
راهنمای گام به گام

مداخله در مشکلات تحصیلی

مؤلفان:

دکتر حمیدرضا حسن آبادی

(عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی)

مریم احمدیان نسب

(دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی دانشگاه خوارزمی)

جهاد دانشگاهی واحد شهید بهشتی

تابستان ۱۳۹۸

سرشناسه	حسن آبادی، حمیدرضا، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای گام به گام مداخله در مشکلات تحصیلی/ مؤلفان دکتر حمیدرضا حسن آبادی، مریم احمدیان نسب.
مشخصات نشر	تهران: جهاد دانشگاهی، واحد شهید بهشتی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۴۰ ص: جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۱۳۷-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	دانشگاه ها و مدارس عالی-افت تحصیلی
موضوع	Universities and colleges--*Educational depreciation
موضوع	افت تحصیلی
موضوع	*Educational depreciation
موضوع	دانشجویان-بهداشت روانی
موضوع	College students--Mental health
موضوع	موفقیت تحصیلی
موضوع	Academic achievement
شماره افزوده	احمدیان نسب، مریم، ۱۳۶۵-
شماره افزوده	جهاد دانشگاهی، واحد شهید بهشتی
رده بندی کنگ	LC۱۴۸/۴
رده بندی دی	۳۷۸/۱۶۹۱۳
شماره کتابخانه ملی	۵۷۶۰۶۷۱



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت امور درمان

راهنمای گام به گام مداخله در مشکلات تحصیلی

مؤلفان: دکتر حمیدرضا حسن آبادی، مریم احمدیان نسب

نوبت چاپ: اول

انتشارات: جهاد دانشگاهی واحد شهید بهشتی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۱۳۷-۶

حق چاپ و نشر محفوظ است.



واحد شهید بهشتی

نشانی: تهران، اوین، دانشگاه شهید بهشتی، جهاد دانشگاهی واحد شهید بهشتی - صندوق پستی: ۱۹۸۵۳-۳۷۱

پست الکترونیکی: manager@jdsb.ac.ir

نمبر: ۲۲ ۴۳ ۱۹ ۳۸

تلفن: ۲۲ ۴۳ ۱۹ ۳۳



۵	مقدمه.....
۷	پیشگفتار مؤلفان.....
۱۷	فصل ۱: افت تحصیلی.....
۳۹	فصل ۲: استرس تحصیلی.....
۵۹	فصل ۳: تاب آوری تحصیلی.....
۸۱	فصل ۴: بی انگیزگی تحصیلی.....
۹۹	فصل ۵: اسنادهای علی ناسازگار.....
۱۱۵	فصل ۶: اضطراب امتحان.....
۱۳۱	فصل ۷: هدف‌گزینی تحصیلی.....
۱۴۷	فصل ۸: اهمال‌کاری تحصیلی.....
۱۶۵	فصل ۹: مدیریت زمان.....
۱۸۱	فصل ۱۰: راهبردهای یادگیری و مطالعه.....
۲۰۵	فصل ۱۱: مهارت‌های آمادگی برای امتحان و امتحان دادن.....
۲۲۵	پیوست‌ها.....

کتاب راهنمای گام به گام مطالعه در مشکلات تحصیلی دانشجویان اولین مجموعه‌ای است که کمک می‌کند تا دانشجویان و دانشجویان هرگز مشاوره دانشگاهی ضمن تسکین با مشکل و مشکلات تحصیلی دانشجویان از اهداف و یکپارچگی متناسب با آن بهره ببرند و آگاه شوند که گام به گام برای رفع هر مشکل تحصیلی چه اقداماتی باید انجام دهند و چگونه به راهنمایی مشاوره و حمایت دانشجویان برای گذراندن هر چالش‌آمیز است و مطالعه این

مقدمه

عملکرد تحصیلی موفق همواره یکی از مهم‌ترین نشانه‌های بازده سیستم آموزشی دانشگاه‌ها است. افت تحصیلی به تبع آن مشروط شدن دانشجویان، همواره یکی از چالش‌های عمده مراکز آموزش عالی و دانشگاه‌ها در کشور است که می‌تواند موجب اتلاف هزینه‌های مهم غیر مستقیم آموزشی شود و نظام آموزشی کشور را از اهداف پیش‌بینی شده دور نماید. نتایج گزارش عملکرد مراکز مشاوره دانشجویی نشان می‌دهد بیش از ۳۰ درصد دانشجویان به علت مسایل و مشکلات تحصیلی به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند. دانشجویان به واسطه موفقیت در تحصیل به موقعیتی دست می‌یابند که از حداکثر نیروی خود برای دستیابی به اهداف آموزش عالی استفاده نموده و شرایط لازم برای زندگی اجتماعی موفق را کسب نمایند. بر عکس عدم موفقیت تحصیلی، زمینه‌ساز مشکلات فردی، اجتماعی و انحراف از دستیابی به اهداف سیستم آموزشی است و همه ساله به میزان زیادی، امکانات، منابع و استعدادها بالقوه انسانی و اقتصادی را تلف خواهد کرد. مشکلات تحصیلی دانشجویان می‌تواند برپایه انتخاب رشته و تصمیم‌گیری تحصیلی؛ انگیزش تحصیلی؛ مطالعه؛ برنامه‌ریزی تحصیلی؛ مشکلات ذهنی و عاطفی مرتبط به تحصیل؛ مشکلات مربوط به محیط و جو تحصیلی؛ اضطراب امتحان و... باشد.

بدیهی است یکی از مهم‌ترین وظایف دانشگاه‌ها افزایش سطح موفقیت دانشجوین است. در همین راستا یکی از مهم‌ترین وظایف روان‌شناسان و مشاوران تحصیلی نیز کمک به افزایش سطح موفقیت دانشجویان و کاهش مشکلات تحصیلی است تا آنان بتوانند ضمن دستیابی به اهداف آموزش عالی، مهارت‌های لازم برای زندگی اجتماعی را نیز کسب نمایند. بنابراین لازم است تا با بررسی، شناسایی و طبقه‌بندی مسائل و آسیب‌های مشکلات تحصیلی دانشجویان اقدامات و مداخلات مناسبی طراحی شود و با اجرای آنها بتوان به موفقیت و عملکرد تحصیلی بهینه دانشجویان کمک کرد.

کتاب راهنمای گام به گام مداخله در مشکلات تحصیلی دانشجویان اولین مجموعه‌ای است که کمک می‌کند تا کارشناسان و متخصصان مراکز مشاوره دانشجویی ضمن آشنایی با مسایل و مشکلات تحصیلی دانشجویان از اهداف و تکنیک‌های متناسب با آن بهره ببرند و آگاه شوند که گام به گام، برای رفع هر مشکل تحصیلی چه اقداماتی باید انجام دهند و چگونه به راهنمایی، مشاوره و حمایت دانشجویان دارای افت تحصیلی بپردازند. امید است با مطالعه این

مجموعه کامل ضمن آشنایی و مهارت آموزی در زمینه مسایل و مشکلات تحصیلی دانشجویان عزیزمان، زمینه مناسبی در حیطه کمک‌رسانی به موقع در افت تحصیلی دانشجویان و نیز افزایش پیشرفت تحصیلی آنان فراهم آید.

در پایان جا دارد از تلاش همکاران محترم جناب آقای دکتر حسن‌آبادی و سرکار خانم احمدیان‌نسب که تهیه و تألیف این راهنما تلاش داشتند کمال سپاسگزاری را داشته باشم. امید است با تهیه این برنامه جامع ضایع ایجاد وحدت رویه‌ای در دانشگاه‌ها در مواجهه با مسایل و مشکلات تحصیلی گام موثری در پیشگیری از افت تحصیلی دانشجویان عزیز کشورمان برداشته شود.

دکتر منصوره سادات صادقی

مدیرکل دفتر مشاوره و سلامت

تابستان ۱۳۹۸

www.ketab.ir