

مدیریت استرس بیا ورزش

مؤلفین:

محمد رحیمی
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

سامره تشکری
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

مرضیه عابدی
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

ویراستار علمی:

کبریا رنجبران
کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش مدیریت راهبردی

سرشناسه	: رحیمی، محمد، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت استرس با ورزش / مولفین محمد رحیمی، سامره تشکری، مرضیه عابدی.
مشخصات نشر	: قاین: انتشارات اکبرزاده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۹۹ ص.
شابک	: ۲۲۰۰۰ ریال ۷-۷۷۸۷۷۱-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: فشار روانی -- کنترل -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Stress management -- Psychological aspects
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Sports -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: تشکری، سامره، ۱۳۶۱-
شناسه افزوده	: عابدی، مرضیه، ۱۳۷۰-
رده بندی کبره	: BF۵۷۵
رده بندی دی‌سی	: ۹۰۴۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۶۷۴۸۷

مدیریت استرس با ورزش

مؤلفان	: محمد رحیمی، سامره تشکری، مرضیه عابدی
ویراستار علمی	: کبرا رنجبران
طرح روی جلد	: علیرضا اکبرزاده
صفحه‌آرایی	: نسرین گندم‌کار
چاپ اول	: بهار ۱۳۹۹
ناشر	: نشر اکبرزاده
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
شابک	: ۷-۷۷۸۷۱-۶۰۰-۹۷۸
قیمت	: ۲۲۰۰۰ تومان

خراسان جنوبی قاین خیابان جانبازان انتشارات اکبرزاده

۰۹۱۵۵۵۶۳۴۷۷۸۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸۹



صفحه	عنوان
۱۱	تعاریف.....
۱۳	ویژگی های شخصیتی تیپ های A و B.....
۱۳	علل گروهی.....
۱۴	علل سازمانی.....
۱۴	علل فرا سازمانی.....
۱۴	مشاغل تنش زا.....
۱۵	اثرات اضطراب در محیط کار.....
۱۶	جریانات منفی.....
۱۸	جنگ یا گریز.....
۱۹	چه عواملی استرس ایجاد می کنند؟.....
۲۰	باورهای نادرست.....
۲۰	شیوه های تعدیل استرس.....
۲۰	آگاهی از استرس.....
۲۰	ارزیابی مجدد شرایط.....
۲۱	پذیرش و جایگزینی.....
۲۱	حمایت اجتماعی.....
۲۱	فنون مدیریت زمان.....
۲۲	استرس مثبت چیست؟.....
۲۳	۱. نگرش و چشم انداز.....
۲۳	۲. تجربه های زندگی.....
۲۴	۳. ژنتیک.....
۲۴	۴. میزان توانایی فرد در کنترل اوضاع.....
۲۴	۵. نوع شخصیت و طبیعت فرد.....
۲۴	۶. شبکه پشتیبانی.....
۲۴	۷. توانایی فرد در برخورد با احساسات.....
۲۴	۸. محیط.....
۲۵	۹. بار آلوستاتیک.....
۲۵	ایجاد تعادل میان خواسته ها.....
۲۶	استرس خوب- استرس بد.....
۲۶	استرس.....

- ۲۶..... آثار استرس جسمانی
- ۲۷..... روان‌شناختی
- ۲۷..... الف- شناختی
- ۲۷..... ب- رفتاری
- ۲۷..... چه نوع استرسی برای شما مفید است؟
- ۲۷..... استرس خوب در برابر استرس بد
- ۲۸..... منشأ استرس خوب
- ۲۸..... چگونه استرس خوب می‌تواند به استرس بد تبدیل شود؟
- ۲۹..... چگونه استرس بد می‌تواند به استرس خوب تبدیل شود؟
- ۲۹..... چگونه می‌توان استرس خوب بیشتری را وارد زندگی کرد؟
- ۲۹..... معاشرت کن
- ۲۹..... برای خود هدف تعیین کنید
- ۲۹..... به دنبال کسب دانش باشید
- ۳۰..... مهارت‌های مدیریت استرس برای سران‌ها و مدیران
- ۳۰..... مهارت‌های مدیریت استرس در سازمان‌ها (الترس کارکنان و آموزش سلامتی)
- ۳۱..... استرس کارکنان و آموزش سلامتی
- ۳۶..... استرس (STRESS) چیست؟
- ۳۷..... فشار روانی (STRESS)
- ۳۷..... استرس شغلی (Job Stress) چیست؟
- ۳۸..... راه‌های مقابله با استرس
- ۳۹..... نتیجه‌گیری
- ۴۱..... ۱. عوامل محیطی
- ۴۲..... ۲. عوامل سازمانی
- ۴۲..... ۳. عوامل گروهی فشارزا
- ۴۲..... ۴. عوامل فردی فشارزا
- ۴۳..... رابطه استرس با عملکرد شغلی
- ۴۵..... هیجان‌ها
- ۴۵..... اضطراب
- ۴۵..... ناکامی
- ۴۶..... عوامل استرس‌زا
- ۴۶..... ۱- خشم
- ۴۶..... ۲- ترس

۴۶	۴- اضطراب.....
۴۷	روش‌های کنترل و کنار آمدن با استرس.....
۴۷	۱. کنار آمدن.....
۴۸	۲. پسخوراند زیستی.....
۴۸	۳. ورزش.....
۴۸	اضطراب.....
۵۱	انواع اضطراب.....
۵۱	۱. اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر (Generalized Anxiety Disorder).....
۵۱	۲. اختلال هراس (Panic Disorder).....
۵۲	۳. ترس‌های اختصاصی یا ساده (Simple Phobia).....
۵۲	۴. ترس از مکان‌های ر (Agoraphobia).....
۵۲	۵. ترس‌های اجتماعی (Social Phobia).....
۵۲	۶. اختلال وسواس (Obsessive-compulsive Disorder).....
۵۲	۵. اختلال استرس پس از سانحه (Troumatic Stress Disorder PTSD: Post).....
۵۵	آمادگی برای موقعیت‌های تنش‌زا.....
۵۶	فشار روانی چیست؟.....
۶۰	فرایندهای سازمانی.....
۶۰	سبک مدیریت.....
۶۰	فناوری.....
۶۱	عوامل مربوط به شغل ابهام در نقش.....
۶۱	گرا‌نباری یا سنگینی نقش (کمی و کیفی).....
۶۱	تفریط نقش.....
۶۱	تعارض نقش.....
۶۱	مسئولیت.....
۶۲	شیفت‌های کار.....
۶۲	حقوق کم.....
۶۲	خرده فروشی.....
۶۲	پزشکان و پرستاران.....
۶۲	حسابداری.....
۶۳	معلمان.....
۶۳	آتش نشانی.....
۶۳	کشاورزان.....

۶۳	دلالتان سهام
۶۳	ناکامی
۶۳	پرخاشگری
۶۳	کاهش رضایت شغلی
۶۴	غیبت
۶۴	تصمیم‌گیری
۶۴	رفتارهای تهاجمی انفعالی
۶۴	جریان‌ات منفی
۶۵	۱. طراحی مجدد شغل
۶۵	۲. هدف‌گذاری
۶۵	۳. مذاکره نقش
۶۵	۳. حمایت اجتماعی
۶۵	۴. مدیریت زمان
۶۵	۵. انتظارات واقع‌بینانه
۶۵	نتیجه‌گیری
۶۸	شرایط کاری
۶۸	تراکم کاری
۶۸	ابهام نقش
۶۸	تعارض شغلی
۶۹	روابط با مافوق
۶۹	روابط با زیردستان
۶۹	روابط با همکاران
۶۹	عدم امنیت شغلی
۷۰	ابهام نقش
۷۰	کمبازی نقش
۷۰	گرانباری نقش
۷۰	ناسازگاری نقش
۷۱	۱- پاسخ هیجانی
۷۱	۲- پاسخ جسمانی
۷۱	۳- مکانیسم روانشناختی
۷۱	۴- شیفت‌های کار
۷۱	۵- ساعت کار زیاد

۷۱	۶- فناوری.....
۷۱	اذیت و آزارهای شغلی.....
۷۲	حقوق کم.....
۷۲	کوچک شدن سازمان ها.....
۷۲	سیکمدیریت.....
۷۲	اثرات اضطراب در محیط کار رفتارهای تهاجمی انفعالی.....
۷۲	جربانات منفی.....
۷۲	راههای کاهش استرس در محیط کار.....
۷۳	چگونه اضطراب محل کار را مدیریت کنیم؟.....
۷۴	تمرین های تنفسی.....
۷۴	بو درمانی.....
۷۵	کنترل استرس در محیط کار.....
۷۵	استرس در محیط کار.....
۷۷	ورزش.....
۷۸	ایران باستان.....
۷۹	روحیه ورزشکاری.....
۷۹	تغذیه.....
۸۰	انرژی.....
۸۰	پروتئین.....
۸۱	چربی.....
۸۱	آب.....
۸۲	ویتامین ها.....
۸۲	فعالان.....
۸۳	فناوری.....
۸۴	بهداشت و سلامتی.....
۸۴	اثرات ورزش شخصی.....
۸۴	اجتماعی.....
۸۴	تئوری های مطرح در مورد نقش ورزش در کاهش استرس.....
۸۶	چه نوع ورزشی مفید است:.....
۸۶	چه مقدار ورزش لازم است.....
۸۶	توصیه های کلی.....
۸۷	نقش ورزش در کاهش استرس.....

۸۹.....	تأثیر ورزش بر استرس.....
۸۹.....	استرس مزمن و استرس حاد.....
۹۰.....	ورزش و مقاومت به استرس.....
۹۰.....	اثر فوری ورزش بر استرس.....
۹۱.....	ورزش‌های مؤثر در کاهش استرس.....
۹۱.....	تنیس.....
۹۱.....	تمرین اینتروال.....
۹۲.....	یوگا.....
۹۲.....	ایروبیک و حرکات کششی.....
۹۲.....	تمرین با وزنه.....
۹۳.....	بوکس.....
۹۳.....	ورزش‌های هری و استرس.....
۹۵.....	استرس، درمان استرس، کودکان، یوگا.....
۹۷.....	نقش پیاده روی در از بین بردن فشار وانی (استرس).....
۹۹.....	منابع.....