

با ریاضی مهربان باشیم

(اضطراب ریاضی
و راهبردهای مقابله با آن)

مؤلف

بهجت محمدی

سرشناسه	محمدی، بهجت، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	با ریاضی مهربان باشیم (اضطراب ریاضی و راهبردهای مقابله با آن) / مولف بهجت محمدی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۰۴ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۱۹-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۸۷-۱۰۴.
عنوان دیگر	اضطراب ریاضی و راهبردهای مقابله با آن.
موضوع	ریاضیات -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Mathematics -- Psychological aspects
موضوع	اضطراب عملکردی
موضوع	Performance anxiety
رده بندی کنگره	LB۳۰۶۰/۶
رده بندی دیویی	۳۷۱/۲۶۰
شماره کتابشناسی ملی	۸۲۲۷۹۵۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیپا

با ریاضی مهربان باشیم (اضطراب ریاضی و راهبردهای مقابله با آن)

که مولف: بهجت محمدی

که صفحه آرا: معصومه اسفندیاری

که ناشر: صالحیان

که طراح جلد: سمیرا صفاری

که شمارگان: ۵۰۰ نسخه

که سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ - اول



ISBN: 978-622-214-819-5

۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۱۹-۵ : شابک

دفتر انتشارات: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه ژاندارمری - پلاک ۱۳۲ - طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com

بهاء: ۴۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹.....	پیشگفتار
۱۳.....	مقدمه
۲۴.....	مسئولیت پذیری
۲۸.....	مبانی نظری مسئولیت پذیری
۳۰.....	پذیرفتن مسئولیت شخصی
۳۰.....	احساس امنیت
۳۱.....	عزت نفس
۳۲.....	ماهیت عزت نفس
۳۳.....	خودتنظیمی تحصیلی
۳۴.....	آموزش خود نظم دهی
۳۵.....	تعیین هدف
۳۵.....	نظارت شخصی
۳۵.....	خودسنجی
۳۶.....	تقویت شخصی
۳۶.....	الگوهای خودتنظیمی تحصیلی
۳۷.....	راهبردهای شناختی

۳۷		راهنماهای فراشناختی
۳۸		راهنماهای مدیریت منابع
۳۸		ویژگی های افراد خود تنظیم گر
۳۹		مبانی نظری خودتنظیمی تحصیلی
۴۰		نظریه یادگیری خودتنظیمی تحصیلی زیرمن
۴۲		خودتنظیمی رفتاری
۴۲		خودتنظیمی انگیزشی
۴۲		خودتنظیمی شناختی و فراشناختی
۴۲		انگیزش
۴۳		انگیزش درونی
۴۴		ویژگی های افراد دارای انگیزش درونی
۴۵		ارتباط بازخورد و انگیزش
۴۵		خود تعیین گری
۴۶		اضطراب ریاضی
۴۷		مبانی نظری اضطراب ریاضی
۴۹		ابعاد اضطراب ریاضی
۴۹		اضطراب ارزیابی ریاضی
۴۹		اضطراب یادگیری ریاضی
۵۰		اضطراب حل مسئله ریاضی
۵۰		اضطراب معلم ریاضی
۵۰		علل اضطراب ریاضی
۵۱		عوامل موثر در ایجاد اضطراب ریاضی
۵۱		عوامل محیطی

۵۱	فشارهای والدین
۵۱	شیوه آموزش آموزگاران
۵۲	محتوای کتاب‌های ریاضی
۵۲	تجارب منفی
۵۲	شیوه‌های اشتباه آموزش ریاضی
۵۲	تاکید بیش از اندازه بر به یادسپاری
۵۳	یکپوختی و ابتکار نداشتن آموزگاران در شیوه تدریس
۵۴	نداشتن درک درست از کاربرد ریاضی در زندگی
۵۴	عوامل فردی
۵۴	کاهش اعتماد به نفس
۵۴	احساس ضعف و کمبود
۵۴	تشویق دخترها به یادگیری ریاضی
۵۵	اضطراب ریاضی و شیوه‌های آموزشی
۵۵	اضطراب
۵۶	اضطراب ریاضی و نقش آموزگاران
۵۷	ارتباط دانش ریاضی معلمان و والدین با اضطراب ریاضی
۵۸	مهارت حل مسئله
۵۹	تاریخچه حل مسئله
۶۰	نظریه‌های حل مسئله
۶۲	انواع مسائل
۶۳	مسائل خوب تعریف شده
۶۳	مسائل بد تعریف شده
۶۳	عناصر مؤثر در فرایند حل مسئله

پیشگفتار

می‌توان گفت که رویکرد حل مسأله در پی ایجاد نظام اعتقادی ویژه ای در کودک یا نوجوان نیست، بلکه در صدد آموزش روش استدلال، استفاده از اعتقادات و ارزشها و تصمیم‌گیری در برخورد با مشکلات موجود است (بهاری زر، ۱۳۹۲). آموزش مهارت حل مسأله، ارائه منظم آموزش مهارت‌های شناختی و رفتاری است که به فرد کمک می‌کند تا موثرترین راه حل مشکل را شناسایی کرده و به طریقی موثر با مشکلات روزمره و مشکلاتی که در آینده پیش می‌آیند برخورد نماید (کوری‌اگ، ۲۰۱۲). به اعتقاد بلوم، از نظر دانش آموزان مواد درسی آموزشگاه، واحدهای کاملاً مجزا از هم نیستند، از نظر آنان هر ماده قسمتی از فرایند کلی آموزش و آموزشگاه است. آنها در جریان آموزش، نگرش و علاقه کلی نسبت به درس و مدرسه پیدا می‌کنند که ممکن است ویژگیهای ورودی عاطفی آنان را درباره اغلب تکالیف یادگیری یا مواد درسی و درسهای مختلف در چارچوب فعالیتهای

آموزشگاهی تحت تأثیر قرار دهد (بهاری زر، ۱۳۹۲). هنگامی که فرد تصور خوبی درباره خو دارد احساس می کند که موجودی تواناست و با اطمینان فکر می کند و می کوشد که رفتارش توأم با موفقیت باشد تا بعدها موجب افزایش احساس ارزشمندی اش شود، اما برعکس دانش آموزی که خود را ناموفق می داند عملکرد تحصیلی اش پایین تر از سطح استعداد و توانایی های ذاتی اش است، یعنی در واقع، این دانش آموز توانایی موفق شدن را دارد اما به دلیل عواملی غیر از هوش نمی تواند به حد مورد انتظار برسد، زیرا می پندارد که ناتوان است. فردی با احساس بی لیاقتی یا بی کفایتی، احساس می کند که نمی تواند چیزی را یاد بگیرد و در نهایت، در انجام تکالیف جدید احساس درماندگی و ترس از خود بروز می دهد (حسینی دولت آبادی، ۱۳۸۶). گملر می گوید: شاگردی که قبلاً چندین بار در مدرسه شکست خورده است نگرشهایی نظیر نمی توانم انجامش بدهم... یا "هیچ فایده ای ندارد که باز هم سعی کنم" از خود نشان خواهد داد و در نتیجه در تمام تکالیفی که با تردید انجام خواهد داد بطور قطع شکست خواهند خورد، مگر اینکه زمانی حس تازه ای نسبت به ارزش و قدرت خود بدست آورد و بتواند شکافی در این چرخه باطل ایجاد کند، بنابراین باور توانایی فرد به تنهایی به عنوان عامل پیش بینی کننده در موفقیت افراد به شمار می آید، وقتی فرد باور داشته باشد که "می تواند" موفق می شود" (بهاری زر، ۱۳۹۲).