

انتشارات گنج علم

چالش‌های مهم در دوران تحصیل

نویسنده: اکرم عشرتی فر

ویراستار: سعید طاووسی

صفحه آرا: سمیرا کایدی

طراح جلد: دلارام پری پیکر

ناشر: گنج علم

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۳۳-۷۷۳۸-۱۶-۲

قیمت: ۵۲۰۰۰ تومان

نشانی: شیراز، چهارراه ۱۵ خرداد، ابتدای خیابان قصردشت،

کوچه ۱، پلاک ۱

تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۴۰۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelpub@gmail.com

«کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.»



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	عشرتی‌فر، اکرم، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	چالش‌های مهم در دوران تحصیل (از دیدگاه روانشناسی و تربیتی)/اکرم عشرتی‌فر؛ ویراستار سعید طاووسی.
مشخصات نشر	شیراز: گنج علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۳۵ص.
شابک	978-622-7738-16-2
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	پیشرفت تحصیلی
موضوع	(Promotion (School
موضوع	انگیزش در آموزش و پرورش
موضوع	Motivation in education
موضوع	ترس از امتحان
موضوع	Test anxiety
موضوع	افت تحصیلی
موضوع	Educational depreciation*
رده بندی کنگره	۳۰۶۳LB
رده بندی دیویی	۲۸/۳۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۶۵۳۸۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا	

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
فصل اول.....	۹
اضطراب امتحان.....	۹
تفاوت اضطراب با استرس.....	۱۲
انواع اضطراب.....	۱۳
سبب شناسی اضطراب.....	۱۴
مهم ترین علل اضطراب.....	۱۶
درمانگری های رفتاری در خصوص هراس اجتماعی.....	۱۸
درمانگری رفتاری در خصوص اضطراب تعمیم یافته.....	۱۹
روشهای کنترل اضطراب.....	۱۹
هدف از امتحان.....	۲۱
آسبب شناسی اضطراب امتحان.....	۲۲
علائم و نشانه های اضطراب امتحان.....	۲۴
عوامل فردی و شخصیتی در ایجاد اضطراب امتحان.....	۲۵

۲۸.....	باورهای غیرمنطقی تداوم بخش اضطراب امتحان
۳۰.....	دیدگاههای نظری در باره مبنای روانشناختی اضطراب
۳۳.....	اضطراب و پیشرفت تحصیلی
۳۷.....	فصل دوم
۳۷.....	عملکرد و انگیزش تحصیلی
۳۸.....	تعاریف عملکرد تحصیلی
۳۹.....	عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی
۴۴.....	عمده ترین دلایل افت تحصیلی
۴۴.....	تعاریف انگیزش
۴۹.....	منشأ انگیزه پیشرفت
۵۴.....	الگوی اتکینسون
۵۴.....	نظریه مک کللند
۶۱.....	رفتار پیشرفت
۶۱.....	آموزش انگیزه پیشرفت
۶۲.....	انگیزه پیشرفت تحصیلی

پیشگفتار

مفهوم اضطراب در روانشناسی و به ویژه آسیب‌شناسی روانی و روانشناسی بالینی از نظر تاریخ مدیون فروید می‌باشد. فروید ویژگی‌هایی را برای نورو اضطراب مطرح کرد که باعث تمایز اضطراب از سایر اختلالات روانی شد. احساس ترس و اضطراب تا حد زیادی شبیه به یکدیگرند و می‌توان بین آنها بر اساس زمانی که پدیدار می‌شوند تمایز قائل شد. ترس در موقعیت‌های محدود روی می‌دهد که هر کسی می‌تواند با دور شدن از چنین موقعیت‌هایی از ترس اجتناب ورزد. درحالی‌که اضطراب حالت پایداری است که فرد به آسانی نمی‌تواند از آنها اجتناب کند. به‌طور کلی باید گفت اضطراب احساس ناخوشایندی است توأم با نگرانی، دلوایی و تشویش خاطر در فرد که علت آن معمولاً نامعلوم و نامشخص می‌باشد. یکی از گسترده‌ترین قلمروهای تحقیق در چند دهه اخیر اضطراب و حوزه‌های وابسته به آن بوده است. به‌گونه‌ای که نویسندگان قرن بیست را عصر اضطراب نامیده‌اند؛ اما مسلم است که اضطراب عصر و زمان نمی‌شناسد و همیشه همراه بشر بوده است. (کدایی، ۱۳۸۵)

دانش‌آموزی که اضطراب امتحان دارد به هنگام امتحان به جای آنکه وقت و تمرکز خود را صرف پاسخ دادن به سؤالات کند، با افکار نامربوط ناخواسته‌ای که در هنگام امتحان در مورد امتحان و پیامدهای منفی آن گریبان‌گیر وی شده سروکار می‌یابد. باید اضافه کرد افرادی که دارای

اضطراب امتحان می‌باشند معمولاً نه تنها در موقعیت امتحان بلکه در سایر مواقع و موقعیت‌ها نیز ممکن است دچار اضطراب شوند. (بیابانگرد، ۱۳۸۰، به نقل از کدایی، ۱۳۸۵) از نظر ساراسون و اشپیل برگر اضطراب امتحان یک پدیده شایع و مهم آموزشی است که رابطه نزدیکی با اضطراب عمومی دارد. با این حال دارای ویژگی‌های مشخص خود می‌باشد که آن را از اضطراب عمومی متمایز می‌سازد. (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱، به نقل از کلهری، ۱۳۸۸)

از وظایف اصلی آموزش و پرورش در هر کشور انتقال میراث فرهنگی جامعه، پرورش استعدادهای دانش‌آموختگان و آماده کردن آنان برای شرکت فعال در جامعه است. آموزش و پرورش از مهمترین نهادهای اجتماعی است که در واقع کیفیت فعالیت سایر نهادهای اجتماعی تا اندازه زیادی بستگی به چگونگی عملکرد در این نهاد دارد (ندیمی و بروج، ۱۳۸۵). عملکرد عبارت است از مجموعه رفتارهایی که فرد در ارتباط با انجام وظایفش از خود نشان می‌دهد (رابینز^۱، ۱۳۸۸) و ماو^۲ (۱۹۹۷) در تعریف عملکرد تحصیلی^۳ می‌گوید مجموعه رفتارهای تحصیلی است که در دو بعد پیشرفت تحصیلی و پسرفت تحصیلی در زمینه کسب معلومات نشان داده می‌شود. پیشرفت تحصیلی بر مقدار یادگیری آموزشی فرد از طریق آزمون‌های مختلف درسی مانند

1 mav

2-Mau

3- academic progress

حساب، ادبیات، تاریخ، ... سنجیده می‌شود اشاره می‌کند (سیف، ۱۳۸۸).
 تحصیل از مهمترین دغدغه‌های هر نظام آموزشی در تمامی جوامع است.
 موفقیت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان هر جامعه نشان‌دهنده موفقیت
 نظام آموزشی در زمینه هدف‌یابی و توجه به رفع نیازهای فردی است.
 بنابراین نظام آموزشی را زمانی می‌توان کارآمد و موفق دانست که
 پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان آن در مقاطع مختلف بیشترین و بالاترین
 رقم را داشته باشد (مرادی‌مقدم، ۱۳۸۳) که دستیابی به این مهم لزوم
 توجه به عوامل اثرگذار بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان را می‌طلبد.
 متغیر دیگری که به اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی مورد مقایسه
 قرار می‌گیرد انگیزه پیشرفت تحصیلی است، انگیزش به حالت‌های
 درونی ارگانیسم که موجب هدایت رفتار فرد به سوی هدف می‌شود
 اشاره می‌کند، در واقع انگیزش را می‌توان به عنوان نیروی محرک
 فعالیت‌های انسانی و عامل جهت‌دهنده آن تعریف کرد (ابراهیمی قوام
 و خاقانی، ۱۳۸۶). انگیزش پدیده‌ای است ذاتی که تحت تأثیر چهار
 عامل، یعنی موقعیت (محیط و محرک‌های بیرونی)، مزاج (حالت و
 وضعیت درونی ارگانیسم)، هدف (هدف رفتار، منظور و گرایش) و ابزار
 (ابزار دستیابی به هدف) قرار دارد (یوسفی، قاسمی و فیروزنیا، ۱۳۸۸).
 انگیزش دانش‌آموز به طور طبیعی باید با علاقه او به مشارکت در فرآیند
 یادگیری سروکار داشته باشد، ولی به دلایل و اهداف زمینه‌ساز این
 درگیری یا عدم درگیر شدن با فعالیت‌های آموزشی هم توجه دارد. هر

چند ممکن است، دانش‌آموزان به طور یکسان، برای انجام یک تکلیف برانگیخته باشند، اما منبع انگیزش می‌تواند متفاوت باشد. دانش‌آموزی که از درون برانگیخته شده و فعالیتی را قبول می‌کند "برای خود آن فعالیت و یا برای لذت ناشی از آن، یادگیری ناشی از آن و یا احساس کمال‌گرایی حاصل از آن، دانش‌آموزی که از بیرون برانگیخته شده، برای این کار می‌کند که پاداشی کسب کند و یا از تنبیهات خارج از خود فعالیت دوری گزیند؛ مانند نمرات، برچسب‌ها و تأیید معلم" (بحرانی، ۱۳۸۴). پژوهش‌ها نشان داده است که انگیزش دانش‌آموزان در یادگیری اهمیت مطلوب‌تری در مقایسه با هوش دارد، چرا که در این پژوهش‌ها ثابت شده که انگیزش قوی به یادگیری استوار و انگیزش کم به یادگیری کم می‌انجامد (موسوی سسپ، ۱۳۸۷).