اختلال‌های معده-روده ای، قلبی-عروقی، پوستی و اختلال‌های روان‌شناختی مانند حمله‌های اضطرابی و افسردگی قرار دهند.

فصل اول

مبانی نظری استرس

تعریف استرس

زندگی هرگز بدون فشار و استرس نیست و انسان از بدو تولد تا پایان عمر با مشکلات فراوانی روبه رو است که به طور روزمره با تغییرات کمی و کیفی و به گونه های خاص خود و در مراحل مختلف، زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می دهند. استرس عبارت است از: مجموعه واکنش های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش بینی نشده داخلی و خارجی، بدان گونه که هر گاه تعادل و سازگاری فرد به علت عوامل خارجی و داخلی از میان برود، استرس پدید می آید (افروز و صالح، ۱۳۸۷).

استرس به عنوان واکنشی برای سازش با عامل یا شرایطی که فشار روانی یا فیزیکی بر فرد وارد می نماید، تعریف شده است. در این وضعیت، فرد تحت تاثیر محرکهای بیرونی استرس را از وضعیت عادی خارج می گردد و ناخودآگاه برای تطبیق خود با محرک های یاد شده تلاش می کند. واکنش های برآمده از این تلاش به صورت استرس نمایان می شوند. استرس با علائم و نشانه های فیزیولوژیک، روانی و رفتاری مانند احساس تپش قلب، عصبانیت و بی خوابی همراه است (وتن^۱ و کامرون^۲، ۲۰۰۲).

کونتسی^۳ و همکاران (۲۰۰۶) استرس را به عنوان واکنش های فیزیولوژیکی و روانشناسی

1. Whetten
2. Cameron
3. Conti

می‌داند و زمانی رخ می‌دهد که افراد با تهدیدات و تغییراتی مواجه می‌شود که کمتر از توان و استعداد آنها می‌باشد.

استرس حالتی فیزیولوژیکی یا روان شناختی ناخوشایند است که در پاسخ به محرک‌های تنش‌زا ایجاد می‌شود. (کلینر^۱ و همکاران ۲۰۰۳).

محمد اسماعیل^۲ (۲۰۰۵) استرس را عامل تاثیر گذار بر تعادل روحی و فیزیولوژیکی بدن در اثر فشارهای وارده تعریف می‌کند.

استرس، فشار یا تنش فیزیکی، روانی و هیجانی است که بر اثر الزامات و مطالبات محیطی، موقعیتی، یا فردی ایجاد می‌شود. زنی که برای حضور بر سر کار خود دیر کرده، وقتی با فشار ترافیک روبرو می‌شود، احساس تنش یا اضطراب می‌کند. چون حضور او الزامی است، برای آنکه به موقع برسد، با حالتی عصبی تمام راه را می‌پیماید. (رایس، ۱۳۸۷؛ ترجمه ی فروغان، ۱۳۸۷).

تحقیق بر روی استرس به تنهایی مفهوم خاصی ندارد، بلکه عوامل تاثیر گزار بر استرس مساله مهمی است. به طور کلی در فرهنگ‌های گوناگون تعریف‌های متفاوتی از استرس آورده‌اند. (کریس، کی‌ریاکو؛ ترجمه احمد زاده، ۱۳۸۴).

استرس عبارت است از واکنش‌های جسمی-ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد تجربه می‌شود، تغییرات می‌تواند بزرگ و یا کوچک باشد و پاسخ افراد به این تغییرات متفاوت است، بر خلاف تصور بسیاری از افراد، استرس تنها مربوط به محیط‌های کاری نیست، گذر از هر مرحله زندگی که کار هم جزئی از آن محسوب می‌شود استرس و فشارهای خاص خود را به همراه دارد، استرس از بدو تولد و حتی پیش از تولد همراه انسان است و در دوره‌های مختلف زندگی به شکل‌های گوناگون بروز می‌کند، در دوران نوزادی و کودکی و نوجوانی و میانسالی و کهولت. (به نقل از

1. Kliner

2. Mohemed esmail

نیکوکار، ۱۳۹۰).

استرس، شرایطی است که در نتیجه ی تعامل میان فرد و محیط بوجود می آید و موجب ایجاد ناهماهنگی - چه واقعی و چه غیر واقعی - میان ملزومات یک موقعیت و منابع زیستی، روانی و اجتماعی فرد می شود. (سارافینو، ۱۳۸۷؛ ترجمه ی میرزایی و همکاران، ۱۳۸۷).

از نظر سلیه محرک یا علل استرس در همه حال چنین واکنش‌هایی را در ارگانیزم بر می‌انگیزد و علت هر چه باشد، معلول همواره یکسان است، فرایند استرس، سلیه این فرایند را سندرم سازگاری عمومی (Gas) نامید و برای آن سه مرحله (هشدار، مقاومت، از پا درآمدن) در نظر گرفت. سلیه معقد بود که استرس آثار و عارضه‌هایی را در بدن به وجود می‌آورد که ممکن است به بیماری‌های گوناگون در افراد منجر شود، بیماری‌هایی چون فشار خون، ناراحتی قلبی - عروقی و افسردگی، سلیه این بیماری‌ها را بیماری‌های سازگاری نامیده به ویژه شباهت‌های بسیاری میان ساز و کارهای بیوشیمیایی در استرس و افسردگی به این نظریه منجر شده است که در واقع استرس نوعی بیماری سازگاری است. (رندال آ.راس، ۱۹۸۰؛ ترجمه خواجه پور، ۱۳۸۶).

به طور کلی هنگامی که صحبت از فشار روانی یا استرس به میان می آید که شخص با رویدادی مواجه شود که خودش آن را برای سلامت جسمش یا روانش مخاطره آمیز بداند. این قبیل رویدادها را معمولا رویدادهای تنش زا یا استرس زا و واکنش‌های مردم را به آنها پاسخهای تنش زا می نامند. هنگامی که بتوان از فشار روانی دور شد یا به آن حمله برد چنین واکنشی به آن سازگارانه است اما وقتی فشار روانی مستمر یا غیر قابل کنترل باشد، این واکنش ممکن است، ناسازگارانه بشود. فشار روانی، هم به صورت مستقیم و هم غیر مستقیم بر سلامت اثر می گذارد. (اتکینسون و همکاران؛ به نقل از براهنی و همکاران، ۱۳۸۵).