

اضطراب

عزت نفس

پیشرفت

نویسنده - سید عادل حسینی اصل

(کارشناس ارشد روانشناسی)

سرشناسه	: حسینی اصل، سید عادل، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور	: اضطراب، عزت نفس، پیشرفت/نویسنده سید عادل حسینی اصل.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۷۴ ص.
شابک	: 978-622-02-0217-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: پیشرفت تحصیلی
موضوع	: (Promotion (School
موضوع	: اضطراب
موضوع	: Anxiety
موضوع	: عزت نفس
موضوع	: Self-esteem
رده بندی کنگره	: LB۶۳۰۶۳۱۳۹۷/۴الف ۵ح
رده بندی دیو،	: ۲۸/۳۷۱
شماره کتابشناسی	: ۵۵۱۸۴۷۷

اضطراب، عزت نفس، پیشرفت

تالیف: سید عادل حسینی اصل

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت بار

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۷۴ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۰۲۱۷-۲

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail
سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فصل اول: وضعیت اقتصادی - اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی

وضعیت اقتصادی - اجتماعی	۱۴
الف) مجموعه عوامل فردی:	۱۴
ب) مجموعه عوامل مربوط به خانواده:	۱۴
ج) مجموعه عوامل مربوط به محله (محلی که فرد در آن زندگی می کند):	۱۴
د) مجموعه عوامل اثر بر مدرسه:	۱۴
ه) مجموعه عوامل مربوط به جامعه:	۱۴
و) مجموعه عوامل مربوط به جامعه جهانی	۱۵
ز) مجموعه عوامل مربوط به تعامل بین مجموعه های مذکور	۱۵
وضعیت اقتصادی اجتماعی	۱۵
عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی	۱۸
علل و عوامل داخلی و خارجی	۱۸
فقر و محرومیت اقتصادی	۱۹
شرایط و عوامل فرهنگی و اجتماعی:	۱۹
شرایط و عوامل خانوادگی:	۲۰
محرومیت های محلی و جغرافیایی و توزیع نامناسب امکانات آموزشی	۲۱
نظر صاحب نظران درباره علل افت تحصیلی دانش آموزان	۲۱
تاثیر شکست تحصیلی بر سلامت روانی دانش آموزان	۲۲
فصل دوم عزت نفس	۲۵

۲۶	معنای عزت نفس
۲۷	عزت نفس چه مفهومی دارد
۳۰	دلیل اهمیت بودن عزت نفس
۳۴	موارد بالا بردن و حفظ عزت نفس
۳۶	کمبود عزت نفس و نقش آن در تصمیم گیری
۳۷	تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس
۳۸	کمبود عزت نفس و فشار مقایسه خود با دیگران
۳۸	اصول و معیارهای مناسب در مورد دانش آموزان دارای عزت به نفس پایین
۳۹	تقویت قدرت همدلی داشتن رافرا
۴۹	فصل سوم _ اضطراب و مولفه های آن
۵۰	اضطراب
۵۲	نظریه ویلیام جیمز
۵۳	پیرژانه
۵۳	داروین
۵۴	نظریه روانکاوی
۵۶	نظریه زیست شناختی اضطراب
۵۷	نظریه های شناختی اضطراب
۵۸	نظریه پدیدار شناختی اضطراب
۵۹	نظریه اصالت وجودی اضطراب
۶۰	نظریه های رفتاری اضطراب

نظریه یادگیری اجتماعی اضطراب	۶۱
نظریه روانشناختی اجتماعی در مورد اضطراب	۶۲
ریشه‌های اضطراب	۶۳
موقعیت‌های و موارد جلوگیری از اضطراب	۶۳
تحقیقات انجام شده درباره اضطراب	۶۴
چند مهارت اجتماعی مفید جهت کاهش اضطراب و تنش	۶۸
مذهب و سلامت روان: تأثیر آن در روابط افراد	۶۹
فروید و مذهب	۶۹
یونگ و مذهب	۶۹
نتیجه	۷۲
منابع:	۷۳

پیش گفتار

احساس ما از خویشتن و آنچه را که در مورد خود می‌اندیشیم بر کلیه جوانب تجربه ما از زندگی اثر جدی و قطعی دارد شیوه رفتار ما در کار و حرفه، در مشاغل عشقی و عاطفی، در امور جنسی، در نقش پدر و مادر، در رابطه با فرزندان و در پیشرفت امور زندگی همه و همه متأثر و در گرو احساس ما از نقش خویشتن است، همچنین راهگشای فهم و درک از خود و دیگران است. جدا از مسائلی که منشاء زیستی دارند من حتی نمی‌توانم یک مورد مشکل روانی را نام ببرم که از حرمت نفس (عزت نفس) ضعیف ناشی نمی‌شود اعم از افسردگی، عدم صمیمیت و محبت، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، مشکلات زناشویی، عادت انبساط و آزار کودکان، اختلالات جنسی، نازسائیه‌های احساساتی، ارتکاب دست به خودکشی و سایات یا آشوبگری همه و همه در حرمت نفس ضعیف ریشه دارد و ردیابی می‌شوند به قضایای ما در زندگی هیچ یک به اهمیت قضاوت ما از نقش خویش نیست.

گروه زیادی از مردم از احساس بی‌کفایتی، بی‌امنیتی، تردید به نفس، احساس گناه و ترس از شرکت فعال در زندگی رنج می‌برند این احساسها همواره به وضوح قابل شناسایی و تصدیق نیستند اما در وجود آنها شکی نیست اگر این نکات را فهم کنیم خواهیم دید که هر یک از ما می‌توانیم در تقویت حرمت نفس حرد انضای نقش کنیم و مهم باشیم. برای آنکه بیاموزیم بیشتر به خویشتن عشق ورزیم لازم نیست ابتدای امر از خویش منتظر باشیم برای کسب اعتماد به نفس بیشتر ضرورت ندارد که احساس حقارت نمائیم. به منظور برخورداری از قابلیت بیشتر برای کامجویی از مواهب زندگی لازم نیست احساس بدبختی و نکبت کنیم. هر چه حرمت نفس ما بالاتر باشد برای برخورد با مشکلات زندگی قوی‌تر هستیم.

اضطراب یکی از شایعترین مسائل که در کار طبابت با آن برخورد می شود و بیشتر به پزشک عمومی مراجعه می نمایند از این ناراحتی در غذابند در تشخیص افتراقی و ارزیابی اضطراب طیب عمومی با رنگین کمانی از عوامل بیولوژیکی و انسانی روبرو است نقش پزشک ارزیابی تشخیص کامل در عین حال متعادل است که بی جهت به قیمت نادیده گرفتن عوامل روانی و محیطی مهم. روی جزء زیستی - طبی موضوع تکیه نکند. حفظ این تعادل چندان آسان نیست در یک قطب پزشک در خطر نادیده گرفتن علل طبی پنهانی است و در قطب دیگر، ناتوانی در شناخت و عوامل ایجاد کننده روانی، رفتاری و اجتماعی ممکن است منجر به یکسری مراجعات مکرر بی حاصل گردد که اغلب استفاده از انواع دارو و آزمایشات گران قیمت را به همراه دارد.

از دیگر عواملی که در پیشرفت تحصیلی شاگردان نقش دارد دیدگاه های معلمین نسبت به گروه های می باشد در صورتیکه معلمی با انتظار کمتر از یک کلاس آموزش های خود را متمرکز نماید بتدریج شاگردان افت بیشتری خواهند داشت بدین جهت گروهی از روانشناسان مخالف گروه بندی شاگردان بصورت ضعیف، متوسط و زرنگ می باشند بخصوص اگر این مسأله در یک کلاس رخ بدهد البته این عمل شاگردان زرنگ را تشویق و متوسط را دارای انگیزه پیشرفت می نماید. شاگردان ضعیف را دلسرد می کند اما در کلاس های مختلف به دلیل کمتر معاشرت کردن و تماس داشتن شاگردان با یکدیگر اثر منفی زیادی نخواهد داشت. مشکلات تحصیلی و مشکلات رفتاری اثر متقابل بر یکدیگر دارند بطور مثال شاگردی که بعزت دیر آموزشی قادر به پیشرفت نمی باشد بتدریج دچار انزوای طلبی، دلسردی، فرار از مدرسه و غیره می شود و یا شاگردان با مشکلات رفتاری نظیر افسردگی، پرخاشگری، ناسازگاری و همچنین دچار مشکلات تحصیلی می شود. شناخت انواع و ابعاد عوامل مربوط به افت تحصیلی که آیا با پیشرفت تحصیلی ارتباط دارد و راه های مقابله با آن یکی از مهمترین وظایف نظام های آموزش و پرورش می باشد در چاره اندیشی در این زمینه نیز جلوگیری از هدر رفتن منابع مادی و انسانی و

نجات انسانهایی است که پس از شکست تحصیلی زمینه مساعدی برای بزهکاری های اجتماعی می باشند جلوگیری از این امر با کاهش تعداد مردودین و یا از تراکم کلاسهای کاسته شود و کیفیت آموزشی بهبود یابد.

از طرفی در خصوص پایگاه اقتصادی- اجتماعی می توان گفت که از خصائص بارز عصر حاضر پیشرفت سریع تکنولوژی وضعیت است که موجب دگرگونی هایی در روابط اجتماعی شده است صاحب نظران علوم اجتماعی کلیه این دگرگونی ها را برای بهزیستی جامعه، سعادت افراد مطلوب نمی دانند و از اینرو علاقمندند که عوامل تحول و میزان تاثیر هر یک آنها را بشناسند تا کمک این شناسایی رهبران جامعه بتوانند تحولات را در جهت مطلوب هدایت کنند. اقتصاد یکی از عوامل نیرومند و مؤثر در این تحولات است. نقش عمده اجتماعی اقتصاد، استفاده از منابع کشور به منظور تولید کالاها و خدمات و توزیع آسان است. وظیفه علم و تربیت در هر سه مرحله تشخیص و استفاده از منابع، تولید و توزیع شایان توجه است بخصوص اهمیت یافتن روز افزون منابع انسانی بعنوان یک عامل انسانی تولید، نقش تعلیم و تربیت به عنوان یک عامل اقتصادی آشکار می گردد.