

غلبه بر فرسودگی تحصیلی

مؤلف:

زهرا محمودی

مکاتیب و ارشد مشاوره و راهنمایی



سرشناسه	: محمودی، زهرا، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: غلبه بر فرسودگی تحصیلی / مولف زهرا محمودی
مشخصات نشر	: تهران: آلا قلم، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م .
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۵۴-۲۲-۱
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
موضوع	: اقلت تحصیلی
موضوع	: دلزدگی
موضوع	: کلاسداری
موضوع	: انعطاف پذیری در کودکان
رده بندی شنگرد	: ۱۳۹۵ غ ۸ م ۳ LC۱۴۲/
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۲۹۱۳
شماره کتابخانه ملی	: ۴۱۹۳۵۶۲



نام کتاب : غلبه بر فرسودگی تحصیلی
تألیف : زهرا محمودی
ناشر : نشر آلا قلم
طرح جلد : سمیرا ابوالحسنی
نوبت چاپ : اول، ۱۳۹۵
تیراژ : ۱۰۰۰
شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۷۵۴ - ۲۲ - ۱

قیمت : ۷۰۰۰ تومان

فهرست

۶	مقدمه
۷	فصل اول: آشنایی با مفهوم فرسودگی و فرسودگی تحصیلی
۸	فرسودگی چیست؟
۹	نظارت فرسودگی و استرس
۱۰	خانستگاه اصطلاح فرسودگی
۱۲	مبانی نظامی فرسودگی
۱۴	فرسودگی تحصیلی
۱۵	علائم فرسودگی تحصیلی
۱۶	مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی
۱۷	خستگی تحصیلی
۱۸	ناکارآمدی تحصیلی
۲۱	فصل دوم: عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی
۲۲	عوامل فردی
۲۵	اهمال کاری
۲۹	عوامل محیطی
۳۱	پژوهش‌های انجام شده
۳۷	ضرورت مقابله با فرسودگی تحصیلی
۳۹	فصل سوم: تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی
۴۰	تاب‌آوری چیست؟
۴۳	تاب‌آوری در حوزه تحصیل
۴۶	خانستگاه اصلی مفهوم تاب‌آوری
۴۷	مبانی نظری تاب‌آوری
۵۰	نظریه نظام‌ها در مورد تاب‌آوری

۵۳	عوامل موثر بر ظرفیت تاب‌آوری
۶۴	روش‌های مداخله در رویکردهای مبتنی بر تاب‌آوری
۶۶	انواع روش‌های مداخله
۶۶	مداخلات متمرکز بر فرد
۶۸	مداخلات متمرکز بر زمینه‌های مختلف
۷۲	مدل تاب‌آوری کامپفر
۷۵	بررسی تحقیقات انجام شده
۸۰	فصل چهارم: برنامه جامع آموزش تاب‌آوری
۹۹	منابع فارسی
۱۰۳	منابع انگلیسی

زندگی تحصیلی یکی از مهمترین ابعاد زندگی هر شخص است که بر سایر ابعاد زندگی تأثیر فراوان دارد. در این بین یکی از مسائل و مشکلات اساسی زندگی تحصیلی افراد و نظام آموزشی هر کشور، مسئله‌ی افت تحصیلی پایین بودن سطح عملکرد تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان آن کشور است (زهرآکار، ۱۳۸۵).

عوامل مختلفی بر روی عملکرد تحصیلی دانش آموزان مؤثر است یکی از عواملی که به شکل منفی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان اثر گذار بوده و اخیراً مطالعات را در مدارس و دانشگاه‌ها به خود اختصاص داده است، فرسودگی تحصیلی است. می‌توان گفت که موقعیت‌های آموزشی به عنوان محل کار فراگیرین محسوب می‌شود اگر چه فراگیران در موقعیت‌های آموزشی به عنوان کارمند، کار نمی‌کنند و اسفل خاصی در آنجا ندارند، اما از دیدگاه روان‌شناختی، فعالیت‌های آموزشی و دینی آنها را می‌توان به عنوان یک «کار» در نظر گرفت. (سالملا - آرو^۱، ۲۰۰۸) بنابراین در این کتاب با مفهوم فرسودگی تحصیلی و راه‌های غلبه بر آن آشنا خواهیم شد. یکی از اقدامات اساسی برای غلبه بر فرسودگی تحصیلی استفاده از برنامه جامع تاب‌آوری است، که مشاوران و معلمان عزیز با به کارگیری آن سهم بسزایی در ارتقای تاب‌آوری افراد خواهند داشت.