

**روان شناسی و مدیریت استرس**

**راهکارهای عملی مدیریت فشار**

نویسنده:

دکتر زهرا محبوبی نیه

**انتشارات آزمون یار پویا**

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: محبوبی‌نیه، زهرا، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی و مدیریت استرس راهکارهای عملی مدیریت فشار/نویسندگان زهرا محبوبی‌نیه.

مشخصات نشر: تهران: آزمون‌یار پویا، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۴۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۳-۱۰-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: فشار روانی - Stress (Psychology) - فشار روانی - کنترل - Stress management

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۲۶۹۵۰۷

شایب: ۸۱۸۹



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

عنوان: روان‌شناسی و مدیریت استرس راهکارهای عملی مدیریت فشار

نویسنده: دکتر زهرا محبوبی‌نیه

ناشر: آزمون‌یار پویا

مدیر تولید: امیر حیدری

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۳-۱۰-۲

.....اریال

تهران، خیابان دماوند (به سمت شرق)، بعد از بزرگراه امام علی (ع)، ساختمان ۱۱۱۴،

طبقه سوم، واحد ۹ تلفن: ۷۷۵۹۱۴۵۴-۰۲۱ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

Email: [pub@azmonyari.com](mailto:pub@azmonyari.com)

## فهرست مطالب

| صفحه     | عنوان                                          |
|----------|------------------------------------------------|
| ۷.....   | فصل اول.....                                   |
| ۷.....   | استرس، تعاریف و مفاهیم آن.....                 |
| ۱۷.....  | فصل دوم.....                                   |
| ۱۷.....  | شالوده‌های نظری استرس.....                     |
| ۲۹.....  | فصل سوم.....                                   |
| ۲۹.....  | فیزیولوژی استرس.....                           |
| ۴۳.....  | فصل چهارم.....                                 |
| ۴۳.....  | منابع استرس.....                               |
| ۵۹.....  | فصل پنجم.....                                  |
| ۵۹.....  | مدیریت و روش‌های مقابله با استرس.....          |
| ۷۳.....  | فصل ششم.....                                   |
| ۷۳.....  | راهبردهای شناختی- رفتاری و هیجانی و استرس..... |
| ۸۷.....  | فصل هفتم.....                                  |
| ۸۷.....  | راهبردهای غیر شناختی و استرس.....              |
| ۱۰۳..... | فصل هشتم.....                                  |
| ۱۰۳..... | روش‌های آرام‌سازی.....                         |
| ۱۱۵..... | فصل نهم.....                                   |
| ۱۱۵..... | مراقبه، ذهن آگاهی، یوگا و استرس.....           |
| ۱۲۵..... | فصل دهم.....                                   |
| ۱۲۵..... | روش‌های معنوی و حمایت اجتماعی.....             |

## مقدمه

استرس مسئله قرن است و زندگی امروزی در تمامی ابعاد خود به هر شکلی با استرس مواجه است. استرس در عصر کنونی از مهمترین ابعاد زندگی فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی محسوب می‌گردد. به طور کلی مادامیکه که فرد در محیط زندگی یا کار با شرایطی مواجه می‌شود که این شرایط با ظرفیت‌ها و امکانات کنونی و وضعیت قبلی ناهماهنگ است، به عدم تعادل، تعارض و کشمکش‌های درونی دچار می‌گردد که استرس نامیده می‌شود. امروزه استرس جزء لاینفک زندگی انسان است و تمامی افراد با آن آشنایی دارند. استرس پاسخ روانی - فیزیولوژیک ما به فشارهای ناشی از یک وضعیت یا یک رویداد زندگی است که آن را عامل استرس‌زا نامیده‌اند. پاسخ استرس یک عملکرد سالم و سازگار در شرایط چالش‌ناح است. با این حال، قرار گرفتن در معرض استرس طولانی مدت ممکن است موجب بروز اختلال در تنظیم سیستم‌های عصبی گردد.

استرس پاسخ انسانی و حیوانی همگانی است که از ادراک یک تجربه هیجانی یا استرس‌زا ناشی می‌شود و تاثیر بسیار زیادی بر رفتار می‌گذارد؛ به طوری که توانایی انسان را برای تحمل، سازگاری یا دفاع از خود به چالش می‌کشد، او را فرسوده می‌سازد، انرژی‌اش را تحلیل برده، سیستم ایمنی شخص را تهدید می‌کند و توانایی او را در مبارزه با بیماری‌ها کاهش می‌دهد و اعتماد به نفس را در شخص تضعیف می‌سازد. هانس سلییه استرس را پاسخ نامشخص بدن به هرگونه تقاضا نامیده است. وقتی که عامل استرس‌زا، زندگی است انسان را تحت تاثیر قرار دهد، حالت هیجانی و تفکر فیزیولوژیکی ما از سطح بهنجار و متعادل خود خارج شده فعالیت شناختی آسیب پذیر می‌گردد و مشکلات رفتاری به صورت احساس اضطراب و افسردگی فرا خوانده می‌شود. گروهی از صاحب‌نظران، استرس را بیماری شایع قرن نامیده‌اند.

استرس یا فشار روانی از مهمترین موضوع‌ها و مفاهیم روان‌شناختی است که اهمیت زیادی در آسیب‌شناسی روانی و در حوزه روان‌شناسی سلامت دارد. استرس مسئله عصر کنونی است و زندگی امروزی در تمامی ابعاد خود به هر شکلی با استرس مواجه است. پژوهش‌های بسیار زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد استرس با بیماری رابطه تنگاتنگی دارد. به هنگام استرس، ارتباط روشنی میان بیماری و میزان واکنش‌پذیری سیستم ایمنی، قلبی-عروقی و غدد درون ریز پیدا شده است. تحقیقات کوباسا نشان داده است که استرس کلسترول، فشار خون و کورتیزول را به تدریج در افراد آسیب‌پذیر در برابر استرس افزایش می‌دهد.

مهاجرت به شهرهای بزرگ و کشورهای دیگر، صنعتی شدن تحولات روز افزون و سریع علم و فناوری، افزایش جمعیت، عدم پایداری به آداب و رسوم گذشته، تغییر روابط خانوادگی، تغییر

