

اضطراب امتحان و ویژگی‌های

دانش‌آموزان

مؤلفان:

محمد شفائی، زیبا مقدسی خیاوی، محمد تریومانیان

طاهره نحائی، آیدا قهرمانی

تابستان ۱۳۹۵

عنوان و نام پدیدآور	: اضطراب امتحان و ویژگی‌های دانش‌آموزان/ مؤلفان: محمد شفائی و... دیگران
مشخصات نشر	: اردبیل: انتشارات نایاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۶ص:
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۴-۹۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: مولفان محمد شفائی، زیبا مقدسی خیای، محمد توتونچیان، طاهره نحنائی، آیدا قهرمانی.
یادداشت	: کتابنامه : ص. [۲۳۱] - ۲۵۶
موضوع	: ترس از امتحان
موضوع	: Test anxiety
موضوع	: موفقیت تحصیلی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Academic achievement -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: شفائی، سید، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره	: LB۳۰۶۰/۶۰۱۱
رده بندی دیویی	: ۳۷۰/۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۸۱۸۰



اضطراب امتحان و ویژگی‌های دانش‌آموزان

مؤلفان: محمد شفائی، زیبا مقدسی خیای، محمد توتونچیان

طاهره نحنائی، آیدا قهرمانی

ناظر فنی: جعفر حسینی‌فر

ویراستار علمی و ادبی: مینا معرفت اجرلو

ناشر: انتشارات نایاب

طراح روی جلد: حسین قربانی

صفحه آرایی: سمانه جعفری

قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۵

ISBN:978-600-8044-98-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۴-۹۸-۷

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

صحافی: افق

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مقدمه و پیشگفتار

سپاس خدای را که حق ستایش او بالاتر از حد ستایش و نعمت‌های او فوق اندیشه ستایشگران است.

با توجه به کاربردی بودن این کتاب و البته مباحث ثقیل و پیچیده مطرح شده، بر آن شدیم تا با سعی و تلاش فراوان، اهم مطالب را با سبک ساده و به دور از پیچیدگی به نگارش دریاوریم تا شفاف‌ی عبارات‌ها و تسهیل درک مطلب برای خواننده به سهولت میسر گردد. در نگارش مطالب این کتاب، سعی کردیم که از جدیدترین منابع و مقالات منتشر شده در حوزه اضطراب امتحان استفاده کنیم. این کتاب شامل ۵ فصل است که در هر فصل، موضوعی خاص در این حیطه مطرح و بررسی گردیده است. در رابطه با انتخاب مقالات و کتب برای استفاده در نگارش این کتاب، سعی کردیم عناوینی را مطرح و بررسی کنیم که تأثیر بیشتری بر کتاب به افرادی که از اضطراب امتحان رنج می‌برند داشته باشند. چرا که به علت محدود بودن اطلاعات در این حیطه، شناخت نسبتاً جامع در همه زیرشاخه‌های این اختلال، وجود ندارد پس با انتخاب چنین منابعی خواهیم توانست در راستای علم‌افزایی در این حیطه قدم بگذاریم.

بهترین کار برای مطالعه در چنین حیطه‌هایی استفاده از به‌روزترین منابع می‌باشد، چرا که می‌توان در لابلای مطالب ذکر شده، مطالب جدیدی را استخراج کرد و مورد استفاده قرار داد. این کتاب دقیقاً بدین صورت نوشته شده است.

ما خود را از بهتر شدن کارمان بی‌نیاز نمی‌بینیم و نظراتتان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می‌دانیم؛ چرا که این آراء مایه بهتر شدن کارمان و در نتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود. خوانندگان عزیز برای این منظر می‌توانید نظرات خود را از طریق ایمیل Azizmohammadi70@yahoo.com به اینجانب انتقال داده و ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید تا انشالله در تجدید نظر بعدی بتوانیم کتاب را به شکل کامل‌تر و بهتری ارائه دهیم. در پایان از نشر نایاب که به چاپ این اثر همت گماشت، نهایت سپاس‌گزاری را داریم و برای آنان از باری تعالی مزید توفیق در خدمات علمی و فرهنگی مسئلت می‌کنیم.

گروه مؤلفان - تابستان ۱۳۹۵

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول: اضطراب امتحان چیست؟	۱
مقدمه	۲
تعریف اضطراب امتحان	۲
تاریخچه	۲
شیوع و پیامدهای اضطراب امتحان	۳
مؤلفه‌های اضطراب امتحان	۵
رویکردها و شیوه‌های درمانی کاهش اضطراب امتحان	۵
رویکردهای شناختی و رفتاری	۶
روش‌های کاهش اضطراب امتحان	۸
سبب شناسی اضطراب امتحان	۹
عوامل فردی و شخصیتی	۹
عوامل آموزشگاهی و جامعه‌ای	۱۱
مدل‌ها و نظریه‌های اضطراب امتحان	۱۴
علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان	۱۶
فصل دوم: اضطراب امتحان، خودکارآمدی تحصیلی و عزت نفس در دانش آموزان	۱۹
مقدمه	۲۰
گفتار اول: تیزهوشی	۲۶
تاریخچه تیزهوشی و بااستعدادی	۲۷
خصوصیات و ویژگی‌های مرتبط با افراد بااستعداد	۲۸
تیزهوشی در اقلیت‌های نژادی و دختران	۳۰
اثر برنامه‌های مختلف بر دانش آموزان با استعداد	۳۷

۴۱	گفتار دوم: چارچوب نظری اثر ماهی بزرگ در حوض کوچک
۴۴	تأثیر همسانی و تضاد
۴۵	چارچوب ارزیابی معلم
۴۶	نمرات در مدرسه
۴۷	گفتار سوم: خودپنداره تحصیلی
۵۰	عوامل مؤثر بر خودپنداره تحصیلی
۵۲	ارتباط بهبود خودتحصیلی (خودپنداره تحصیلی) با پیشرفت تحصیلی
۵۵	گفتار چهارم: خودآزمایی تحصیلی
۵۶	منابع خودکارآمدی
۵۶	تجربیات اجرایی (تسلطیابی)
۵۷	متقاعدسازی گفتاری
۵۷	حالت های روانی (تحریک احساسی)
۶۳	گفتار پنجم: عزت نفس
۶۶	نحوه شکل گیری عزت نفس
۶۹	جنبه های خودپنداره و عزت نفس
۷۰	علل پیدایش عزت نفس
۷۱	نشانه های عزت نفس
۷۲	ارکان عزت نفس
۷۳	رشد عزت نفس
۷۶	نقش آموزش در ارتقاء عزت نفس
۷۷	گفتار ششم: اضطراب امتحان
۸۴	نتیجه گیری
۸۹	فصل سوم: اضطراب امتحان و مهارت های اجتماعی
۹۰	مقدمه
۹۵	عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی
۹۹	نظریات موجود در زمینه عملکرد تحصیلی
۱۰۳	نظریه اسناد

۱۰۵	عوامل مؤثر در عملکرد تحصیلی
۱۰۷	مبانی نظری مهارت‌های اجتماعی
۱۰۹	هدف‌های اجتماعی شدن
۱۰۹	مؤلفه‌های مهارت اجتماعی
۱۱۰	عوامل مؤثر در رشد مهارت‌های اجتماعی
۱۱۲	تکنیک‌های شناختی و رفتاری برای کاهش اضطراب امتحان
۱۲۶	نتیجه‌گیری

فصل چهارم: اضطراب امتحان، انگیزش و خودپنداره تحصیلی ۱۲۹

۱۳۰	مقدمه
۱۳۳	انگیزش
۱۳۵	عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی
۱۳۷	انگیزه پیشرفت تحصیلی
۱۳۸	انواع انگیزش
۱۴۳	جهت‌گیری‌های انگیزشی
۱۴۵	انگیزش و خودپنداره
۱۵۰	خودپنداره تحصیلی
۱۵۱	تعریف خودپنداره تحصیلی
۱۵۲	روش‌های افزایش خودپندارگی
۱۵۳	خودکارآمدی و اضطراب امتحان

فصل پنجم: اضطراب امتحان، خودکارآمدی و افعال کاری ۱۶۳

۱۶۴	مقدمه
۱۷۱	پیشرفت تحصیلی
۱۷۲	تعاریف پیشرفت تحصیلی
۱۷۳	معیارهای پیشرفت تحصیلی
۱۷۴	بررسی عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی
۱۷۵	آموزش در خانواده
۱۷۵	تحرك اجتماعی

۱۷۷	 خودکارآمدی
۱۸۲	 انواع خودکارآمدی
۱۸۲	 تفاوت خودکارآمدی با سایر انواع باورهای خود
۱۸۳	 عزت نفس
۱۸۴	 انتظارات عملکرد
۱۸۵	 ابعاد خودکارآمدی ادراک شده
۱۸۷	 منابع باورها خودکارآمدی
۱۹۳	 جنسیت و خودکارآمدی
۱۹۶	 نقش باورهای خودکارآمدی در انگیزش افکار و انتخاب اهداف آگاهانه
۱۹۸	 تأثیر بافت خانواده بر باورهای خودکارآمدی
۱۹۹	 نقش مدرسه
۲۰۰	 خودکارآمدی مرتبط با بزرگسالی
۲۰۱	 راهبردهای بهبود خودکارآمدی
۲۰۲	 اهمالکاری تحصیلی
۲۰۳	 تعاریف
۲۰۵	 رویکردهای اهمالکاری
۲۰۹	 رویکردهای شناختی
۲۱۲	 اهمالکاری به عنوان یک اختلال شخصیتی
۲۱۶	 اهمالکاری و اهمالکاری فعال
۲۱۸	 مفهوم درماندگی آموخته شده
۲۱۹	 اضطراب آموزشی
۲۲۶	 نتیجه گیری
۲۳۱	 منابع و مآخذ