

تأثیر افسردگی و اضطراب و استرس بر یادگیری

سلطان حسین فرهادپور

فرزانه سعیدی

آریتا دانش محمد

مرضیه نجاتی



۱۳۹۶

تأثیر افسردگی و اضطراب و استرس بر یادگیری



نویسندگان

سلطان حسین فرهادپور

فرزانه مسعودی

ایماندانه مند

محمديه نجاتی

ناشر

سرخوران

صفحه آرایی و طراحی جلد

سرخوران

سال و نوبت چاپ

بهار ۱۳۹۶

شمارگان

۱۰۰۰ نسخه

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۲۱۲-۷

کلیه حقوق این اثر

محفوظ می باشد.

قیمت

۸۰۰۰ تومان

عنوان و نام پدیدآور : تأثیر افسردگی و اضطراب و استرس بر یادگیری/سلطان حسین

فرهادپور...[و دیگران].

مشخصات نشر : تهران : سرخوران، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۲۱۲-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

یادداشت

سلطان حسین فرهادپور، فرزانه مسعودی، آزیتا دانشمند، مرضیه

نجاتی.

یادداشت : کتابنامه

افسردگی

Depression, Mental

اضطراب : موضوع

Anxiety : موضوع

استرس : موضوع

(Stress / Psychology) : موضوع

یادگیری - اختلالات : موضوع

Learning disabilities : موضوع

شناسه افزوده : فرهادپور، سلطان حسین -

رده بندی کنگره : BF۷۵۵۷۵۱۳۲ / ت۲

رده بندی دیویی : ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۴۶۱۰۶۳۰

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر شمالی، بعد از فرصت، شماره ۱۴۰۷

تلفن: ۰۶۶۴۷۶۳۰۶ - ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳ (svnpub@gmail.com)

۷		مقدمه
۱۱		فصل اول
۱۱		یادگیری
۱۲		مقدمه
۱۴		پیشینه نظریه‌های یادگیری
۳۴		اصول یادگیری
۳۷		پختونگی یادگیری
۴۱		فصل دوم
۴۱		افسردگی
۴۲		مقدمه
۴۴		تاثیر افسردگی بر یادگیری
۴۷		نظریات روانکاوی
۵۲		افسردگی در دانش آموزان و راهکارهای درمان
۵۳		پیامدهای افسردگی و راهکارها
۵۵		فصل سوم
۵۵		عملکرد تحصیلی
۵۶		مقدمه
۵۶		مبانی نظری عملکرد تحصیلی
۵۸		تعاریف عملکرد تحصیلی
۵۹		عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی
۶۳		فصل چهارم
۶۳		مهارت‌های اجتماعی
۶۴		مقدمه
۶۴		توصیه به والدین دانش آموزان
۶۵		اضطراب امتحان

فصل پنجم ۷۷

استرس ۷۷

مقدمه ۷۸

پاتوفیزیولوژی استرس: ۷۹

استرس و دیسترس ۷۹

انواع استرس در دانش آموزان: ۸۰

دوره اهنمائی ۸۲

● بی‌رستان: ۸۳

عطریه‌های استرس: ۸۴

تأثیر استرس بر حافظه و یادگیری ۸۶

والدین عامل مهم استرس ۸۷

شیوه‌های درمانی استرسی درمانی ۸۸

نقش اولیای دانش‌آموز در کاهش اضطراب و استرس امتحان: ۸۹

نقش مدیر در کاهش استرس امتحان: ۹۰

نقش والدین در کاهش استرس امتحان: ۹۳

توصیه‌های ویژه آغاز امتحانات دانش‌آموزان (روش‌های صحیح مطالعه) ۹۴

تکنیک‌های شناختی و رفتاری برای کاهش اضطراب امتحان ۱۰۰

فصل ششم ۱۰۹

سخن پایانی ۱۰۹

جمع‌بندی ۱۱۰

فهرست منابع ۱۱۳

منابع انگلیسی ۱۱۷

موفقیت و عملکرد تحصیلی دانشجویان هر جامعه نشان دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه هدف یابی و توجه به رفع نیازهای فردی است.

امروزه پژوهشگران بر ضرورت توجه به پیش بینی کننده های موفقیت تحصیلی تأکیدی خاص دارند، آن چنان که در سه دهه اخیر، مطالعه عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی بیش از پیش مورد توجه نظام های آموزشی قرار گرفته است (باتلر و وینه، ۱۹۹۵). هلر و ویک (۲۰۰۰) عقیده دارند پیش بینی دقت از عملکرد تحصیلی، تنها بر پایه ظرفیت هایی که به وسیله آزمون های هوش مجده می شوند، صورت نمی گیرد، بلکه باید اطلاعاتی در خصوص ویژگی های شخصی، انگیزشی، عاطفی و شناختی که نقش میانجی بین توانایی ها، پیشرفت در حیطه ای ویژه ایفا می کنند در اختیار داشت. در این راستا با توجه به رابطه شناخت، انگیزش، عاطفه در رفتار انسان، متغیرهای متعددی به منظور تبیین عملکرد تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در حوزه های متفاوت درسی شکل گرفته و به آزمایش گذاشته شده اند (ولترز، پینتریچ، کاریک، ۲۰۰۳).

از جمله متغیرهایی که با عملکرد تحصیلی در ارتباط است، اضطراب امتحان می باشد. ساراسون (۱۹۸۶) به ماهیت اضطراب امتحان به عنوان عامل ایجاد کننده تداخلات شناختی در فرایند توجهی، افکار تحریف شده و نامرتبط با تکلیف اشاره دارد که سبب ایجاد اختلال در فرایند یادگیری، افت عملکرد تحصیلی و رویگردانی از مدرسه می شود. بنابراین اضطراب امتحان می تواند بر روند تحصیلی دانش آموزان اثر گذار باشد. علاوه بر کاهش اضطراب توجه به مهارت های اجتماعی و تقویت آن می تواند

راهگشایی جهت بهبود یادگیری و فعالیت‌های آموزشی در مدارس باشد. چرا که مهارت اجتماعی، رفتارهای آموخته شده‌ای است که فرد را قادر می‌سازد با دیگران رابطه اثر بخش داشته و از واکنش‌های نامعقول اجتماعی خودداری کند (گرشام والویت، ۲۰۰۵). بنابراین مهارت‌های اجتماعی ممکن است با ایشیت تحصیلی دانش‌آموزان در ارتباط باشد (اسواتز و والکر، ۱۹۸۴، نقل از حمیدپور و همکاران، ۱۳۸۸)، لذا توجه به آن در دوره تحصیلی مفید می‌باشد. در این راستا کتاب حاضر، رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و نسطراب امتحان با عملکرد تحصیلی را مورد توجه قرار داده است.