

به نام خداوند جان و خرد

اضطراب امتحان: علل و راهکارهای مقابله با آن
(رویکرد شناختی - رفتاری)

مؤلفان:

مسلم شاهزاده

مشرکان مرادی دولت آبادی

فاطمه لچینانی

سالار دوستی

فهرست نویسی فیبا

- عنوان و نام پدیدآوران : اضطراب امتحان: علل و راهکارهای مقابله با آن / مؤلفان مسلم شاهرخ، و دیگران.
- مشخصات نشر : تهران: رشد فرهنگ، ۱۳۹۲.
- مشخصات ظاهری : ۹۵ ص:، جلول.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۱-۹۶-۵
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
- یادداشت : مؤلفان مسلم شاهرخ، مزگان مرادی دولت‌آبادی، فاطمه لجینانی، سالار دوستی.
- یادداشت : کتابنامه: ص: [۹۲]-۱۰۱.
- موضوع : ترس از امتحان
- موضوع : اضطراب - درمان
- شناسه افزوده : شاهرخ، مسلم، ۱۳۶۰ -
- رده‌بندی کتب : ۱۳۹۲ ۶/۶ الف/۳۰۶ LB
- رده‌بندی یوبی : ۳۷۱/۲۶۰۱۹
- شماره کتاب‌سازی ملی : ۳۳۶۵۵۳۷

نام کتاب: اضطراب امتحان: علل و راهکارهای مقابله با آن
مؤلفان: مسلم شاهرخ، مزگان مرادی، فاطمه لجینانی، سالار دوستی
ناشر: رشد فرهنگ

صفحه آرای: انتشارات رشد فرهنگ
طراحی جلد: مینا صفری
لیتوگرافی و چاپ: مرتضوی
نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۲
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۷۵۰۰۰



انتشارات رشد فرهنگ

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۱-۹۶-۵

ISBN: 978-600-5591-96-5

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

تلفن: ۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه مؤلفان
۷	فصل اول: اضطراب: تعاریف و انواع آن
۱۷	فصل دوم: اهمیت تاریخی اضطراب امتحان
۲۵	فصل سوم: علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان
۳۳	فصل چهارم: سبب‌شناسی اضطراب امتحان
۴۱	فصل پنجم: تشخیص اضطراب امتحان
۴۹	فصل ششم: روش‌های مداخله اضطراب امتحان
۶۳	فصل هفتم: برنامه آموزشی برای کاهش اضطراب
۷۵	فصل هشتم: آموزش راهبردهای مطالعه
۸۳	فصل نهم: جمع‌بندی
۸۷	منابع:

اضطراب امتحان تنها مشکل طبقه دانش‌آموزان نیست، بلکه هر فردی که در یک موقعیت امتحان و ارزیابی قرار می‌گیرد امکان بروز اضطراب امتحان در وی وجود دارد، اما از آن جهت که بیشتر امتحانات و ارزشیابی‌ها در مدارس و مراکز آموزشی انجام می‌گیرد، بیشترین افراد مبتلا به این مشکل را دانش‌آموزان تشکیل می‌دهند و به همین سبب در بسیاری از تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده، جامعه دانش‌آموزی مورد مطالعه قرار گرفته است. نشانه‌های اضطراب امتحان که در ایام امتحانات در رفتار، افکار و هیجانات دانش‌آموزان دیده می‌شود نشان از اهمیت موضوع و نقش مؤثر آن در آینده تحصیلی دانش‌آمران دارد و پیدا کردن راهکارهای مؤثری برای از بین بردن آن را به ضرورتی انکارناپذیر تبدیل می‌کند.

کتاب حاضر چهره‌ای ریشه‌های علمی و پژوهشی اخیر در قلمرو روانشناسی و حیطه آموزش و یادگیری است. امید است مطالعه این اثر بتواند برای همه دانش‌آموزان، دانشجویان، مشاوران مدارس، اولیا و مربیان و همه علاقه‌مندان حوزه روانشناسی تربیتی، در کمک به اداره و کنترل کردن اضطراب و یا کاهش آن مفید و مؤثر واقع گردد.

بی‌شک هر اثری در ابتدای راه، نتایج نسبی است. سکال نیست، پیشاپیش از نظرات ارزشمند و نکته‌های ثمربخش همه خوانندگان نکته‌سنج که در رفع نواقص احتمالی و تکمیل مطالب یاری خواهند داد سپاسگزاری می‌نماییم. در پایان لازم می‌دانیم از کوشش‌های جناب آقای دکتر علیرضا محمدی آریا مدیر انتشارات رشد فرسنگ ده در تصحیح و چاپ و انتشار این کتاب زحمتی بلیغ کشیده‌اند تشکر و سپاسگزاری نماییم.