



مدیریت استرس و اضطراب دانش آموزان

(از دیدگاه مشاور تحصیلی)

نویسنده

گلشن رضایی کیکلو



- سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست
نویسی
یادداشت
موضوع
- رضایی گیگلو، گلشن: ۱۳۶۱-
مدیریت استرس و اضطراب دانش‌آموزان (از دیدگاه مشاور تحصیلی)/نویسنده
گلشن رضایی گیگلو.
تهران: نشر اساتید دانشگاه، ۱۴۰۱.
[۸۸] ص.
۹۷۸-۶۲۲-۵۸۸۰-۵۲-۸
فبا
- کتابنامه: ص. [۸۸].
شاگردان -- ایران -- بهداشت روانی
Students -- Mental health -- Iran
فشار روانی در کودکان -- کنترل
Stress management for children
فشار روانی در نوجوانان -- کنترل
Stress management for teenagers
ترس از امتحان -- ایران
Test anxiety -- Iran
اضطراب در نوجوانی -- ایران
Anxiety in adolescence -- Iran
- LB۳۳۰ :
۷۱۳۰۹۵۵/۳۷۱ :
۸۸۲۵۵۲۷ :
فبا :
- رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی
ملی
اطلاعات رکورد
کتابشناسی

مدیریت استرس و اضطراب دانش‌آموزان (از دیدگاه مشاور تحصیلی)

نویسنده: گلشن رضایی گیگلو

ناشر: انتشارات اساتید دانشگاه

سال چاپ: زمستان ۱۴۰۰

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۷۷۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۸۰-۵۲-۸

تلفن انتشارات: ۰۵۰۷۳-۶۶۴۰۱۸۷۸-۶۶۴۰۲۱-همراه ۰۹۱۲۴۳۴۲۷۴۱



دانشگاه
۶۶۴۰۵۰۷۳

پیشگفتار

اضطراب و استرس یکی از مشکلاتی است که درصد قابل توجهی از دانش آموزان را درگیر خود کرده است و متأسفانه تأثیرات مخربی بر عملکرد و سلامت جسمی و روانی فرزندانمان به جای گذاشته است در وهله اول باید به این باور برسیم که همانگونه که استرس و اضطراب حاصل تربیت نادرست ما نمی باشد با رعایت و یادگیری مهارت‌های اصولی می توانیم این بحران استرس و اضطراب را کنترل و گاهی بعنوان نیروی محرکه مثبت هم از آن بهره ببریم چرا که متخصصان روانشناسی اعتقاد دارند که استرس به میزان کم حتی می تواند سودمند باشد. در تالیف پیش رو که حاصل مطالعه و تجربیات بنده به عنوان مشاور دوره دوم متوسطه در مدارس سمپاد می باشد سعی کرده ام راهکارهای ساده و عملی مدیریت و کنترل استرس و اضطراب دانش آموزان را به رشته تحریر در بیاورم و در فصل های جداگانه به تعریف مفاهیم و کلیات بحث استرس و اضطراب و علل و راههای پیشگیرانه آن اشاره نموده ام ولی از آنجایی که هیچ دستاورد دستی و ذهنی انسان خالی از خطا نیست این تالیف نیز از این امر مستثنی نبوده و مایه مباحثات بنده است که نقطه نظرات صاحبان امر و متخصصان این حوزه کمکی باشد برای رفع این نواقصات در چاپ های بعدی

گلشن رضایی گیگلو

g.rezaeegigloo@gamil.com

بهار ۱۴۰۱

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
فصل اول: مفاهیم و کلیات.....	۱۳
فشار عصبی (Nerve Pressure).....	۱۷
فشار عصبی و فرد.....	۱۷
مرحله اول: اعلام خطر.....	۱۸
مرحله دوم: مقاومت.....	۱۸
مرحله سوم: واماندگی.....	۱۹
اضطراب (Anxiety).....	۱۹
تنش (Tension).....	۲۰
فرهنگ لغت آکسفورد (ODE).....	۲۰
سازگاری.....	۲۲
موفقیت.....	۲۳
۱- موفقیت همواره به معنای این است که بهترین کار خودتان را ارائه دهید.....	۲۴
۲- متمرکز شدن روی اهداف درست تعیین شده، یک موفقیت بزرگ برای هر فردی به حساب می‌آید.....	۲۴
۳- داشتن جایی که به آن خانه می‌گویید، شکلی از موفقیت است.....	۲۵
۴- آگاهی از تفاوت بین خواسته و نیاز یک موفقیت به حساب می‌آید.....	۲۵
۵- موفقیت یعنی باور کنید می‌توانید به هر چیزی که می‌خواهید دست پیدا کنید.....	۲۶
۶- موفقیت آن است که علایقتان با کاری که انجام می‌دهید هم راستا باشد.....	۲۶
۷- موفقیت به معنای اهمیت دادن به نیازهایتان است.....	۲۶
۸- زمانی که یاد بگیرید در مواقع لازم "نه" بگویید به موفقیت دست پیدا کرده‌اید.....	۲۷
۹- موفقیت یعنی بدانید زندگی‌تان سرشار از نعمت است.....	۲۷

- ۱۰- چیزی را که به دیگران نمی‌بخشید، نمی‌توانید برای خودتان حفظ کنید؛ درک این موضوع یکی دیگر از تعابیر موفقیت است ۲۷
- ۱۱- موفقیت یعنی غلبه بر ترس‌ها ۲۸
- ۱۲- موفقیت یعنی هر روز برای یادگیری یک چیز جدید تلاش کنید ۲۸
- ۱۳- موفقیت یعنی بدانید چند شکست کوچک برای پیروزی در یک جنگ بزرگ به شما کمک شایانی می‌کند ۲۹
- ۱۴- موفقیت یعنی دوست داشتن و دوست داشته شدن ۲۹
- ۱۵- موفقیت یعنی وقتی به چیزی باور دارید پای باورتان محکم بمانید ۲۹
- ۱۶- موفقیت یعنی تسلیم نشدن ۳۰
- ۱۷- موفقیت یعنی حتی پیروزی‌ها و دستاوردهای کوچک را هم جشن بگیرید ۳۰
- ۱۸- موفقیت یعنی نگارید که یک ناتوانی، شما را از خواسته‌هایتان دور کند ۳۰
- ۱۹- موفقیت یعنی بدانید که کنترل مبرنوشت در دستانتان است ۳۱
- فصل دوم: علل استرس و اضطراب در دانش آموزان ۳۴
- نشانه‌های احتمالی استرس در کودکان و نوجوانان ۳۵
- فیزیکی ۳۶
- عاطفی ۳۷
- رفتاری ۳۷
- عوامل ایجاد استرس در دانش آموزان ۳۸
- ۱- امتحان ۳۸
- ۲- تکالیف بسیار ۳۸
- ۳- حجم کاری سخت و سنگین ۳۹
- ۴- سازماندهی ضعیف ۳۹
- ۵- کمبود اوقات فراغت ۳۹
- ۶- برنامه خواب ضعیف ۴۰

۴۰.....	۷- کمبود حمایت و پشتیبانی
۴۰.....	۸- تغییر به محیط جدید
۴۱.....	۹- تغییرات فیزیکی
۴۱.....	۱۰- ارتباط با همسن و سالان
۴۱.....	۱۱- فشار والدین
۴۲.....	۱۲- مشکلات مالی
۴۲.....	۱۳- رقابت ناسالم
۴۲.....	۱۴- ترس از موفق نشدن
۴۲.....	۱۵- نگرانی درباره آینده
۴۳.....	۱۶- نگرانی درباره مشارکت در کلاس
۴۳.....	۱۷- فعالیت‌های فرا درسی
۴۴.....	مهمترین تاثیر استرس در دانش آموزان
۴۴.....	مشکل در مشارکت
۴۴.....	بیماری‌های جسمی
۴۵.....	حواس پرتی
۴۵.....	خستگی بیش از حد
۴۵.....	ترس از گفتگو
۴۶.....	فرار از مدرسه
۴۶.....	استرس دانش آموزان کنکوری
۴۸.....	اضطراب
۴۹.....	انواع اضطراب
۵۰.....	نظریه های روانشناسی اضطراب
۵۲.....	بعضی از عوامل تشدید اضطراب سر جلسه امتحان عبارت است از:
۵۵.....	فصل سوم : راهکارهای مدیریت استرس و اضطراب

- ۵۶..... چگونه استرس امتحان را کاهش دهیم
- در ادامه فصل به چند نمونه کاربردی و موثر از راهکارهای موجود برای مدیریت و
- کاهش استرس اشاره می کنیم ک عبارتند از ۵۶
- ۵۷..... مدیریت استرس با درس خواندن کافی و اصولی
- ۵۷..... مدیریت استرس امتحان با تفکیک مطالب
- کاهش استرس امتحان با ورزش و تمرینات مدیتیشن ۵۸
- کاهش استرس امتحان با خواب کافی ۵۹
- کاهش استرس امتحان در دانش آموزان با تغذیه مناسب (تاکید بر خوردن وعده
- صبحانه) ۶۰
- کاهش استرس امتحانات با مدیریت زمان ۶۱
- از عبارات تأکیدی مثبت استفاده کنید ۶۲
- کاهش ترس از شکست در امتحان ۶۲
- گوشی موبایل تان را کنار بگذارید ۶۳
- کاهش اضطراب امتحانات با تنفس عمیق ۶۳
- کاهش استرس امتحانات در دانش آموزان با طب سنتی ۶۴
- کاهش استرس امتحان با مصرف ویتامین C ۶۵
- انواع ویتامین B ۶۵
- کاهش استرس امتحان با مصرف شکلات تلخ ۶۶
- شیرین بیان ۶۶
- چای بابونه ۶۷
- زانزالک ۶۷
- اسطوخودوس ۶۷
- بادرنجبویه ۶۸
- سنبل الطیب ۶۸