

پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارای مشکلات رفتاری و اضطراب تحت تأثیر اقدام پژوهی

مؤلفان:

زهره مقدم موسی ابادی، لاله معصومی، راضیه حسینی

فائزه تورانی، میترا باقری نصرآبادی

عنوان و نام پدیدآور	پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارای مشکلات رفتاری و اضطراب تحت تأثیر اقدام پژوهی مولفان زهره مقدم موسی آباد... (و دیگران) + ویراستار علمی بهزاد محمدی
مشخصات نشر	آردبیل: نشر نایاب، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	۱۸۷ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۰۰۷-۱ : ۱۶۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت	مولفان زهره مقدم موسی آباد، فاطمه معصومی، راضیه حسینی، قلزّه تورانی، میترا شاکری نصرآبادی
یادداشت	کتابنامه: ص ۸۷۹
موضوع	اختلالات رفتاری در کودکان
موضوع	Behavior disorders in children
موضوع	ترس از امتحان
موضوع	Test anxiety
موضوع	تحقیق عملی در آموزش و پرورش
موضوع	Action research in education
شناسه افزوده	مقدم، زهره، ۱۳۷۱ -
رده بندی کنگره	۵۰۶ ۱۳۹ ۹۱۳۹۶۲۵ الف/
رده بندی دیویی	۶۱۱ ۱۲۸۹
شماره کتابشناسی ملی	۵۳۰۸۱۶۴



پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارای مشکلات رفتاری و اضطراب تحت تأثیر اقدام پژوهی

مؤلفان: زهره مقدم موسی آباد، فاطمه معصومی، راضیه حسینی

قلزّه تورانی، میترا شاکری نصرآبادی

ناظر فنی: جعفر حسینی

طراح و صفحه‌آرا: سینا معرفت اجرلو

ناشر: انتشارات نایاب

ویراستار علمی: بهزاد محمدی

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۷

قطع و تیر: وزیری - ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۰۰۷-۱

ISBN: 978-622-202-007-1

قیمت: ۱۶۵۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: افق

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری و تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است و متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

تماس با انتشارات: www.nayabpress.ir

مقدمه و پیشگفتار

مَنّت خدای را عز و جل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت هر نفسی که فرو می‌رود ممدّ حیات است و چون بر می‌آید مفرّح ذات، پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمت شکری واجب.

از خداوند متعال نهایت تشکر و سپاس را داریم که بار دیگر به ما فرصت داد تا بتوانیم در جهت افزایش علم روانشناسی و ایجاد دیدگاه‌های روشن نسبت به مباحث آن، قدمی برداریم. در این کتاب که دارای عنوان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارای مشکلات رفتاری و اضطراب تحت تأثیر اقدام پژوهی می‌باشد، نهایت تلاشمان را کردیم تا بتوانیم بروزترین، مفیدترین و واثق‌ترین مطالب را در اختیار مخاطبانمان قرار دهیم.

در این کتاب ۴ فصل آمده‌ایم که در هر فصل موضوعی جداگانه ولی مرتبط با عنوان کتاب بحث و بررسی شده است. همچنین لازم به ذکر است که جهت بهره‌وری از جدیدترین مطالب در حیطه موضوع کتاب سعی کردیم که تعدادی از پژوهش‌های داخلی و خارجی که انجام شده‌اند را در داخل کتاب بیاوریم که انشالله در چاپ‌ها و ویراست‌های بعدی مطالب جدید دیگری را هم اضافه خواهیم کرد.

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 منظور می‌توانید نظرات خود را از طریق ایمیل taban.shahr@yahoo.com به ما 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

بهار ۹۷

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	فصل اول: کلیات و مبانی
۱.....	اضطراب و عملکرد تحصیلی
۲.....	تعاریف عملکرد تحصیلی
۲.....	عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی
۶.....	نظریات موجود در زمینه عملکرد تحصیلی
۱۳.....	اضطراب امتحان
۱۴.....	علائم اضطراب
۱۵.....	مدل‌ها و نظریه‌های اضطراب امتحان
۱۶.....	شیوع اضطراب امتحان
۱۷.....	علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان
۱۹.....	سایر علائم و نشانه‌ها
۱۹.....	عوامل مؤثر در بروز اضطراب امتحان
۱۹.....	عوامل فردی و شخصیتی
۲۲.....	عوامل آموزشگاهی و اجتماعی
۲۳.....	عوامل خانوادگی
۲۹.....	مشکلات رفتاری
۳۲.....	اختلال نافرمانی
۳۳.....	اختلالات اضطرابی
۳۴.....	پرخاشگری
۳۵.....	اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی
۳۶.....	کمروبی

۳۶	 اقدام پژوهی چیست؟
۳۶	 ویژگی‌های اقدام پژوهی
۳۸	 اهمیت و ضرورت اقدام پژوهی
۳۹	 تفاوت اقدام پژوهی با پژوهش دانشگاهی
۴۰	 مراحل اقدام پژوهی
	فصل دوم: چگونه توانستیم از طریق آموزش مهارت‌های اجتماعی و روش‌های زندگی
۵۵	 سالم، بهداشت، روانی دانش آموزانم را بهبود بخشیم
۵۵	 مقدمه
۶۱	 توصیف وضعیت خود
۶۱	 توصیف وضعیت محیط
۸۵	 انتظارات و پیش داوری‌های معلمان
۸۶	 شرایط فیزیکی کلاس
۸۶	 تعویض مکرر معلمان
۸۶	 اثرات افت
۸۶	 تلویزیون عامل افت تحصیلی بچه‌ها
۸۷	 نحوه رفتار با سرکشی طبیعی نوجوان
۹۱	 نقش مشاور در امور تحصیلی و تربیتی دانش آموزان
۹۹	 فصل سوم: علل ترس و استرس در بین دانش آموزان ابتدایی
۹۹	 مقدمه
۱۰۰	 تعریفی از اضطراب
۱۰۰	 اضطراب امتحان و راه‌های مقابله با آن
۱۰۱	 اضطراب تحصیلی چگونه ایجاد می‌شود؟
۱۰۱	 اضطراب تحصیلی چگونه در عملکرد مداخله می‌کند؟
۱۰۲	 مهارت‌های مقابله با اضطراب امتحان
۱۰۵	 راه‌های مقابله با استرس دانش آموزان ابتدایی
۱۰۷	 نگرش مطلوب به امتحان
۱۰۹	 انواع اضطراب تحصیلی
۱۰۹	 زمان شکل‌گیری اضطراب امتحان

نقش جنسیت در اضطراب امتحان	۱۰۹
گسترش و ثبات اضطراب امتحان	۱۰۹
عوامل مؤثر در میزان اضطراب امتحان	۱۱۰
عوامل به وجود آورنده اضطراب امتحان	۱۱۰
نشانه‌ها و علائم اضطراب امتحان	۱۱۰
درمان‌های روانشناختی، دارو درمانی یا هر دو؟	۱۱۱
شیوه‌های درمان شناختی- رفتاری	۱۱۱
نقش اولیای مدرسه در کاهش اضطراب امتحان	۱۱۲
نقش مدیر در کاهش اضطراب امتحان	۱۱۲
توصیه‌های ویژه آغاز امتحانات دانش‌آموزان	۱۱۵
مزایای شیوهی صحیح مطالعه	۱۱۵
اضطراب دانش‌آموزان و راه‌های مقابله با آن	۱۱۵
راهکار کاهش اضطراب درس ریاضی	۱۱۸
عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب ریاضی	۱۱۸
علائم استرس دانش‌آموزان در بدو ورود به مدرسه	۱۲۴
علل استرس در دانش‌آموزان دبستانی و پیش‌دبستانی	۱۲۴
مدرسه هراسی یا ترس از مدرسه	۱۲۴
اضطراب دانش‌آموزان در ایام امتحانات و راه‌های مقابله	۱۲۸
شب امتحان زمان یادگیری نیست	۱۳۱
یک ساعت قبل از امتحان مطالعه تعطیل	۱۳۲
صبحانه فراموش نشود	۱۳۳
علل ترس دانش‌آموزان از امتحان	۱۳۳
اضطراب تحصیلی چگونه ایجاد می‌شود؟	۱۴۰
نتیجه‌گیری	۱۴۱
فصل چهارم: اختلالات رفتاری در بین دانش‌آموزان	۱۴۳
مقدمه	۱۴۳
نظریه‌های مختلف در مورد اختلالات رفتاری	۱۴۴

۱۴۶.....	اختلالات رفتاری.....
۱۴۶.....	اختلال رفتاری کودکان و نوجوانان.....
۱۴۷.....	تعریف اختلال رفتاری.....
۱۴۸.....	اختلال در رفتار.....
۱۴۸.....	اختلال رفتاری در بین نوجوانان.....
۱۴۹.....	چگونگی بروز اختلال در رفتار از نظر شناخت‌گرایان.....
۱۴۹.....	انواع اختلالات.....
۱۴۹.....	طبقه‌بندی اختلالات بر اساس DSM-IV.....
۱۵۰.....	اختلالات افسردگی.....
۱۵۱.....	آیا بدون فشار روانی، دچار افسردگی می‌شوم؟.....
۱۵۱.....	علت‌های افسردگی.....
۱۵۲.....	چند نوع افسردگی وجود دارد؟.....
۱۵۴.....	اختلال وسواس.....
۱۵۴.....	اختلال وسواس فکری- عملی.....
۱۵۵.....	ملاک‌های تشخیصی اختلال وسواس فکری- عملی.....
۱۵۸.....	پرخاشگری.....
۱۵۹.....	هیجان‌پذیری.....
۱۶۰.....	بی‌قراری.....
۱۶۰.....	روش درمان.....
۱۶۰.....	گوشه‌گیری اجتماعی.....
۱۶۱.....	ارزیابی و تشخیص گوشه‌گیری اجتماعی.....
۱۶۱.....	دلبستگی، بازداری و گوشه‌گیری اجتماعی.....
۱۶۲.....	اختلال رفتاری.....
۱۶۲.....	زمینه فیزیولوژیکی.....
۱۶۴.....	زمینه‌های پویایی.....
۱۶۴.....	زمینه‌های اجتماعی.....
۱۶۵.....	یادگیری مشاهده‌ای.....

۱۶۵	 سایر زمینه‌ها
۱۶۶	 تفاوت‌های مربوط به جنسیت
۱۶۶	 دسته‌بندی اختلالات رفتاری
۱۷۰	 اصول کلی رفتاردرمانی اختلالات رفتاری
۱۷۱	 برآورد درصد شیوع اختلالات رفتاری
۱۷۱	 رابطه میزان شیوع اختلالات رفتاری با عوامل جمعیت شناختی
۱۷۳	 بحث و نتیجه‌گیری
۱۷۹	 منابع و مأخذ
۱۷۹	 الف) منابع فارسی
۱۸۴	 ب) منابع انگلیسی