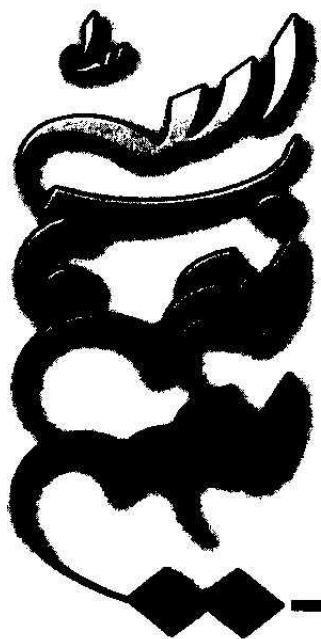




تأثیر اضطراب بر پیشرفت تحصیلی

تدوین : رقیه بدلی

سرشناسه	: بدلی، رقیه، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: تأثیر اضطراب بر پیشرفت تحصیلی / تدوین رقیه بدلی.
مشخصات نشر	: تبریز: پارلا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۷۶ ص: مصور.
شابک	: 978-600-6305-28-8 ۱۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ترس از امتحان
موضوع	: Test anxiety
موضوع	: اضطراب
موضوع	: Anxiety
موضوع	: موفقیت تحصیلی
موضوع	: Academic achievement
رده بندی کنگ	: ۲۱۳۹۶ ت ۳۶ ب / ۳۰۶۰۶ / LB
رده بندی دیویی	: ۳۷۰۳۶۰۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۴۱۰۶۲

عنوان:

تأثیر اضطراب بر پیشرفت تحصیلی

تألیف: رقیه بدلی

قطع: وزیری

ناشر: نشر پارلا

نوبت چاپ: ۱۳۹۶ نوبت چاپ: ۱

تعداد صفحه: ۷۶ صفحه

صفحه آرای: کانون تبلیغاتی تارا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰۵-۲۸-۸

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

پیشگفتار

کتاب حاضر در جهت کمک به حل مشکلات اضطرابی دانش‌آموزان تدوین و گردآوری شده است امید است مفید و مؤثر واقع گردد.

با توجه به بررسی‌های نوین و تحقیقات به عمل آمده در مورد اضطراب می‌توان چنین گفت که اضطراب بر عموم افراد شامل است و عده‌ای بر این باورند که منبع اصلی اضطراب ترس می‌باشد و این دو پدیده را نمی‌توانند از هم تفکیک کنند در وهله اول بهتر است تفاوت این دو پدیده را بدانیم.

اضطراب، انعکاسی از تنش درونی است و خطر را ذهن خود شخص ایجاد می‌کند. اما ترس، درگان است که برای رویارویی با خطرات عینی خارجی به کار می‌رود.

هدف اصلی در این کتاب، بحث درباره یکی از عوامل اضطراب‌آور در مدرسه یعنی امتحان است با تأکید بر این مفهوم که عوامل اضطراب‌زای زیادی وجود دارد مثل پاسخگویی به معلم یا مسئولان مدرسه و بحث کردن در برابر دانش‌آموزان ...

بنابراین اضطراب وجود خارجی ندارد بلکه این نگاه و تصور است که چنین چیزی را موجب می‌شود.

در جریان رشد، کودکان و نوجوانان طیف وسیعی از اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند گاه این اضطراب‌ها از چنان شدتی برخوردار است که از حد اعتدال خارج می‌شود و زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می‌سازد می‌توان گفت نتایج تحقیقات به عمل آمده در مورد اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان یکسان نبوده است بعضی ارتباط قوی بین کاهش عملکرد تحصیلی و بعضی ارتباط ضعیف و در یک مطالعه هم هیچ ارتباطی مشاهده نشده است. شایسته است به پاس عاطفه و گرمای امید بخش همسر و فرزندان عزیزم که حیات بخش زندگی ام می‌باشند، به ویژه با احترام از جناب آقای دکتر علی نقی رحیمی و جناب آقای دکتر صمد زمان زاد قویدل که در تدوین این کتاب و همچنین به ادامه و پیگیری کار تشویق نموده‌اند کمال تشکر و سپاس را دارم و تقدیم می‌کنم به زیباترین واژه زندگی، همسرم:

جناب سرهنگ احمد رحیق

مقدمه

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان در همه جوامع به عنوان رفتاری مناسب و سازگاری تلقی می‌گردد.

فقدان اضطراب و اضطراب بیمار گونه ممکن است فرد را با مشکلات و خطرات زیادی مواجه سازد. اضطراب در حد متعادل و سازنده انسان را وادار می‌دارد تا بارورتر شود. به ندرت اتفاق می‌افتد که در خلال فرآیند نوجوانی بحران‌های اضطراب مشاهده نگردند گاهی این اضطراب به طور ناگهانی و زمانی به تدریج ظاهر می‌شود گاهی فراگیر است و زمانی بالعکس در خلال چند ساعت پایان می‌پذیرد.

بنابراین اضطراب به منزله بخشی از زندگی کودکان و نوجوانان است و یکی از مؤلفه‌های ساختار شخصیت آن‌ها را تشکیل می‌دهد و از این رو است که پاره‌ای از اضطراب‌های دوران کودکی و نوجوانی را می‌توان به هم‌جاری تلقی کرد و تأثیر مثبت آن‌ها را بر فرایند تحول پذیرفت. اضطراب امتحان به عنوان یکی از سندرم‌های شایع و مهم آموزشی، رابطه نزدیکی با اضطراب و تشویش‌های عمومی دوره نوجوانی دارد. اضطراب امتحان گونه‌ای از اضطراب است که در موقعیت ارزش‌یابی یا حل مسئله بروز می‌کند. محور آن، تردید در باره عملکرد و پیامدهای آن، افت بارز توانایی مقابله با موقعیت است. این اضطراب تجربه‌ای ناخوشایند است که باورها، نگرش‌ها و انگیزه‌های فرد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (ایزدی‌فر و آشتیانی، ۱۳۸۹).

اضطراب، سطح بروز عملکرد را تحلیل یافته‌تر از سطح واقعی فرد قرار می‌دهد. هر چه اضطراب در این مورد بیشتر باشد، کارآمدی تحصیلی کاهش می‌یابد.

ساراسون^۱، اضطراب امتحان را نوعی اشتغال ذهنی می‌داند که با خود کم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می‌گردد.

خود اشتغالی ذهنی توجه به محرک‌های مربوط به تکلیف، در عملکرد فرد اختلال ایجاد

می‌کند و مانع رمز گردانی و پردازش اطلاعات می‌گردد (ساراسون، ۱۹۷۳).

اضطراب امتحان یک عامل بازدارنده در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است و هزینه‌های هنگفتی را بر جوامع تحمیل می‌کند.

در کنار درمان‌های استفاده شده برای کاهش اضطراب امتحان نوجوانان یکی از روش‌های نوین که در سال‌های اخیر وارد سیستم آموزشی شده است «تئوری انتخاب» است که توانسته است جایگاه مهمی را در زمینه‌های تربیتی و مشکلات جدید آموزشی در جهت روانشناسی تغییر به خود اختصاص دهد.

گلاسرابه عنوان سردمدار این نظریه و رویکرد درمانی کار خود را با مراکز نگهداری و تربیت نوجوانان بزرگوار و کاهش رفتارهای پرخطرانه و بزهکارانه آغاز کرد. نظریه انتخاب بیانگر این مطالب است که آنچه از ما سر می‌زند یک رفتار است. همه رفتارها معطوف به هدفی هستند. هدف همه رفتارها ارضای یک نیاز است و ما رفتاری را انتخاب می‌کنیم تا یکی از نیازهایمان را ارضا کند.

در واقع به نظر گلاسرابرور رسد. رفتارهای ناسازگار در نوجوانان تلاشی است که او را در جهت رفع یکی از نیازهای پنج‌گانه (علاقه محبت یا تعلق پذیری، قدرت یا پیشرفت، آزادی یا استقلال، و تفریح) انجام می‌دهد. به عبارت دیگر همیشه تمام رفتار ما، نهایت تلاش ما برای بدست آوردن چیزی است که می‌خواهیم با آن به ارضای خود را ارضا کنیم. این در حالی است که تمام رفتارهای ما از چهار عنصر جدا نشدنی تشکیل می‌شود: عمل کردن، فکر کردن، احساس کردن، فیزیولوژی (کوری، ۲، ۱۳۸۵).

مشکل همه انسانها در کارهای سخت و حتی مشکل بسیاری از انسانها در شرایط عادی زندگی اضطراب است و مشکل رایج بشر امروزی و عصر جدید ما باشد اضطراب به خودی خود بد نیست حتی وجود آن در زندگی لازم است، انسان بدون اضطراب انسان بی‌خیال و شاید بی‌تفاوت خواهد بود اضطراب زمانی مشکل محسوب می‌شود که زندگی را با دشواری همراه سازد و در فعالیت‌های انسان مانع ایجاد کند. اضطراب زیاد موجب کاهش عملکرد می‌شود و در این حالت باید با آن مقابله کرد.

فهرست مطالب

۳	پیشگفتار
۵	مقدمه

فصل اول:

۱۱	تعریف اضطراب
۱۲	تاریخچه اضطراب

فصل دوم:

۱۷	انواع اضطراب
۱۷	۱- اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر
۱۷	۲- اختلال وسوسه
۱۷	۳- ترس‌های اختصاصی یا ساده
۱۸	۴- ترس از مکان‌ها یا باز
۱۸	۵- ترس‌های اجتماعی
۱۸	۷- اختلال استرس پس از سانحه

فصل سوم:

۲۱	اضطراب امتحان
۲۲	انواع اضطراب امتحان
۲۳	علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان
۲۳	شیوع اضطراب امتحان

فصل چهارم:

۲۷	سبب شناسی اضطراب امتحان
۲۷	۱- عوامل شخصیتی
۲۷	۲- عوامل خانوادگی
۲۷	۳- عوامل آموزشی
۲۸	علل و عوامل مؤثر برای کاهش اضطراب امتحان
۲۸	۱- عدم آمادگی کافی
۲۸	۲- عوامل آموزشی
۲۹	۳- تجربیات منفی قبلی
۲۹	۴- عوامل شخصیتی
۳۰	۶- افکار منفی

فصل پنجم:

علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان	۳۳
۱- علائم شناختی	۳۳
۲- علائم عاطفی و هیجانی	۳۳
۳- نشانه‌های رفتاری	۳۳
۴- علائم و نشانه‌های فیزیولوژیک	۳۴
۵- سایر علائم و نشانه‌ها	۳۴
عوامل ایجاد کننده	۳۴
علل پیدایش اضطراب	۳۵
عوامل تداوم بخش اضطراب	۳۵

فصل ششم:

نظریه‌های شناختی	۳۹
اضطراب اخلاقی	۴۰
نظریه یادگیری اجتماعی - شناختی	۴۱
نظریه‌های رفتاری	۴۲
نظریه‌های وجودی	۴۲
نظریه‌های زیست شناختی	۴۴

فصل هفتم:

مؤلفه‌های اضطراب	۴۹
اضطراب امتحان چیست و راه‌های مقابله با آن کدام است؟	۵۰
مهارت کنترل اضطراب امتحان	۵۱

فصل هشتم:

شیوه‌های کار کردی درمانی شناختی	۶۳
روش‌های درمانی بر کاهش اضطراب امتحان	۶۳
۱- روش‌هایی برای کاهش هیجان‌های ناخوشایند	۶۴
پیوست	۶۹
منابع فارسی	۷۳
منابع لاتین	۷۵