

بسم الله الرحمن الرحيم

اضطراب امتحان و راه های درمان آن

www.ketab.ir

مؤلف:

زهره بیگ زاده خواجه بلاغ

سرشناسه :	بیگزاده خواجه بلاغ، زهرا، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور :	اضطراب امتحان و راههای درمان آن / مولف زهرا بیگزاده خواجه بلاغ.
مشخصات نشر :	اردبیل: نگین سیلان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری :	۹۳ ص.
شابک :	978-600-431-483-1
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
یادداشت :	کتابنامه ص. ۸۷.
موضوع :	ترس از امتحان
موضوع :	Test anxiety
موضوع :	اضطراب در کودکان - درمان
موضوع :	Anxiety in children - Treatment
شناسه افزوده :	نوزاد، محمد علی - ویراستار
رده بندی کنگره :	LB۳۰۶۰/۲۶
رده بندی دیویی :	۳۷۱/۲۶۰ ۱۹
شماره کتابشناسی ملی :	۸۴۰۶۸۶۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی :	فیا

اضطراب امتحان و راه های درمان آن

مؤلف: زهرا بیگزاده خواجه بلاغ
ویراستار علمی و ادبی: محمد علی نوزاد
چاپ و صحافی: چاپخانه نگین
طرح روی جلد: سیده ملیکا انزاب دشتی
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰
شابک: ۱-۴۸۳-۴۳۱-۶۰۰-۹۷۸ تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۷۰۰۰۰۰ ریال

پیشگفتار

اضطراب امتحان در واقع نوعی از اضطراب عملکرد است. یعنی احساسی که هر کس ممکن است در شرایطی که عملکرد او ارزیابی می شود، تجربه کند. مثلاً موقع سخنرانی، نوشتن مطلبی روی تخته و یا شرکت در یک مصاحبه مهم؛ مانند شرایط دیگری که فرد ممکن است احساس اضطراب عملکرد داشته باشد، اضطراب امتحان نیز علائم جسمانی مثل دل درد، تهوع یا سردرد را به همراه دارد. بعضی افراد در زمان انتظار برای شروع امتحان، احساس لرزش، تنگی نفس و سرغت ضربان قلب را تجربه می کنند. یک دانشجو با اضطراب امتحان شدید حتی ممکن است احساس کند که در امتحان مردود می شود. اضطراب امتحان یا شرایطی که شما به دلیل اتفاق ناگواری مثل شکست عاطفی یا از دست دادن یک عزیز در امتحانی ضعیف عمل می کنید، تفاوت دارد. در این کتاب قصد داریم ضمن بررسی علمی اضطراب، روشهایی را برای کاستن و کنترل اضطراب امتحان در دانش آموزان ارائه دهیم. امید آن می رود که مطالب ارزنده این کتاب، راهنمای عمل دانش آموزان برای کاستن از اضطراب در زندگی و در آزمون های خود باشد.

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۴	زمینه مشکل
۶	هدف کتاب
۷	مروری بر ادبیات موضوع
۱۸	اضطراب و امتحان
۱۹	تعریف اضطراب
۲۱	معنی اضطراب
۲۱	اضطراب از دیدگاه فروید
۲۲	اضطراب از دیدگاه راجرز
۲۳	ظاهر عمومی و رفتار، علایم اضطراب
۲۳	علایم رایج اضطراب و توصیف های افراد دچار اضطراب شدید از وضع خود
۲۴	حد مطلوب اضطراب
۲۵	امتحان
۲۹	اهداف امتحان
۳۰	اضطراب امتحان و ماهیت آن
۳۵	ماهیت اضطراب امتحان
۳۷	شیوع
۳۹	تفاوت های فردی در زمینه اضطراب امتحان
۴۱	سبب شناسی اضطراب امتحان
۴۲	عوامل فردی و شخصیتی
۴۸	عوامل آموزشی و جامعه ای

شرح کاملی از رفتار به علت گوناگونی و گستردگی پاسخها غیر ممکن است. انسان آنگونه که هست و آنچه انجام می‌دهد، همه بر حسب تعامل دو نیرو (محیط و ژنتیک) صورت می‌گیرد. هر یک از ما روزانه در مواجهه با موقعیتهای مختلف، صدها هزار نوع پاسخ ارائه می‌دهیم که ناشی از یادگیری‌های گذشته، سلامت جسم و روان، فشار کار و مسئولیتها است. به بیان دیگر توصیف معنی‌دار رفتار، عبارتست از پاسخهایی که ناهمانندی فرد را منعکس می‌کند، و رابطه معنادار و ارزشمندی با الگوی کلی سازگاری او دارد.

بنابراین در حالی که همه رفتارها را می‌توان کوشش در جهت سازگاری دانست ولی متأسفانه همه رفتارها منتج به سازگاری مطلوب و موفقیت آمیز نخواهد شد اگر زندگی را عبارت از سازگاری با محیط بدانیم این واقعیت روشن می‌شود که سازگاری با محیط مستلزم کسب تجربه‌های لازم درباره امور و مسائل مختلف است و افرادی در این سازگاری موفقتر خواهند بود که تجربه‌های بهتر و وسیعتر بدست آورده باشند.

اکثر متفکران اعم از فیلسوفان، پیشوایان دینی، روان‌شناسان که برای انسان و انسانیت ارزش و احترام قائل هستند همگی در تجربه‌های متعدد و متنوع خود این حقیقت را دریافته‌اند که آموزش و تعلیم و تربیت وسیله عمده و اساسی در شکل دادن به رفتار فرد می‌باشند.

برنامه‌های آموزشی شامل کلیه تجربیات، مطالعات، بحثها، فعالیتهای ذهنی، گروهی و فردی و سایر اعمالی است که دانش آموز تحت سرپرستی و راهنمایی مدرسه انجام می‌دهد.