

اضطراب تحصیلی

www.ketab.ir

مؤلف

جواد میرزایی

فهرست نویسی

سرشناسه	:	میرزایی، جواد، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآوران	:	اضطراب تحصیلی / مولف جواد میرزایی
مشخصات نشر	:	تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	:	۷۴ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۳۰۵-۵۸۷-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۷۱ - ۷۴
موضوع	:	ترس از امتحان Test anxiety
موضوع	:	اضطراب در نوجوانی Anxiety in adolescence
موضوع	:	پیشرفت تحصیلی (School) Promotion
رده بندی کنگره	:	BF۷۲۴/۳
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۵۱۳۴۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۸۳۰۲۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

www.ketab.ir

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است. فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف چینی، چاپ، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عکس برداری، تبدیل به pdf و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

نام کتاب	:	اضطراب تحصیلی
مؤلف	:	جواد میرزایی
صفحه‌آرایی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	مهندس ریحانه رحیمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ	:	اول - بهار ۱۴۰۱
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها	:	۴۰۰۰ تومان
قطع و رنگ	:	رقعی سیاه و سفید

www.ketab.ir



فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir

انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۸۷-۵

ISBN: 978-622-205-587-5

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۲	تعریف اضطراب
۱۵	تعریف اضطراب امتحان
۱۷	شیوع اضطراب امتحان
۱۹	نشانه‌شناسی اضطراب و روشهای کنترل و مدیریت آن
۳۳	تأثیر اضطراب امتحان
۴۴	نقش پدر و مادر در اضطراب فرزندان
۳۸	اضطراب امتحان، سلامت روانی و افت تحصیلی
۳۹	سازگاری
۴۰	تعریف سازگاری
۴۱	خصوصیات افراد سازگار
۴۶	ارتباط میان سازگاری و ناسازگاری
۴۷	تأثیر مشاوره گروهی بر سازگاری دانش‌آموزان

مقدمه

اضطراب نوعی واکنش برای ادامه زندگی و بقا است که به ما می‌گوید از چه چیزی و با چه روشی اجتناب کنیم (تاش^۱، واسیلسکی^۲ و ویتشیر^۳، ۲۰۱۵). به‌طور کلی، احساس اضطراب در دوران مختلف زندگی، امری رایج و بهنجار است (ورهوون^۴، بوگلز^۵ و وندربروگن^۶، ۲۰۱۲). اضطراب تحصیلی نیز به عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های پدیدار شناختی فیزیولوژیک و رفتاری است که با نگرانی دوباره پیامدهای منفی اجتماعی یا رد شدن در امتحان یا وضعیت ارزیابی مشابه همراه است (دیر و بنی‌جمالی، ۱۳۸۸؛ بندورا^۱، ۲۰۰۷؛ لیم^۲، لائو^۳، ۲۰۰۸).

اضطراب یک احساس هیجان‌آمیز عمومی و مبهم از دل‌پاشی است که با یک یا چند احساس جسمی (مانند تنگی نفس، طپش قلب، فشارخون بالا) و در صورت تداوم با مشکلات روانی دیگر همراه می‌گردد (قاسم‌نژاد و برخوردار، ۱۳۹۱). اختلال‌های اضطرابی نشانه‌های پیچیده و متفاوتی از جمله تغییرات جسمانی و روانشناختی (مانند تغییر در الگوی خواب) دارند اما هنوز علت‌های اصلی بروز نشانه‌های اختلال‌های اضطرابی ناشناخته است (بارتون^۱، کارنر^۲، سالی^۳، بالدوین^۴ و ادواردز^۵، ۲۰۱۴).

اختلال اضطرابی نوعی واکنش هیجانی است، نوعی احساس و ادراک ذهنی است که با پاسخ بدنی به تهدیدهای واقعی یا ادراک شده همراه است. زمانی که اضطراب به‌طور مکرر، مداوم و شدید باشد، در کارکرد روانی روزمره فرد اختلال ایجاد می‌کند که اگر متناسب با سن وی نباشد به یک اختلال تبدیل می‌شود (تاش و همکاران، ۲۰۱۵).

اضطراب هم یادآور واژه‌هایی مانند نگرانی، عصبانیت، احساس بی‌ثباتی، تپش شدید قلب، ترس، دستخوش تغییرات شدن و تغییر در طول روز، کنترل‌ناپذیری، کج خلقی، بی‌قراری مانند پروانه، جویدن ناخن، هزل، یا عصبانیت سخن گفتن، اجتناب و فکر کردن درباره چیزهای نامطلوب است ولی با اختلال‌های اضطرابی متفاوت است. اختلال‌های اضطرابی یکی از رایج‌ترین مشکلات سلامت روان هستند که کودکان و نوجوانان تجربه می‌کنند و اگر مورد غفلت واقع شود در دوران بزرگسالی هم ادامه می‌یابد و آثار نامطلوبی در دوران زندگی بر جای می‌گذارد. در این راستا آنچه بیش از پیش اهمیت می‌یابد نشانه‌شناسی اضطراب و روش‌های کنترل و مدیریت آن با تاکید بر نقش پدر و مادر است. به یاد داشته باشیم که هدف درمان

اضطراب، حذف اضطراب نیست بلکه باید مراجع اضطراب را تشخیص دهد تا بتواند آن را تحمل، کنترل و مدیریت نماید (به‌پژوه و عاشوری، ۱۳۹۴).

اضطراب تحصیلی هم نوع خاصی از اضطراب است. هنگامی که به کاربرد روزافزون آزمون و امتحان و تأثیرات آنها بر زندگی دانشجویان و دانش‌آموزان فکر می‌کنید، شگفت‌زده نمی‌شوید که موقعیت امتحان می‌تواند واکنش‌های اضطرابی را در بسیاری از دانشجویان و دانش‌آموزان ایجاد کند و گاهی آنان را به گونه‌ای پریشان و مضطرب می‌کند که بارها به باری جستن از متخصصان را ضروری می‌سازد. اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. افزایش اضطراب امتحان با کاهش کارآمدی تحصیلی مرتبط است و کنشوری عقلی بهنجار را به طور موقت دچار اختلال می‌کند. اضطراب امتحان نوع شایعی از اضطراب عملکرد است که ۱۰ تا ۲۰ درصد دانش‌آموزان و دانشجویان به آن دچار می‌شوند (سرگلزایی، ثمری، و کیخانی، ۱۳۸۲؛ وینر^۱ و کارتون^۲، ۲۰۱۲).