

## عنوان مقاله:

ریشه های روانی و الگوهای موثر، سبک های مقابله و راه های درمان و مهارت‌های مقابله با استرس

## محل انتشار:

شانزدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

فائقه السادات عبداللهی منش - کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد میبد، میبد، ایران

مسعود کریمی خوزانی - کارشناسی ارشد علوم سیاسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

## خلاصه مقاله:

استرس عاملی است که انسان را در مواجهه با مسائلی که از آنها شناختی ندارد یا اتفاقاتی که به وضوح ما را مورد تهدید قرار میدهد، آماده میسازد. استرس با تشدید جریان خون موجب افزایش فعالیت میشود و میتواند در دستیابی به اهداف مورد نظر مفید واقع شود، ولی میزان زیاد یا طولانی مدت آن نه تنها دیگر مفید نیست بلکه زیانبار است. اشخاصی که درباره استرس اطلاع کمی دارند اغلب آن را نوعی نیروی خارجی نیرومند میپندارند که نسبت به آن کنترل اندکی دارند، آنها احساس میکنند در صورت امکان باید از این فشارها ممانعت به عمل آورند، ولی چنانچه برای شخص امکان گریزی وجود نداشته باشد باید آن را تحمل کند؛ ولی باید ذکر کرد که در مورد استرس عمل خودکار یا گریزناپذیر وجود ندارد. هر یک از ما در مواجهه با موقعیت بالقوه ی پرتنش به شیوه ی کاملا متفاوتی واکنش نشان میدهیم و به انتخاب سبک مقابله با آن میپردازیم. ما میتوانیم راهی را انتخاب کنیم که خود را دچار درماندگی کنیم یا از تجربیات خود لذت ببریم. در استرس عواملی چون زمینه شرطی شدن، تجربه های پیشین، مدت زمان و شدت استرس نقش مهمی دارند. واکنش هر فرد در مقابل استرس از الگوی پیچیده افکار و رفتار او نشات می گیرد. اگر افراد بتوانند با استرسها به طور صحیحی برخورد کنند، استرس دوستی میشود که فرد را برای مواجهه با مسائل زندگی نیرو میدهد، ولی اگر با ضعف با آن برخورد شود و اجازه داده شود از کنترل خارج شود به شکل دشمنی درمیآید که موجب بروز بیماریهای مختلف به ویژه امراض شدید قلبی و ضعف اندامهای بدن خواهد شد.

## کلمات کلیدی:

استرس، اضطراب، سبک های مقابله، درمان استرس.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1690040>

