

# مدیریت استرس و مقابله های سازگارانه



## هدف کلی:

آشنا کردن و توانمندسازی دانشجویان در  
زمینه‌ی مهارت‌های مدیریت استرس

### اهداف ویژه

- آشنا کردن دانشجویان با مفاهیم پایه در مدیریت استرس
- توانمندسازی دانشجویان در زمینه مهارت‌های مدیریت استرس

# آنچه در این کارگاه می‌آموزیم

- آشنایی با مفهوم استرس و عوامل وابسته
- شناختن یک مدل تبیین مقابله‌ها
- شناسایی نشانه‌های استرس
- شناسایی راهبردهای مقابله با استرس
- توصیف هر یک از این راهبردها
- تمرین آرامسازی
- تمرین خود‌گویی‌های سازگارانه

# تعریف استرس

استرس یک تجربه هیجانی منفی است که با تغییرات بیوشیمیای  
، روان شناختی و رفتاری همراه می شود.

استرس پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش آفرین محیط  
است.

# عوامل تأثیرگذار بر تجربه استرس

- تفاوت‌های فردی
- رابطه فرد و محیط
- فرایند ارزیابی فرد

## تعریف مقابله

فرایند کنترل و اداره توقعات با استفاده  
بهینه از منابع درونی خویشتن مقابله  
نامیده می شود.

# فرایند مقابله امکانات بیرونی

امکانات محسوس مانند پول و وقت

حمایت اجتماعی

استرسورهای دیگر زندگی مانند وقایع اصلی زندگی و  
استرسهای ریز روزمره

واقعه پراسترس

ارزیابی و تفسیر استرسور  
ارزیابی اولیه وجود آسیب یا  
فقدان تهدید در آینده  
،میزان تلاش  
ارزیابی ثانویه  
ارزیابی امکانات مقابله ای و  
شقوق مختلف

پاسخهای مقابله ای و  
راهبردهایی برای  
حل مسئله و تنظیم  
هیجانی (مانند  
جستجوی  
اطلاعات،  
عمل مستقیم، ممانعت از  
عمل، پاسخهای  
درونفردی، روی  
آوردن به دیگران)

کارهای مقابله ای  
کاهش فعالیتهای محیطی آسیب زنده  
تحمل یا سازگار شدن با حوادث  
یا واقعتهای منفی  
حفظ تصویر مثبت از خود  
حفظ تعادل هیجانی  
ادامه روابط رضایت بخش با دیگران

پیامدهای مقابله ای  
عملکرد روانشناختی  
ادامه فعالیتهای معمول  
ناراحتی روانشناختی

شیوه های مقابله ای معمول

عوامل شخصیتی دیگر که بر انتخاب  
راهبردهای مقابله ای و پاسخها تاثیر  
می گذارد

# امکانات درونی

# تفاوت‌های فردی و محیطی مؤثر بر شیوه مدیریت استرس

- رابطه پویای مقابله و واقع‌استرس آفرین
- تعامل متغیرهای محیطی (امکانات، توقعات، محدودیت‌ها) و متغیرهای فردی (امکانات، ارزش‌ها، تعهدات)
- تنوع واکنش‌ها در برابر استرس



# ویژگی های فردی که با مدیریت استرس رابطه دارند

- شخصیت و مقابله
- عاطفه مثبت
- سبک تبیین خوش بینانه
- سرسختی
- خوش بینی
- احساس کنترل
- خود کارآمدی
- اعتماد به نفس
- وجدان مندی
- داشتن هدف یا معنا
- حس طنز
- مذهب

# چگونه استرس را مدیریت کنیم؟

- راهبردهای مقابله با استرس
- توصیه های کوچک برای مقابله سازگارانه با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

# راهبردهای مقابله با استرس

- آرامسازی
- مدیریت زمان
- مدیریت فشارهای تحصیلی
- آموزش رفتار جرات مند
- حل مسئله
- آموزش مهارت های مقابله ای سازگارانه
- مقابله با افکار غیر منطقی
- ورزش
- تغذیه

## توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

۱. محیط فیزیکی خود را تنظیم کنید
۲. خودتان را تشویق کنید
۳. برنده ها را انتخاب کنید.
۴. به خودتان جایزه بدهید.

## توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

۵. رسم و قاعده ای برای خود مقرر کنید.
۶. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.
۷. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.

# توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

۸. از کمال گرایی روی برگردانید.

۹. بچه شوید .

۱۰. از سرعت خود بکاهید.

۱۱. همواره برای تغییر آماده باشید.

۱۲. به تعطیلات بروید.

۱۳. یک سرگرمی برای خودتان درست کنید.

# توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

۱. محدودیت‌هایتان را بسنجید و سپس بگویید “ نه ”
۲. اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و آنها را اولویت بندی کنید.
۳. کارها را به دیگران محول کنید.
۴. در چهار چوب توانایی مالی خودتان زندگی کنید.

# توصیه های کوچک برای مقابله سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

۵. مهارت های خود را در مدیریت زمان افزایش دهید.
۶. وقت تلف نکنید / کارها را معوق نگذارید.
۷. مطابق فهرست زندگی کنید.
۸. تلفن هایتان را جواب ندهید.
۹. نظم دهنده حرفه ای باشید.
۱۰. یک زنگ تفریح یا زمانی برای فرار برای خودتان در نظر بگیرید.
۱۱. جایی یا زمانی برای اتفاقات غیر مترقبه در نظر بگیرید.



# مدیریت مالی در زندگی دانشجویی

# مدیریت زمان

مهم و فوری	مهم و غیر فوری
غیر مهم و فوری	غیر مهم و غیر فوری

# برنامه ریزی

برنامه ریزی، مهارت نظم بخشی به زمان بر مبنای هدف های کوتاه مدت و بلند مدت است.

# مهارت‌های مقابله‌ای

- تغییر نگرش‌ها و ادراکات درونی
- تغییر نحوه تعامل خود با محیط
- افزایش توانایی جسمی برای مقابله با استرس
- ایجاد تغییر و تنوع در محیط خود

# چگونه از قبل خود را برای مقابله با استرس آماده کنیم؟

- فهرست رویدادهای استرس آفرین خودتان را تهیه کنید.
- آرامسازی را تمرین کنید.
- به ترتیب وقایع استرس آور را تجسم کرده و سعی کنید آرام بمانید.
- قلب مبارزه با استرس آرام ماندن است.

# جمع‌بندی

- از این کارگاه چه آموختید؟

- چه احساسی دارید؟