

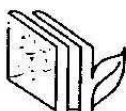
اضطراب واسترس دانش آموزان

مؤلفین:

مریم احمدی - زهرا حمیدی بابادی - شیما مردانی - مهران محبیان فر

ویراستار علمی و تخصصی

شیما مردانی



۱۳۹۹

عنوان و نام پدیدآور	:	اضطراب و استرس دانش آموزان/ مولفین مریم احمدی...[و دیگران]؛ ویراستار علمی و تخصصی شیما مردانی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۹۶ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۵۸۲-۸: ۴۵۰۰۰ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	مولفین مریم احمدی، زهرا احمدی بابادی، شیما مردانی، مهران محبیان فر.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۱۸۳] - ۱۹۶.
موضوع	:	ترس از امتحان
موضوع	:	Test anxiety
موضوع	:	فشار روانی -- کنترل
موضوع	:	Stress management
موضوع	:	اضطراب -- درمان
موضوع	:	Anxiety - Treatment
شناسه افزوده	:	احمدی، مریم - ۱۳۷۶ -
شناسه افزوده	:	مردانی، شیما، ۱۳۸۷ - ویراستار
رده بندی کنگره	:	LB۳۰۶۰/۶
رده بندی دیویی	:	۳۷۱/۲۶۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۳۳۷۷۵۱

اضطراب و استرس دانش آموزان

■ نویسنده: مریم احمدی - زهرا احمدی بابادی - شیما مردانی - مهران محبیان فر

■ ناشر: صالحیان

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

■ سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۹ - اول

■ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۵۸۲-۸

دفتر انتشارات: میدان انقلاب-کارگر جنوبی-کوچه شهدای ژاندارمری-پلاک ۱۲۷-واحد ۳

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.ir

فهرست مطالب

۷	 مقدمه کتاب
۹	 فصل اول: تعریف اضطراب
۹	 مقدمه
۱۰	 تفاوت بین استرس و اضطراب
۱۵	 برای اضطراب، سه معنا ذکر کرده‌اند:
۱۷	 عوامل و درمان اضطراب از نگاه قرآن
۱۸	 دلایل اضطراب - اضطراب مرضی
۱۹	 علل و عوامل مؤثر بر بروز اضطراب مرضی کدام‌اند؟
۲۳	 اختلال‌های اضطرابی
۲۴	 انواع اختلال‌های اضطرابی DSM-5
۲۵	 اختلال اضطراب جدایی
۲۵	 اختلال وحشت‌زدگی
۲۶	 آگورافوبیا
۲۶	 فوبیاهای خاص
۲۶	 اختلال اضطراب اجتماعی
۲۷	 اختلال اضطراب تعمیم‌یافته
۲۷	 اختلال اضطرابی ناشی از ماده یا دارو
۲۷	 اسپسیفایر
۲۷	 نظریه‌های روانکاوی در اضطراب
۲۸	 سه نوع اضطراب وجود دارد:
۲۸	 مکانیزم‌های دفاعی خود
۳۵	 فصل دوم: تعریف استرس
۳۵	 مقدمه
۳۶	 انواع استرس

۳۶.....	استرس حاد.....
۳۷.....	استرس حاد ایپوزوویک.....
۳۷.....	استرس مزمن.....
۳۸.....	دلایل استرس.....
۳۸.....	استرس کودکان.....
۴۰.....	دلایل استرس در نوجوانان.....
۴۲.....	نظریه‌های معروف در مورد استرس.....
۴۲.....	نظریه روانکاوی.....
۴۲.....	نظریه‌های مختلف - سمایی.....
۴۳.....	نظریه تک‌رئین و تعادل خودکار.....
۴۳.....	نظریه پداس اطلاعات.....
۴۴.....	عملکرد خانواده در مدیریت استرس فرزندان.....
۴۴.....	کودکان.....
۴۵.....	نوجوانان.....
۴۵.....	نحوه مدیریت استرس در نوجوانان.....
۴۹.....	فصل سوم: اضطراب امتحانات دانش آموزان
۴۹.....	مقدمه.....
۵۰.....	اضطراب امتحان.....
۵۲.....	ماهیت اضطراب امتحان.....
۵۳.....	اضطراب امتحان x معنای محیطی x شخص.....
۵۳.....	شیوع اضطراب امتحان.....
۵۵.....	حد مطلوب اضطراب:.....
۵۶.....	اهمیت کنترل اضطراب امتحان در چیست؟.....
۵۶.....	اهمیت کنترل اضطراب امتحان.....
۵۸.....	تفاوت‌های اضطراب امتحان در دختران و پسران.....
۵۹.....	سبب‌شناسی اضطراب امتحان.....
۶۰.....	عوامل فردی و شخصیتی.....
۶۰.....	(۱) اضطراب عمومی.....

۶۰.....	۲) عزت نفس
۶۱.....	۳) هوش
۶۲.....	۴) ارزیابی شناختی
۶۲.....	۵) عدم آمادگی
۶۳.....	۶) توجه و تمرکز
۶۳.....	۷) روش‌های مطالعه نادرست
۶۴.....	۸) انتظارات دانش آموز
۶۴.....	۹) تمییم تجارب امتحانی گذشته به موقعیت‌های امتحانی جدید
۶۴.....	۱۰) آشنایی با روش‌های آموزش با جلسه امتحان، نوع امتحان و نحوه سؤالات
۶۵.....	عوامل آمر، شگاف و جامعه‌ای
۶۹.....	پژوهش‌های انجام گرفته در ایران
۷۳.....	فصل چهارم: درمان اختلالات روش‌های شناختی.....
۷۳.....	مقدمه
۷۴.....	حساسیت زدایی زدایی منظم
۷۵.....	حساسیت زدایی منظم شامل سه مرحله است
۷۵.....	۱) آرمیدگی یا تن آرامی
۷۵.....	۲) سلسله مراتب اضطراب
۷۶.....	۳) حساسیت زدایی
۷۷.....	صورت‌های دیگر روش حساسیت زدایی منظم یا خیالی
۷۸.....	خود حساسیت زدایی
۷۸.....	حساسیت زدایی واقعی
۷۹.....	سرمشق گیری
۸۱.....	فرآیندهای یادگیری مشاهده‌ای
۸۳.....	منابع اطلاعات درباره احساس کارایی
۸۵.....	مهارت‌های مطالعه
۸۸.....	نکاتی در مورد مکان مطالعه
۸۹.....	فصل پنجم: مهارت‌های مطالعه و تنظیم وقت.....
۸۹.....	مقدمه

۸۹	مطالعه
۹۰	پیش نیازهای مطالعه
۹۱	زمان مطالعه
۹۱	شرایط جسمی هنگام مطالعه
۹۲	نکاتی راجع به مرور کردن
۹۳	علل کند خوانی
۹۴	بخط کردن
۹۶	تمرکز حواس
۹۶	از بین بردن مایل حواس پرتی
۹۶	میزان کمک
۹۶	زمان مطالعه
۹۷	محیط مطالعه
۹۷	گرایش به مطالعه
۹۷	خیال بافی
۹۸	نگرانی
۹۸	خلاصه نویسی
۱۰۰	چند نکته تأثیر گذار در مطالعه
۱۰۳	تکنیک‌های تند خوانی
۱۰۳	تنظیم وقت و برنامه ریزی
۱۰۵	اصول مدیریت زمان
۱۰۶	ویژگی‌های برنامه ریزی درسی استاندارد برای کنکور
۱۰۶	نکاتی درباره تنظیم وقت و برنامه ریزی
۱۱۱	فصل ششم: روش‌های ارتباط گیری دانش آموزان
۱۱۱	مقدمه
۱۱۶	مشکلات دانش آموزان در روابط بین فردی
۱۱۹	تظاهرات مشکلات ارتباطی
۱۲۰	موانع برقراری ارتباط مؤثر
۱۲۲	چگونه می‌توانیم کمک کنیم؟

آموزش مهارت‌های ارتباطی	۱۲۳
۱) توجه کردن	۱۲۳
۲) گوش دادن	۱۲۴
۳) مهارت‌های انعکاسی (بازخورد دادن)	۱۲۶
عناصر غیر کلامی ارتباط	۱۲۷
حالات چهره	۱۲۷
تن صدا	۱۲۷
بند صدا	۱۲۷
حالات بدن	۱۲۷
ژست‌ها	۱۲۸
پوشاک و وسیع ظاهری	۱۲۸
فصل هفتم: مدیریت استرس و خشم دانش آموزان	۱۲۹
مقدمه	۱۲۹
راهکارهای مقابله با اضطراب	۱۳۱
مدرسه	۱۳۳
حس استرس را بیان کن	۱۳۴
رهایی از استرس و آشفتگی	۱۳۵
امتحان	۱۳۶
راهنمایی درباره امتحان	۱۳۶
اضطراب امتحان	۱۳۷
عوامل فردی و شخصیتی	۱۳۸
عوامل آزمایشگاهی و جامعه‌ای	۱۴۰
عوامل خانوادگی	۱۴۱
خشم	۱۴۴
راهکارهای مقابله با خشم	۱۴۴
فصل هشتم: نقش والدین در کاهش استرس فرزندان	۱۴۷
مقدمه	۱۴۷
اضطراب در سنین و سطوح مختلف	۱۵۲

تغذیه، ورزش و خواب	۱۶۰
فصل نهم: راه‌های پیشگیری، کاهش و درمان اضطراب	۱۶۵
مقدمه	۱۶۵
روش‌های پیشگیری از اضطراب امتحان و توصیه‌ها	۱۶۶
۱- ارزیابی واقع بینانه و بدون اغراق از امتحان:	۱۶۶
۲- قرار ندادن استراب امتحان در مدار توجه	۱۶۶
۳- رفتارهای سازنده مثل مشورت و تمرین	۱۶۷
۴- ایجاد شایستگی برای غلبه بر اضطراب امتحان از طریق حساسیت زدایی منظم	۱۶۷
۵- رها کردن بودن	۱۶۷
راه حل های عملی ای کاهش اضطراب امتحان	۱۷۱
وظایف خانوار برای کاهش اضطراب	۱۷۲
راه‌های مقابله با اضطراب	۱۷۳
فواید مبارزه با اضطراب	۱۷۷
داروهای خاص اضطراب	۱۷۸
بنزودیازپین و داروهای ضد افسردگی	۱۷۸
عوارض جانبی	۱۷۹
داروهای ضد افسردگی	۱۷۹
اثربخشی	۱۷۹
عوارض جانبی	۱۸۰
سایر داروها	۱۸۱
منابع	۱۸۳

مقدمه کتاب

کودکان و نوجوانان هم درست مثل بزرگ‌ترها، می‌توانند با استرس، دست‌وپنجه نرم کنند. در مورد آن، حتی این مسئله حساس‌تر است، چراکه آن‌ها، به‌اندازه بزرگسالان قدرت کنترل تنش را ندارند. البته آگاهی کمتری در ابراز درست آن دارند.

اضطراب امتحان اصطلاحی است که با خود پنداره ضعیف دانش‌آموز درباره توانایی‌های ذهنی‌اش شناخته می‌شود. موجب کاهش عملکرد او در روزهای سال تحصیلی به‌خصوص روزهای پایانی سال تحصیلی می‌شود. میزان قابل قبولی از تنش و دلهره در زمان امتحان می‌تواند سیستم عصبی خودکار را سازگار با فعال کند و موجب هوشیاری بیشتر او برای کسب موفقیت در امتحان شود. دلیل اصلی این اصطلاح همیشه کم‌کاری، تنبلی و یا عدم تسلط بر محتوای درس‌ها نیست، بلکه گاهی دانش‌آموزان محقق، با انگیزه و درس‌خوان نیز دچار آثار منفی اضطراب ناشی از امتحان می‌شوند.

با فرارسیدن ایام امتحانات، دلهره دانش‌آموزان هم شروع می‌شود. آنان در هر سن و سالی که باشند بازهم چون نگرانی‌های مختلف مربوط به درس خواندن در ذهن‌شان شکل می‌گیرد دچار اضطراب و ترس از امتحان می‌شوند. گروهی از دانش‌آموزان، صبحانی، افسرده، پریشان، ناراحت و مضطرب می‌شوند و گروهی دیگر، چنان آشفته و نگران می‌شوند که پاسخ سوالات ساده را هم از یاد می‌برند.

بنابراین، ما در این کتاب تلاش کرده‌ایم تا این مشکل اضطراب و استرس دانش‌آموزان را بیشتر موردبررسی قرار دهیم و آگاهی درست‌تری به خانواده و راهکارهای مؤثرتری به دانش‌آموزان برای مهار این وضع داشته باشیم.

«انسان‌ها مهم‌ترین عملیات تسکین و آرامش را در ذهن و روان خود انجام می‌دهند. پس آرامش ذهنی و روحی دانش آموزان و فرزندانمان را مورد حمایت و تقویت قرار دهیم»

www.ketab.ir