

روانشناسی اضطراب و فشارهای روانی

نویسندگان

ناصر محمدی احمدآبادی

عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور

اسماعیل فداکارزاده

مهندس شدالی احمدآبادی

زهراروایت



موسسه انتشارات آفرین

روانشناسی اضطراب و فشارهای روانی/نویسندگان ناصر محمدی احمدآبادی...[و دیگران].	عنوان و نام پدیدآور
تألیف: آذرگان، ۱۳۹۹.	مشخصات نشر
۱۹۸ص.	مشخصات ظاهری
978-622-730703-0	شابک
فیبیا	وضعیت فهرست نویسی
نویسندگان ناصر محمدی احمدآبادی، اسماعیل فداکارزاده، مهدی شمالی احمدآبادی، زهرا رویت.	واژگان
اضطراب	موضوع
Anxiety	موضوع
فشار روانی	موضوع
Stress (Psychology)	موضوع
محمدی احمدآبادی، ناصر، ۱۳۵۷ -	شناسه افزوده
BF۵۷۵	رده بندی کنگره
۱۵۲/۴۶	رده بندی دیویی
۶۱۵.۳۳۰	شماره کتابشناسی ملی

آدرس: برج، جاده ملارد، گلستان ۴۳، ساختمان دیبا، واحد ۲۹-کد پستی: ۳۱۶۶۹۳۶۸۶۹

عنوان کتاب: روانشناسی اضطراب و فشارهای روانی

نویسندگان: ناصر محمدی احمدآبادی، اسماعیل فداکارزاده، مهدی شمالی احمدآبادی، زهرا رویت

مؤسسه نشر و مرغ آسمان، آذرگان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۰۷-۰۳-۰

چاپ و لیتوگرافی: چاپ پارمیدا

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۳۵۰۰۰۰۰ ریال



مکتبچی

www.ketabchi.com

پیشگفتار

اضطراب، حالتی است که در آن فرد احساس ناآرامی، بدآیندی و یا ترس می‌کند. معمولاً این حالت در مواقعی رخ می‌دهد که انسان نتواند پیامدهای کاری را پیش بینی و یا آن را مهار کند، بدین ترتیب اضطراب به عنوان علامت یا هشدار نسبت به محرکهای ناخوشایند بیرونی یا درونی، به صورت بهنجار و یا مرضی ظاهر می‌شود. بهنجاری اضطراب بر اساس چگونگی واکنش و یا تناسب واکنش با موضوع اضطرابی، قابل تعریف است؛ در واقع همه‌ی انسان‌ها اضطراب را تجربه می‌کنند. اضطراب یک احساس ناخوابی منتشر، بسیار ناخوشایند، و اغلب مبهم است که با یک یا چند احساس جسمی همراه می‌شود. مانند احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه‌ی سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد، یا میل جبرانی ناگهانی برای دفع ادرار، بی‌قراری؛ و میل به حرکت نیز از علائم شایع آن است. در حقیقت، اضطراب یک رمت هشدار دهنده است که از خطری قریب الوقوع خبر می‌دهد و شخص را برای مقابله آماده می‌زند. برخی از محققین معتقدند اضطراب یکی از انواع هیجانها است که می‌تواند ناشی از اختلال در نظم هیجانی باشد. طبق شواهد پژوهشی، افراد دچار اضطراب تمایل دارند از تجربه‌های هیجانی جلوگیری کنند و این به صورت نقص کنش معنادار در تجربه‌های هیجانی و نظم دادن به آن هیجانها در افراد مضطرب مشخص می‌شود. افراد مضطرب در برابر تحریکهای هیجانی، مستعد واکنش شناختی بیشتری هستند. به این علت که آنها باورهای قاجعه آمیز ساز درباره‌ی نتیجه‌ی پیامدهای هیجان‌های مثبت، منفی‌شان دارند و به راحتی نمی‌توانند به تجربه‌های هیجانی خود اجازه‌ی بروز دهند. افراد مضطرب تلاشی از مشکل‌ها را در مقابله با هیجان‌هایشان ابراز می‌کنند که شامل درک معیوب هیجان، احساس ناکامی، و احساس نادرست در برابر تجربه‌های هیجانی و مشکل در ارائه پاسخ مناسب، نسبت به کنترل آن هیجان‌ها است.

فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه‌ای مواجه کند. اضطراب است که ما را وادار می‌کند تا خود را برای امتحان آماده سازیم و یا برای معاینه کلی به پزشک مراجعه کنیم. بنابراین اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مؤلفه‌های ساختار شخصیت وی را تشکیل می‌دهد و از این زاویه است که پاره‌ای از اضطراب‌های دوران کودکی و نوجوانی را می‌توان بهنجار دانست و تأثیر مثبت آنها را بر فرآیند تحول پذیرفت، چرا که این فرصت را برای افراد فراهم می‌آورند تا مکانیزم‌های انطباقی خود را در جهت مواجهه با عوامل فشارزا و اضطراب برانگیز گسترش دهند. در مقابل اضطراب مرضی^۱ نیز وجود دارد که شکلی مزمن و بلندمدت پیدا می‌کند و می‌تواند

^۱ . Pathological anxiety

به منزله منبعی برای شکست، بررسی ناسازگاری و درمآندگی تلقی شود که فرد را از بخش عمده‌ای از امکاناتش محروم می‌سازد. پاسخ بدن به محرک‌های بیرونی و درونی «فشار روانی» نامیده می‌شود. رهاسازی بیرونی فشار روانی شامل تغییر شغل، نقل مکان به یک شهر جدید، ازدواج، مرگ شخص محبوب و وجود یک بیماری در خانواده است. حوادث شادی‌آور به اندازه حوادث غمبار می‌توانند فشارزا باشند. محرک‌های درونی شامل ناراحتی جسمانی یا روانی است. ویژگی شخصیتی، از قبیل نیاز به نقص‌گرایی یا به دست آوردن رضایت دیگران، نیز می‌توانند فشارآفرین باشند. فشار روانی می‌تواند هم واکنش‌های مثبت و هم منفی ایجاد کند. به‌عنوان نمونه، شاید به دلیل احساس بی‌کفایتی، میل به بی‌نقص بودن داشته باشید و در نتیجه، فشار دائمی که بر خود وارد می‌کنید، در نهایت به ضرر خودتان تمام می‌شود. از سوی دیگر، ممکن است شما فشار را به صورت مثبت تجربه کنید و در نتیجه به شایستگی برانگیخته شده و مولد باشید و بتوانید بیش از آنچه که در شرایط معمولی می‌توانستید، موفقیت به دست آورید. در این کتاب مولفان کوشیده‌اند تا ضمن بررسی و تحلیل انواع اضطراب، به نقش هیولانات در فشارهای روانی پرداخته و عوامل تاثیر گذار و راهکارهای مربوطه را مورد بررسی قرار دهند.

فهرست

۱۱.....	فصل اول اضطراب
۱۱.....	مقدمه
۱۲.....	اضطراب
۱۸.....	دیدگاه جامعه‌شناسان و روانشناسان از اضطراب
۱۹.....	علائم اضطراب
۲۰.....	انواع اضطراب
۲۲.....	فیز و ژن اضطراب
۲۳.....	زیان‌های اضطراب
۲۳.....	روش‌های درمان اضطراب
۲۴.....	رویکردهای نظری به اضطراب
۲۴.....	نظریه‌های زیست‌شناختی - اضطراب
۲۵.....	نظریه‌های روانکاوی
۲۷.....	نظریه‌های رفتاری اضطراب
۲۷.....	نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی
۲۸.....	نظریه‌های شناختی اضطراب
۲۸.....	اضطراب امتحان
۴۳.....	تاثیر اضطراب بر میزان یادگیری
۴۴.....	پیشگیری از اضطراب امتحان
۴۵.....	مدیریت اضطراب
۴۵.....	روش‌های کنترل و مقابله با اضطراب امتحان
۴۷.....	تغییرنگرش
۴۸.....	عملکرد خوب در روز امتحان
۴۸.....	راهنمادهای پایه حین امتحان
۴۹.....	کنترل اضطراب در حین امتحان
۵۰.....	تکنیک‌های شناختی و رفتاری برای کاهش اضطراب امتحان
۵۶.....	مدل‌ها و نظریه‌های اضطراب امتحان

۵۷.....	ابعاد اضطراب امتحان از نظر فریدمن:
۵۹.....	خطای شناختی
۶۰.....	پیامدهای خطاهای شناختی
۶۱.....	تنیدگی
۶۳.....	مهارت‌های مدیریت اضطراب
۶۷.....	فصل دوم سرمایه‌های روان‌شناختی
۶۷.....	سرمایه‌های روان‌شناختی
۷۰.....	مواد، های سرمایه‌های روان‌شناختی
۹۱.....	سرمایه‌های روانشناختی و رضایت شغلی
۹۳.....	فصل سوم اختلالات ایچ هیجانی - رفتاری کودکان
۹۳.....	توجه و تمرکز در کودکان
۹۵.....	مبانی نظری
۹۶.....	اختلال رفتاری
۱۰۱.....	طبقه‌بندی اختلالات رفتاری کودکان
۱۰۳.....	وضعیت روانی کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری
۱۰۴.....	اختلال نارسایی توجه (بیش‌فعالی)
۱۱۵.....	فصل چهارم استرس و بهداشت روانی
۱۱۵.....	استرس و بهداشت روانی
۱۱۷.....	استرس والدین
۱۱۸.....	انواع استرس
۱۱۹.....	نقش استرس و افسردگی والدین در اختلالات رفتاری کودک
۱۲۳.....	بهداشت روانی در مدرسه
۱۲۵.....	رابطه بهداشت روانی با یادگیری
۱۲۶.....	روش‌های روان‌درمانی
۱۲۸.....	توصیه‌های بهداشت روانی
۱۲۹.....	اصول برقراری رابطه‌ی انسانی با کودک و نوجوان

فصل پنجم هیجانات روانی ۱۳۳

هوش هیجانی ۱۳۳

تعاریف هوش هیجانی ۱۳۳

ابعاد هوش هیجانی ۱۳۵

کنترل و تنظیم هیجانات مثبت و منفی ۱۳۶

نظریه‌های هیجانی مرتبط با تحمل پریشانی ۱۳۸

تحمل پریشانی ۱۳۹

تعریف تحمل پریشانی ۱۴۰

اشکال تحمل پریشانی ۱۴۱

تحمل پریشانی بر اساس سطوح کارکردی و عصبی زیستی ۱۴۱

ارتباط تحمل پریشانی با سازه‌های دیگر ۱۴۲

ابعاد تحمل پریشانی ۱۴۲

تحمل پریشانی از نظر رفتار ۱۴۴

تحمل پریشانی و آسیب شناسی روانی ۱۴۶

معرفی مهارت‌های تحمل پریشانی ۱۴۷

فصل ششم احساس تنهایی ۱۴۹

عواطف در کودکان ۱۴۹

احساس تنهایی ۱۵۰

تعریف احساس تنهایی ۱۵۱

مؤلفه‌های احساس تنهایی ۱۵۱

تاریخچه احساس تنهایی ۱۵۲

سیر پدیدآیی و تحول احساس تنهایی در دوران رشد ۱۵۳

علل تنهایی ۱۵۵

انواع تنهایی ۱۵۶

رابطه احساس تنهایی با سایر سازه‌های روانشناختی ۱۵۷

خصوصیات افراد دارای احساس تنهایی ۱۵۸

نظریه‌های تنهایی ۱۵۹