

مبانی علوم تربیتی در

اضطراب و یادگیری

کتابآوردندگان:

فروزان بردبار

فریال بردبار

فریبرز زاهری

نیلوفر رکیده



- عنوان و نام پدیدآور : مبانی علوم تربیتی در اضطراب و یادگیری/ مولفین فروزان بردبار... [و دیگران].
- مشخصات نشر : مشهد : انتشارات جالیز، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری : ۱۰۰ ص.: جدول.
- شابک : ۵۰۰۰۰۰ ریال-9-813-263-622-978 :
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : مولفین فروزان بردبار، فریال بردبار، فریبرز زاهری، نیلوفر رکیده.
- یادداشت : کتابنامه: ص. ۹۹ - ۱۰۰.
- موضوع : اضطراب
- موضوع : Anxiety
- موضوع : اضطراب -- درمان
- موضوع : Anxiety -- Treatment
- شناسه افزوده : بردبار، فروزان، ۱۳۶۱- ۵۷۵BF
- رده بندی کنگره : ۱۵۳/۴۹
- رده بندی دیویی : ۵۱۴.۶۴۴
- شماره کتابشناسی ملی
- اطلاعات رکورد : فیبا
- کتابشناسی



مبانی علوم تربیتی در اضطراب و یادگیری

فروزان بردبار، فریال بردبار، فریبرز زاهری، نیلوفر رکیده

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، پاییز ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۰۰

قیمت: ۵۰۰،۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۸۱۳-۲۶۳-۶۲۲-۹۷۸

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرائی: سعید محمد مهدیزاده فیض آبادی

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی

تلفن تماس: ۹۹۶۳-۹۱۵۹۳۰-۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۲	اهمیت موضوع اضطراب
۱۵	تعاریف اضطراب
۱۹	اضطراب طبیعی
۱۹	مؤلفه های اضطراب
۲۲	مقایسه ترس و اضطراب
۲۲	اختلالات اضطرابی
۲۳	شیوع اضطراب
۲۵	کارکردهای انطباقی اضطراب
۲۶	شیوه های بیان اضطراب
۲۷	مفهوم اضطراب و استرس
۲۸	علائم شایع اضطراب
۲۹	مفهوم شناسی اضطراب در منابع اسلامی
۳۲	تفاوت اضطراب و ترس
۳۳	دیدگاه دانشمندان در مورد اضطراب
۳۵	علل اضطراب

عوامل جانبی مؤثر در ابتلا به اضطراب.....	۳۷
اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر.....	۳۸
اختلال هراس.....	۳۸
ترس های ساده یا اختصاصی.....	۳۹
ترس های اجتماعی.....	۳۹
اختلال وسواس.....	۴۰
اختلال استرس پس از سانحه.....	۴۰
اضطراب در کودکان و نوجوانان.....	۴۱
سبب شناسی اضطراب.....	۴۵
نظریه های روان شناختی.....	۴۵
نظریه های روانکاوی.....	۴۵
نظریه های رفتاری.....	۴۷
نظریه های وجودی.....	۴۸
نظریه های شناختی.....	۴۹
نظریه یادگیری اجتماعی - شناختی (GLS).....	۵۰
نظریه های زیست شناختی.....	۵۱
فشار روانی و اضطراب.....	۵۲

۵۳	انواع اضطراب
۵۴	اضطراب و یادگیری
۵۶	خصوصیات شخصیتی تیزهوشان
۵۸	زیانهای اضطراب
۵۹	روشهای درمان اضطراب
۶۳	تحقیقات داخل کشور
۶۵	تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۶۸	مدل تحلیلی قبل از مطالعه
۶۹	فراشناخت
۷۲	فراشناخت و اختلالات هیجانی
۷۲	دانش فراشناختی (باورهای شناختی)
۷۴	تجارب فراشناختی
۷۵	راهنمادهای کنترل فراشناختی
۷۶	هیجان، بازبینی و کنترل فراشناختی
۷۸	مدل فراشناختی اختلال روان شناختی
۸۲	راه های درمان اضطراب
۸۳	راه های درمان اضطراب به روش روان شناختی

- درمان رفتاری شناختی (CBT) ۸۳
- رفتار درمانی ۸۵
- درمان‌های دارویی برای کاهش اضطراب ۸۶
- استفاده از داروهای ضد افسردگی ۸۶
- بنزودیازپین‌ها ۸۷
- استراتژی‌های مدیریت اضطراب ۸۹
- حفظ شرایط مطلوب پس از درمان اضطراب ۹۲
- کاربرد های رفتار درمان شناختی ۹۲
- اختلال اضطراب اجتماعی ۹۴
- اختلال اضطراب فراگیر با چه علائمی بروز می کند؟ ۹۴
- علت اختلال اضطراب فراگیر چیست؟ ۹۵
- اختلال اضطراب اجتماعی چه علائمی دارد؟ ۹۵
- در چه موقعیت هایی اختلال اضطراب اجتماعی مبتلایان بروز می کند؟ ۹۶
- مشکلات موجود در رفتار درمانی شناختی ۹۶
- منابع و مآخذ ۹۹

اضطراب و ترس از بزرگترین دشمنانی هستند که بشر مجبور است با آن روبرو شود.

اضطراب درباره آسیب پذیری خودمان و ترس برای بقای خود. ما در دنیای بیرون خودمان ، از جنگ ، و مصائب دیگر درهراسیم. ولی در ضمن از درون به وسیله نیروی شوم قدرتمندی درباره آینده نزدیک خود نیز هراسانیم. با توجه به اطمینان درباره چیزی که برای ما ممکن است اتفاق بیفتد ، ما مضطرب می شویم و احساس عدم امنیت می کنیم. در زندگی ما لحظاتی وجود دارد که باعث نگرانی می شود. همه ما مجبوریم با موقعیتهای دشوار و ناراحت کننده در زندگی روزمره خود روبرو شویم.

اضطراب وضعیت تحریک شده هیجانی است که احساس نگرانی را هم دربردارد. زمانی که نگرانی های فرد شدت یابد ، فرد دچار اضطراب می گردد. فرد مضطرب در مورد خود و هر چیز دیگر دچار تنش ، دلشوره و نگرانی است و پیوسته نیازمند است که به او اطمینان خاطر بدهند (دکتر منینج) در کتاب شناخت خود در مورد اضطراب می نویسد که نگرانی معمول ترین علامت بیماری یا اختلالات روانی است.

منظور از نگرانی در اینجا عدم تمرکز است که بر یادگیری تاثیر دارد.