

استرس ـ اضطراب ـ وسواس فکری

مؤلف: احمدی فردی

www.ketab.ir

انتشارات زرنوشت

تهران ـ ۱۳۹۹

سرشناسه	:	احمدی فردی ، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	استرس اضطراب و سواس فکری / نویسنده: احمدی فردی
مشخصات نشر	:	تهران: زرنوشت، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	:	۱۷۲ ص.
شابک	:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۲۷۹ - ۶۶ - ۵
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فنیای مختصر
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در وب گاه http://opac.nlai.ir در دسترس است.
شماره کتابخانه ملی	:	۶۱۶۸۵۸۵



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،
کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹
تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۳۳۵۶۳۷

استرس اضطراب و سواس فکری

نویسنده: احمدی فردی

• چاپ اول: ۱۳۹۹ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۲۷۹ - ۶۶ - ۵

قیمت: ۳۰,۰۰۰ تومان

تمامی حقوق محفوظ است.

فهرست مطالب

فهرست مطالب	۵
پیشگفت	۷

فصل اول کلیات ۹

مقدمه	۹
تعاریف مفهومی و عملی متبرها	۱۷

فصل دوم وسواس فکری ۲۱

مقدمه	۲۱
شناخت وسواس	۲۱
انواع وسواس	۳۹
ویژگی ها و نشانه های آشکارسازی وسواس	۵۰
شیوع وسواس	۵۵
اصطلاحات و مفاهیم مرتبط با وسواس در فقه و اصول	۵۸

فصل سوم استرس و اضطراب و وسواس فکری ۸۱

اضطراب	۸۳
تاریخچه	۸۴
طبقه بندی اضطراب	۸۴
رویکردهای نظریه به اضطراب	۸۵
نظریه های روانکاوانه اضطراب	۸۷

۹۰	 نظریه های رفتاری اضطراب:
۹۱	 نظریه های یادگیری شناختی - اجتماعی (CSL)
۹۲	 نظریه های شناختی اضطراب
۹۳	 فراشناخت:
۹۵	 فراشناخت و اختلالات هیجانی
۹۶	 دانش فراشناختی (اورهای شناختی)
۹۷	 تجارب فراشناختی
۹۷	 راهبردهای کنترل فراشناختی
۹۸	 هیجان، بازبینی و کنترل فراشناختی
۱۰۰	 مدل فراشناختی اختلال روان شناختی
۱۰۳	 سندرم شناختی - توجهی (CAS)
۱۰۳	 باورهای فراشناختی مثبت و منفی
۱۰۵	 مدل فراشناختی افسردگی
۱۰۸	 علل و ریشه های بروز وسواس
۱۵۳	 آثار و نتایج وسواس
۱۶۵	 فهرست منابع و مأخذ

پیشگفتار

انسان عصر حاضر با توجه به پیچیدگی‌ها و دشواری‌های زندگی جهت رسیدن به رشد و پیشرفت در جنبه‌های گوناگون می‌بایست از توانایی لازم و کافی جهت مقابله با موقعیت‌های دشوار زندگی برخوردار باشد. یکی از مهمترین این توانایی‌ها، توانایی تنظیم و کنترل هیجانها در زمینه‌های مختلف می‌باشد.

در سده‌ای اخیر توجه متخصصان به موضوع تنظیم هیجان در سازگاری با رویداد های استرس‌زا در زندگی باء گردیده تا برخی پژوهشگران به مطالعه ی راهکارهای شناختی مؤثر بر کنترل و تنظیم هیجان بپردازند. شواهد زیادی نشان می‌دهد که تنظیم هیجان با موفقیت یا عدم موفقیت در حوزه‌های مختلف زندگی مرتبط است.

فقدان توانایی تنظیم هیجان می‌تواند منجر به برانگیختگی‌های هیجانی زیان‌آور، نا سازگاری و عدم هدایت هیجان شود و بدین ترتیب مانع از داشتن توانایی عملکرد سازش یافته و شایسته گردد (مولاتی، ۱۳۸۹). افرادی که در تنظیم هیجان با مشکل مواجهند قادر نخواهند بود از خود در مقابل تنیدگی محافظت نمایند. چنین افرادی، افسردگی، نا ایدی و اندیشه پردازی خودکشی بیشتری را گزارش می‌دهند (تاج دهقانی، ۱۳۹۱).

بنابراین مدیریت و سازماندهی هیجانها به فرد کمک می‌کند تا در شرایط استرس‌زا از راهبردهای سازش یافته، کارآمد و مثبت تنظیم هیجان استفاده کند و برعکس، هیجان‌های منفی و سازماندهی هیجانی ضعیف‌تر باشد، احتمال بروز بحران‌های هیجانی در شرایط استرس‌زا و استفاده از راهبردهای سازش‌نا یافته‌تر و نا کارآمد تر مثل راهبردهای هیجان‌مدار منفی، افزایش می‌یابد.

احمد فردی

بهار ۱۳۹۹