

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نگاهی به عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب

دیدنی و راهکارهای مقابله با آن

نویسنده: رحیم‌الحاشر زاده

سرشناسه: عاشرزاده، زهرا، ۱۳۶۴ -

عنوان و نام پدیدآور: نگاهی به عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب ریاضی و راهکارهای مقابله با آن / نویسنده زهرا عاشرزاده .

مشخصات نشر: سلماس: پرواز قلم، ۱۳۹۶ .

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ص: مصور (رنگی): ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: 9786005522341

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ترس از ریاضیات

موضوع: Mathematics' anxiety

موضوع: ریاضیات - - جنبه های روان شناسی

موضوع: Mathematics - - Psychological aspects

موضوع: اضطراب عملکرد

موضوع: Performance anxiety

موضوع: ترس از امتحان

موضوع: Test anxiety

موضوع: مدرسه ها - - برنامه های بهبود آمو

موضوع: School improvement programs

موضوع: شاگردان - - بهداشت روانی

موضوع: Students - - Mental health

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ن ۱۶ع/ ۱۱/ ۲ QA

رده بندی دیویی: ۵۱۰/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۳۱۹۲۱



ناشر نمونه استان آذربایجان - سال ۱۷

عنوان کتاب: نگاهی به عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب ریاضی و راهکارهای مقابله با آن

مؤلف: زهرا عاشرزاده

ناشر: پرواز قلم قیمت: ۱۲۰۰۰ تومن

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

تیراژ: ۳۰۰ نسخه چاپ و صحافی: ولایت

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۲۲-۳۴-۱

سلماس - خیابان امام - پاساژ آذربایجان تلفاکس ۰۴۴۳۵۲۴۲۸۱۲

همراه: ۰۹۱۴۱۴۶۰۸۱۵

کلیه حقوق چاپ و نشر برای مؤلف محفوظ است.

فهرست مطالب

۷.....	چکیده
۸.....	مقدمه
۹.....	چگونه ریاضی را یاد بگیریم؟
۱۰.....	برای مطالعه ریاضی موارد ذیل توصیه می شود
۱۳.....	اهداف آموزش ریاضی
۱۴.....	علل مشکلات ریاضی
۱۷.....	چگونه ریاضی خوانیم تا بتوانیم نمرات عالی بگیریم؟
۲۲.....	چگونه از کتاب درس استفاده کنید؟
۲۳.....	چگونه برای امتحان، درس را مرور کنید؟
۲۴.....	چطور امتحان بدهید؟
۲۶.....	اضطراب ریاضی چیست؟
۲۷.....	بعضی از باورهای اشتباه در مورد ریاضیات
۲۸.....	عوامل مهم در ایجاد اضطراب ریاضی
۲۹.....	روش های غلبه بر اضطراب ریاضی
۳۱.....	چگونه اضطراب ریاضی دانش آموزان افزایش می یابد؟
.....	معلم چگونه می تواند به دانش آموز کمک کند تا بر اضطراب ریاضی غلبه
۳۲.....	ند؟
.....	والدین چگونه می توانند کمک کنند فرزندانشان بر اضطراب ریاضی غلبه
۳۴.....	نند؟

- عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب ریاضی ۳۶
- اضطراب ریاضی و نقش آموزگاران ۴۱
- دانش ریاضی معلمان و والدین ۴۶
- موانع شناختی در فعالیت ها و یادگیری ریاضی ۴۷
- اضطراب ریاضی و اطمینان ریاضی ۵۰
- شیوه های علمی کنترل و کاهش اضطراب ریاضی ۵۵
- رفع مشکل حساب کردن ۶۱
- ناتوانی یادگیری ریاضیات ۶۱
- مشکلات متداول در حساب کردن ۶۳
- توصیه هایی برای رفع مشکلات حساب کردن ۶۵
- اختلال یادگیری یا آموزش ناکافی و نادرست ۶۹
- گذری بر مبانی نظری اختلال در یادگیری ۷۰
- چگونه با اضطراب ریاضی مقابله کنیم؟ ۷۴
- برای درمان اختلال یادگیری ریاضی چه باید کرد؟ ۷۷
- درمان ناتوانی ها با استفاده از بازی ۷۹
- درمان اختلالات ریاضی اول دبستان ۸۰
- اضطراب امتحان چیست؟ و راههای مقابله با آن ۸۲
- مراحل فنون برتر مطالعه ۹۵
- نتیجه گیری ۱۰۳

درس ریاضی بدون شک یکی از مهمترین درسهایی است که دانش آموزان در تمام مقاطع تحصیلی به دانستن و درک آن احتیاج دارند. بسیاری از دانش آموزان به دلایل گوناگون از جمله شیوه تدریس آموزگار، تجربه های ناموفق، فشارهای والدین، کم تمرینی و دشواری در یادگیری مفاهیم ریاضی چنان از این درس دچار ترس و اضطراب می شوند و از خود مقاومت نشان می دهند که کسی ساده ترین اعمال ریاضی را هم نمی توانند انجام دهند. در حالی که امروزه با توجه به تسلط رشته ریاضی بر علوم و تکنولوژی جدید، ضرورت بیشتری برای یادگیری این علم و فهم و درک قوانین آن حس می شود. از این رو آنچه آموزگاران نیاز به دانستن آن دارند، ساده سازی در مفاهیم، تاکید بر مبانی اولیه علم ریاضی و ارائه تمرین ها و مثال های گوناگون است. اضطراب ریاضی موجب ضعف فرآیندهای ذهنی برای انجام عملیات ریاضی، منفی نگری و سردرگمی دانش آموزان می شود. این گروه با اجتناب از کارهای ریاضی، ناتوانی در انجام آزمون های ریاضی و اضطراب و تشویش فراوان از یادگیری این درس طفره می روند. این تصور که استعداد ریاضی مادرزادی است یا پسرها نسبت به دخترها عملکرد بهتری در درس ریاضی دارند و یا درس ریاضی درس منطق است، نه درس خلاقیت موجب عقب نشینی و مقابله برخی از دانش آموزان از یادگیری علم ریاضی می شود.