

افکاری از جنس قفس

www.ketab.ir

تالیف:

فاطمه فلاح

سرشناسه	:	فلاح، فاطمه، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	افکاری از جنس قفس/تالیف فاطمه فلاح.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۷۰ص.
شابک	:	978-622-02-1439-7
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	اضطراب
موضوع	:	Anxiety
موضوع	:	ترس از امتحان
موضوع	:	Test anxiety
موضوع	:	کمال گرایی
موضوع	:	(Perfectionism) (Personality trait)
رده بندی کنگره	:	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۵۷۸۲۸۹

افکاری از جنس قفس

تألیف: فاطمه فلاح

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۷۰ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۴۳۹-۷

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnoruzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

www.entesharate-noruzi.com

entesharate.noruzi@gmail.com

فهرست

۹.....	سخن مؤلف.....
۱۱.....	فصل اول:.....
۱۱.....	نظریه‌ها و مفاهیم مربوط به اضطراب.....
۱۲.....	مقدمه.....
۱۳.....	تعاریف و مفاهیم اضطراب.....
۱۳.....	ماهیت اضطراب.....
۱۴.....	عناصر اضطراب.....
۱۵.....	تفاوت ترس و اضطراب.....
۱۵.....	نظریه‌های اضطراب.....
۱۶.....	نظریه‌های رفتاری.....
۱۷.....	نظریه‌های شناختی.....
۱۷.....	نظریه‌های زیست‌شناسی.....
۱۷.....	نظریه یادگیری اجتماعی - شناختی.....
۱۸.....	انواع اضطراب.....
۱۹.....	تعریف اضطراب امتحان.....
۲۰.....	دلایل اضطراب امتحان.....
۲۱.....	دیدگاه‌های نظری درباره‌ی اضطراب امتحان.....
۲۲.....	همبسته‌های اضطراب.....
۲۵.....	صفات ایجاد اضطراب.....
۲۶.....	دانشجویان و اضطراب.....
۲۶.....	نمره.....
۲۷.....	فشار بیش از حد درس‌ها.....
۲۷.....	دانشجویان مسن‌تر.....

۲۸	 سبب‌شناسی اضطراب امتحان
۳۰	 نقش خانه و خانواده در اضطراب امتحان
۳۰	 تفکر و اضطراب
۳۳	 فصل دوم
۳۳	 مفهوم و ویژگی‌های کمال‌گرایی
۳۴	 تعریف کمال‌گرایی و مفاهیم
۳۴	 اهمیت کمال‌گرایی
۳۵	 ابعاد کمال‌گرایی
۳۷	 نظریه‌های کمال‌گرایی
۳۷	 نظریه روان تحلیل‌گری
۳۹	 سایر دیدگاه‌های نظریه‌های کمال‌گرایی
۴۱	 کمال‌گرایی والدین
۴۳	 ویژگی‌های افراد کمال‌گرا
۴۴	 عوامل و علل مؤثر بر کمال‌گرایی
۴۵	 انواع کمال‌گرایی
۴۵	 طرز تلقی‌ها و هراس‌های مخرب در کمال‌گرایی
۴۶	 اضطراب امتحان و کمال‌گرایی
۴۸	 تحریف شناختی کمال‌گرایان
۴۹	 تعریف و مفهوم فراشناخت
۵۱	 فصل سوم
۵۱	 مفهوم و مؤلفه‌های کنترل فکر و ارتباط آن با اضطراب و کمال‌گرایی
۵۲	 تعریف کنترل فکر
۵۲	 مؤلفه‌های راهبرد کنترل فکر
۵۲	 همبسته‌های مؤلفه‌های راهبرد کنترل فکر
۵۴	 شخصی‌سازی و اضطراب

سخن مؤلف

تقریباً همه‌ی افراد آدمی احساس تنش، ناراحتی و یا انتظار وقوع رویدادهای ناگوار را تجربه کرده‌اند. در چنین مواقعی علت تنش به تنهایی تشخیص داده نمی‌شود. اضطراب در وسیع‌ترین معنای آن می‌تواند با حالت‌های فیزیولوژیکی یا بدن شناختی و هیجان مختلفی همراه باشد. بدیهی است که اضطراب دارای نشانه‌های مختلفی است و به شکل‌های گوناگونی ظاهر می‌شود. اضطراب ممکن است نشانه‌های فیزیولوژیکی مشخصی همانند نشانه‌های ترس، هیجان به وجود آورد و نیز در یک مسئله هوشی پیچیده باعث پایین آمدن عملکرد فرد گردد، در حالی که در یک کار ساده موجب تسهیل عملکرد وی می‌شود. اضطراب ممکن است سبب انجام دادن یک کار غیرمنطقی شود، یا اینکه کناره‌گیری شخص را از فعالیت‌های اضطراب‌انگیز فراهم آورد. به اعتقاد برخی از روان‌پزشکان به هم خوردن تعادل شیمیایی بدون علت احساس هراس است. در نتیجه مصرف دارو را تجویز می‌کنند تا ناراحتی شما را برطرف سازند. گروهی فکر می‌کنند احساس اضطراب حساسیت‌های غذایی یا کاهش قندخون است در این میان جمعی نیز نگران تومور مغزی یا قلبی هستند.