

اضطراب و تعلل ورزی
تحصیلی

سید علی آل احمد

پاییز ۹۵

سرشناسه	: آل احمد، سیدعلی
عنوان و نام پدیدآور	: اضطراب و تعلل‌ورزی تحصیلی
مشخصات نشر	: موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۷۰ ص.
شابک	: ۳ - ۰۶۱ - ۴۵۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸ - ۱۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: اضطراب در نوجوانی
موضوع	: Anxiety in adolescence
موضوع	: اضطراب در نوجوانی - درمان
موضوع	: Amxiety in adolescence - Treatment
موضوع	: نوجوانان - روان شناسی
موضوع	: Adolescent psychology
موضوع	: اضطراب - درمان
موضوع	: Anxiety - Treatment
موضوع	: اهمیت
موضوع	: ptoctastination
موضوع	: ساگرد - خدمات بهداشت روانی
موضوع	: Students - Mental health etvies
شناسه افزوده	: رضاعی محبوبه، ۱۳۵۱، ویراستار
رده بندی کنگره	: BF ۷۷۹۱۷ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵ / ۵۴۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۱۵۳۹۵

عنوان کتاب	: اضطراب و تعلل‌ورزی تحصیلی
ناشر	: موسسه فرهنگی انتشاراتی اندیشه کامیاب ایرانیان
دفتر انتشارات	: تهران - خ انقلاب - پیچ شمیران - دفتر مرکزی - پلاک ۳۷ - واحد ۱۲
مؤلف	: سیدعلی آل احمد
ویراستار	: محبوبه رضاعلی
مدیر تولید	: موسسه آموزشی خوارزمی
صفحه آرا	: سید حمید احمدزاده نیک قلب تنها
طراح جلد	: امیر هاشمی
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول، ۱۳۹۵
چاپ و صحافی	: موسسه آموزشی خوارزمی
ناظر چاپ	: مهندس پیمان عباد
قیمت	: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۳ - ۰۶۱ - ۴۵۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
 ISBN: 978 - 600 - 453 - 061 - 3

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مولفه‌های ساختار شخصیت وی می‌باشد و از این زاویه است که پاره‌ای از اضطراب‌های دوران کودکی و بزرگسالی را می‌توان به هنجار دانست و تأثیر مثبت آنها را بر فرایند تحول پذیرفت، چرا که این فرصت برای افراد فراهم می‌شود تا مکانیزم‌های تنش‌زای خود را در جهت مواجهه با منابع تنیدگی‌زا و اضطراب‌انگیز گسترش دهند. به عبارت دیگر، می‌توان گفت که اضطراب در پاره‌ای از مواقع، سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می‌کند، امکان تجسم موقعیت‌ها و سلطه بر آنها را فراهم می‌آورد. یا آنکه وی را برمی‌انگیزد تا به طور جدی با مسئولیت مهمی مانند آماده شدن برای یک اسباب‌بازی پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی مواجه شود.

اضطراب یکی از مشکلات است که فرد در تلام دوره نوجوانی و بلوغ با آن مواجه می‌گردد. اضطراب در این سنین سیر صعودی پیدا کرده و در اغلب جنبه‌های زندگی خود را نشان می‌دهد و مشکلاتی برای نوجوان بوجود می‌آورد که از جمله آنها می‌توان به عدم کفایت در روابط اجتماعی (در محیط مدرسه، جمع همسالان و خانواده)، ناکامی در ابراز وجود و ابراز عقیده و دفاع از حقوق شخصی، اشاره نمود. این مشکلات در صورت تداوم می‌توانند اثرات مخربی بر سلامت و بهداشت روانی فرد در دوره بزرگسالی وارد کنند.

از دیگر مشکلات پیش روی دانش آموزان نوجوان، تعلل و تأخیر و همال کاری است که به ویژه در حوزه‌های مسئولیت‌پذیری مانند تحصیل بروز می‌نماید که عوامل موانع پیشرفت تحصیلی و از کاهش دهنده‌های انگیزه و موفقیت تحصیلی می‌باشد.

تعلل‌ورزی آموزشی نیز یکی از شایع‌ترین مشکلات در سطوح مختلف تحصیلی است. تعلل‌ورزی یا به آینده موکول نمودن کارها آنقدر متداول است که شاید بتوان آن را از تمایلات ذاتی انسان برشمرد. اگرچه تعلل‌ورزی همیشه مسئله ساز نیست اما در اغلب موارد می‌تواند از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیآمدهای نامطلوب و جبران ناپذیری به همراه داشته باشد. در تعریف این سازه، محققان به کاهلی و امروز و فردا

کردن در انجام کارهای مهم (در زمان مورد انتظار) همراه با تجارب ذهنی ناراحت کننده اشاره نموده‌اند. تعلل‌ورزی با توجه به پیچیدگی و مولفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن تظاهرات گوناگونی دارد، از جمله، تعلل‌ورزی تحصیلی، تعلل‌ورزی در تصمیم‌گیری، تعلل‌ورزی روانرنجورانه، و تعلل‌ورزی وسواس گونه.

اضطراب و تعلل‌ورزی تحصیلی در حیطه آموزش و پرورش از عوامل مخمل و مخرب به حساب می‌آیند. تاثیر منفی اضطراب و تعلل‌ورزی بر فرایندهای تعلیمی و تربیتی توسط پژوهش‌های متعدد و مختلفی نشان داده شده است.

روانشناسان از سالها پیش پی برده‌اند که اضطراب مفهومی چند بعدی است. با اینکه همه ما تصدیق می‌کنیم که اضطراب را تجربه می‌کنیم، واقعیت این است که اضطرابی که ما تجربه می‌کنیم با اضطرابی که بران تجربه می‌کنند بسیار متفاوت است. یک الگوی سه سیستمی برای اضطراب پیشنهاد کرده است که این سه سیستم یا مولفه عبارتند از: (۱) شناختی (۲) رفتاری (۳) فیزیولوژیکی. کراسال و پاور در مفهوم پردازش اضطراب یک گام فراتر نهاده‌اند. آنها این مسئله را مطرح کردند که مولفه شناختی اضطراب به خودگویی‌های کلامی و احساسات ذهنی (فاعلی) که افراد سرزنش می‌دهند تقسیم می‌شود. به این ترتیب مولفه احساسی را به سه مولفه دیگر افزودند. آنها دلیل لازم برای حمایت از چهار بعد متمایز اضطراب بدست آوردند و در عین حال بیان کردند که خراب گویی‌های کلامی و احساسات ذهنی تا حدود زیادی با هم مرتبط هستند. عوامل متعددی در ایجاد اضطراب نقش ایفا می‌کنند که یکی از این عوامل خانواده می‌باشد خانواده به عنوان اولین حیطه شکل‌گیری شخصیت انسان از اهمیت زیادی برخوردار است بخصوص این که روابط والدین بر رشد سالم و متعادل عاطفی - روانی تاثیر زیادی می‌تواند داشته باشد. چندین مقاله نظری و تعدادی گزارش در زمینه ارتباط بین کارکرد خانواده و شروع اختلالات خلقی، بخصوص اختلال اضطراب وجود دارد. برخی از مطالعات، بین وضعیت خانواده و اضطراب اعضای آن، همبستگی‌هایی یافته‌اند. بهترین شاهد بر این ادعا کار براون و همکارانش می‌باشد، آنها میزان آسیب‌پذیری در مقابل اضطراب را به عنوان بخشی از عوامل مرتبط با خانواده می‌دانند. اضطراب در دوره نوجوانی شیوع بیشتری می‌یابد. اضطراب در دانش‌آموزان موجب افت عملکرد تحصیلی و ایجاد زمینه‌ای برای سایر اختلالات روانی می‌شود.

اضطراب تحصیلی یکی از پیامدهای تعلل‌ورزی تحصیلی به شمار آمده و به نوبه خود بر آن تاثیر می‌گذارد. ممکن است اضطراب تحصیلی ناشی از سطح پایین وضعیت تحصیلی بوده و خود عاملی موثر در افت تحصیلی باشد. تاثیرات مخرب اضطراب بر وضعیت تحصیلی آن را یکی از عوامل اصلی افت تحصیلی کرده است. با توجه به اینکه اضطراب یکی از عوامل زیرساز تعلل‌ورزی نیز می‌باشد، کاهش اضطراب می‌تواند کاهش تعلل‌ورزی را نیز به دنبال داشته باشد. نظر به اینکه اضطراب و تعلل‌ورزی می‌توانند ناشی از استرس‌های مختلفی باشند، آموزش مدیریت استرس می‌تواند در کاهش این دو موثر باشد. همچنین با توجه به اینکه اضطراب و تعلل‌ورزی به تبع مساله و مشکلی ایجاد می‌شوند و هسته مرکزی آنها مساله حل نشده می‌باشد، آموزش حل مساله نیز احتمالاً می‌تواند در کاهش اضطراب و تعلل‌ورزی مفید باشند. حل مساله اجتماعی به عنوان یکی از مهمترین مهارت‌های روانشناختی نقش بسیار مهم و عمده‌ای در پیشگیری از بروز مشکلات روانی و بین فردی دارد. حل مساله اجتماعی شامل انواع مختلف و متنوعی از مهارت‌های رفتاری و روانی است که از جمله آن می‌توان به حل مساله، معذرت خواهی، مذاکره کردن، خویشتن داری، اعاده حقوق شخصی، چگونگی واسطه‌گری در برابر مسخره شدن، درگیر دعوا نشدن، با فشارهای هم‌تایان کنار آمدن و توانایی نه گفتن اشاره کرد. همچنین مهارت مدیریت استرس یکی از مهمترین تواناییها و مهارت‌های روانشناختی در مقابله با وضعیت‌های فشارزا می‌باشد که می‌تواند نقش مهمی در سلامت و بهداشت روانی افراد داشته باشد. یکی از روش‌های کاهش اثرات منفی استرس بر عملکرد تحصیلی و اضطراب تحصیلی، آموزش مدیریت استرس می‌باشد.

فهرست

صفحه

عنوان

۵	مقدمه
۱۱	فصل اول
۱۱	اضطراب
۱۵	اختلالات اضطرابی از دیدگاه DSM-IV-R
۱۷	اختلال اضطراب وسواس
۱۹	فصل دوم
۱۹	اختلال وحشت زدگی
۱۹	اختلال فشار روانی پس آسیب
۲۰	اضطراب آشکار و پنهان
۲۲	عناصر اضطراب
۲۲	شیوع اضطراب
۲۴	ریشه‌ها و عوامل اضطراب
۲۴	درجات اضطراب
۲۶	فصل سوم
۲۶	تشخیص بالینی اضطراب
۲۶	انواع پاسخ به اضطراب
۲۸	دیدگاه صاحب‌نظران در خصوص اضطراب و منشأ آن
۲۸	نظریه روانکاوی فروید
۳۰	دیدگاه سالیوان
۳۱	دیدگاه هورنای
۳۲	دیدگاه اتورانک
۳۲	دیدگاه آدلر «روانشناسی فردی»

۳۴	فصل چهارم
۳۴	نظریهٔ پرز «گشتالت درمانی»
۳۴	اضطراب از دیدگاه رفتارگرایی
۳۵	دیدگاه راجرز
۳۶	دیدگاه الیس
۳۶	دیدگاه گلاسز
۳۷	دیدگاه علوم پزشکی و زیستی در خصوص اضطراب
۳۷	تفاوت و تشابه اختلالات اضطرابی
۳۸	فصل پنجم
۳۸	تعلل ورزشی
۳۹	تعلل ورزشی تحصیلی
۴۱	دیدگاه‌های موجود در مورد تعلل ورزشی
۴۲	شیوع تعلل ورزشی
۴۳	انواع و اقسام تعلل ورزشی
۴۷	فصل ششم
۴۷	شیوه‌های درمانی تعلل ورزشی
۴۷	نظریهٔ منطقی-هیجانی الیس
۴۷	نظریهٔ درمان شناختی
۴۷	نظریهٔ خودناهمگنی
۴۸	نظریهٔ مدیریت زمان
۴۸	نظریهٔ پردازش اطلاعات
۴۸	نظریهٔ مدیریت رفتار
۴۸	نظریهٔ انگیزشی
۴۹	ارتباط میان تعلل ورزشی و سایر ویژگی‌های روانشناختی
۵۰	مدیریت استرس
۵۱	استرس یا فشار روانی
۵۳	منابع استرس

وقایع آسیب‌زا	۵۳
رویدادهای زندگی	۵۴
فصل هفتم	۵۵
تعارضات درونی	۵۵
استرس ناشی از دگرگونی‌های اجتماعی	۵۵
مدل‌های نظری استرس	۵۵
مدل مبتنی بر محرک	۵۵
مدل مبتنی بر پاسخ	۵۶
پاسخ‌های زیست‌فیزیولوژیک به استرس‌ها	۵۶
پاسخ‌های روان‌شناختی به استرس	۵۸
مدل تعاملی	۵۹
منابع و مآخذ	۶۲
منابع فارسی	۶۲
منابع غیر فارسی	۶۴