

اضطراب امتحان

لاهور، ابرغم، سحر آقائی

انتشارات باغِ سخن

۱۳۹۶



سرشناسه	: ایرغیم طاهره، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: اضطراب امتحان/ نویسندگان طاهره ایرغیم، سحر آقائی.
مشخصات نشر	: اسفراین: باغ کاغذی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۶۲ ص، ۱۴/۵×۲۱/۵ م.
شابک	: ۳۵۰۰۰ ریل 9-33-7015-600-978
وضعیت فهرست	: فیا
نویسی	
ناشت	: کتابخانه
موضوع	: ترس از امتحان
موضوع	: اضطراب
شناسه ثبت	: آقائی، سحر، ۱۳۶۵ -
رده بندی کسرا	: B ۶۰۱/۳ ۱۳۹۴ الف ۱۷ الف/
رده بندی دیویی	: ۶۳۰ ۱۹/۳
شماره کتابشناسی	: ۱۶۲۹۸

ملی

اضطراب امتحان

نویسندگان: طاهره ایرغیم، سحر آقائی

ناشر: باغ کاغذی

طراح جلد و صفحه آرایی: سیدی حیدری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹-۳۳-۷۰۱۵-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

مرکز پخش: خراسان شمالی، اسفراین، انتشارات باغ کاغذی

۰۹۱۵۳۷۲۲۳۵۲ - ۰۵۸۳۷۲۲۳۰۸۷۳

فهرست

۹	 مقدمه
۱۱	 تعریف اضطراب
۱۳	 اضطراب امتحان
۱۹	 مدلها و نظریه های مربوط به اضطراب امتحان
۲۰	 مدل -وجهی - شناختی اضطراب امتحان
۲۱	 مدل -پرت و هاینز
۲۱	 مدل اضطراب موقعیت -خصیصه
۲۲	 مدل نقص مهارت
۲۳	 مدل نقص مهارتی دوگانه
۲۴	 مدل مداخله ای
۲۴	 مدل فرایند انتقالی
۲۵	 علائم اضطراب امتحان
۲۶	 سطح مطلوب انگیزش و اضطراب
۲۸	 شیوع اختلال اضطراب امتحان
۲۸	 دلایل اضطراب امتحان
۲۹	 عوامل شخصیتی
۲۹	 عزت نفس
۳۰	 شخصیت تیپ الف
۳۰	 سر سختی روان شناختی (سخت رویی) کویاسا
۳۱	 انتظارات دانش آموز
۳۲	 آمادگی
۳۲	 انگیزه موفقیت



- ۳۳..... عملکرد زیستی
- ۳۳..... هوش
- ۳۴..... درماندگی آموخته شده
- ۳۴..... عوامل خانوادگی موثر بر اضطراب امتحان
- ۳۵..... عامل والد - کودکد
- ۳۵..... نگرانی والدین / وضعیت اجتماعی - اقتصادی
- ۳۶..... وضعیت اجتماعی اقتصادی
- ۳۶..... عامل آبرو / موثر بر اضطراب امتحان
- ۳۷..... محیط مدرسه
- ۳۷..... نوع درس
- ۳۸..... مراقبین امتحان
- ۳۸..... کاهش اضطراب امتحان
- ۳۹..... درمان شناختی
- ۴۰..... درمان عقلانی - عاطفی رفتاری
- ۴۲..... آموزش ایمن سازی در مقابل استرس
- ۴۳..... تن آرامی
- ۴۴..... باز سازی شناختی
- ۴۵..... نظریه عقلانی - عاطفی رفتاری ایس
- ۴۷..... مفاهیم بنیادی نظریه ایس
- ۴۷..... نظریه شخصیت
- ۴۸..... نظریه ABX شخصیت
- ۵۱..... فرایند درمان
- ۵۲..... درمان شناختی



- ۵۲.....درمان عاطفی
- ۵۳.....درمان رفتاری
- ۵۵.....منابع فارسی

www.ketab.ir

مقدمه:

اگرچه اضطراب از دیر باز به عنوان یکی از نابسامانی های روانی عمده شناخته شده است، اما در چند دهه اخیر اهمیت این بیماری هم از حیث رنج و آزاری که مبتلایان به آن تحمل می کنند و هم از لحاظ بار سنگینی که این نابسامانی بر منابع درمانی ملتهاتحمیل می نماید، بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. یکی از زمینه های جدید روانشناسی مرضی، به خصوص بعد از جنگ جهانی دوم تاکنون، قلمرو اختلالات اضطرابی است بررسی های اخیر نشان داده است که اختلالات اضطرابی واجد بیشترین فراوانی در سطح جمعیت هستند (داد، ۱۳۷۰).

ریشه بسیاری از مسایل و مشکلات روانی کودکان و نوجوانان در اضطراب و اختلالات مرتبط با آن، نظیر اضطراب، ترس، هراس، فوبی اجتماعی، وسواس-اجبار، فوبی ویژه، اختلال اضطراب جدایی، اختلالات آسمیگی، اختلال اضطراب منتشر و... نهفته است.

طبق مطالعات اخیر ۱/۱۸٪ از کودکان و نوجوانان مبتلا به اضطراب و اختلالات ناشی از آن هستند. اضطراب پیامد زندگی معاصر است و بسیاری از خانواده ها با این معضل در کودکان و نوجوانان خود دست به گریبان هستند و بعضاً در مقابل احساس درماندگی می کنند چرا که راه های مقابله با این اختلالات و شیوه های درمان آنها را نمی شناسند.



درحالی که مساله استرس در جامعه ما به طور گسترده ای تشخیص داده شده است، روانشناسان بالینی وسایرین ارتباط بین فشار روانی را به دقت مورد بررسی قرار داده اند در نتیجه طیف وسیعی از روشهای درمانی به وجود آمده است، در حال حاضر کنترل اضطراب و فشار روانی در تمام مراکز خدماتی درمانی به عنوان شیوه ای درمانی به کار گرفته می شود.

www.ketab.ir