

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خدا

علت های اضطراب زیاد در امتحانات دانش آموزان

مؤلف :

مریم حیدری فارسانی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: حیدری فارسانی، مریم، ۱۳۵۸-

عنوان و نام پدیدآور: علت‌های اضطراب زیاد در امتحانات دانش‌آموزان

مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع‌رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۸۷ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۴۲۵-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۷۶-۸۷

موضوع: ترس از امتحان -- ایران

شاگردان -- روان‌شناسی

اضطراب در کودکان -- ایران

رده‌بندی کنگره: LB۶۰۳۰/۶

رده‌بندی دیویی: ۳۷۱/۲۶۰۱۹۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۲۴۶۱۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

Test anxiety -- Iran

Students -- Psychology

Anxiety in children -- Iran

نام کتاب: علت‌های اضطراب زیاد در امتحانات دانش‌آموزان

مؤلف: مریم حیدری فارسانی

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع‌رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه‌آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زیرجد

قیمت: ۷۲۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۴۲۵-۶

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست مطالب

۸	مقدمه
۱۲	نگرانی افراطی در امتحان
۱۳	اختلال اضطراب جدایی (SEPARATION ANXIETY)
۱۵	همه گیر شناسی
۱۵	سبب شناسی
۱۵	عوامل روانی-اجتماعی
۱۶	عوامل یادگیری
۱۶	عوامل ژنتیک
۱۷	تشخیص و ویژگی های بالینی
۱۸	ملاک های تشخیصی DSM-IV-TR برای اختلال اضطراب جدایی
۲۲	سیر و پیش آگهی
۲۲	درمان
۲۳	سبک های دل بستگی
۲۳	تعریف
۲۴	دل بستگی در نظام بالبی:
۲۶	دل بستگی در بزرگسالان
۲۶	ویژگی های طبقات دل بستگی بزرگسالان

۲۹مقایسه دل‌بستگی کودک و بزرگسال
۳۱پیامدهای دل‌بستگی
۳۳اضطراب
۳۶تعاریف ارائه شده از اضطراب
۳۸فیزیولوژی اضطراب
۳۹سبب‌شناسی اضطراب
۴۱علائم اضطراب
۴۱علائم جسمانی اضطراب :
۴۲علائم روانی اضطراب :
۴۲بیماری‌هایی که در اثر اضطراب ایجاد می‌شود:
۴۳سرطان
۴۶فراشناخت
۴۹فراشناخت و اختلالات هیجانی
۵۰دانش فراشناختی (باورهای شناختی)
۵۱تجارب فراشناختی
۵۲راهبردهای کنترل فراشناختی
۵۳هیجان، بازبینی و کنترل فراشناختی
۵۶مدل فراشناختی اختلال روان‌شناختی

۵۹ رویکردهای نظری به اضطراب
۶۰ نظریه‌های زیست شناختی اضطراب
۶۲ نظریه‌های روانکاوی
۶۲ نظریه فرویدی
۶۳ نظریه نو فرویدی
۶۵ نظریه‌های رفتاری اضطراب
۶۶ نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی
۶۷ نظریه‌های شناختی اضطراب
۶۸ اضطراب امتحان
۷۱ علل اضطراب امتحان
۷۱ اضطراب امتحان و ویژگی‌های شخصیتی
۷۳ راهبردهایی برای کاهش اضطراب امتحان
۷۶ منابع و مآخذ:

مقدمه

مفهوم دلبستگی از یک واژه یونانی Storage که نوعی عشق بین والدین و کودک است گرفته شده و تعریف آن از نظر واترز این است که دلبستگی رفتارهایی را شامل می‌شود که سبب نزدیکی به نگاره دلبستگی است. این رفتارها شامل توجه داشتن، لمس کردن، نگاه کردن، وابسته بودن و اعتراض به طردشدگی است. از منظر بالبی نیز دلبستگی پیوند عاطفی پایداری است که ویژگی آن گرایش به جستجو و حفظ مجاورت با شخص خاص به ویژه در زمان استرس است (برجلی، ۱۳۸۸). تفاوت‌های فردی در الگوی فعال درونی موجب شکل‌گیری سبک‌های دلبستگی متفاوتی می‌گردد. بررسی اولیه در زمینه سبک‌های دلبستگی از سوی اینسورث و همکاران (۱۹۷۸، به نقل از برجلی ۱۳۸۸) انجام گرفت و سه الگوی دلبستگی ایمن، نایمن اجتنابی و دلبستگی نایمن اضطرابی-دوسوگرا شناسایی شد. افراد با سبک‌های دلبستگی متفاوت، راهکارهای متفاوتی را برای تنظیم عواطف و پردازش اطلاعات هیجانی به کار می‌برند. طبق نظریه اریکسون، کودکی که دلبسته ایمن است از نظر روانی به دنبال استقلال است و شروع به فاصله‌گیری از والدین؛ تجربه محیط و به دنبال یادگیری‌های تازه است. اما کودکی که وابسته نایمن به ویژه از نوع مضطرب است از هرگونه تجربه جدید و فاصله‌گیری از والدین خودداری کرده و مستعد انواع اختلالات اضطرابی در سال‌های آینده

بوده و ورودش به مهد و مدرسه مشکل و هرگونه جدایی به سختی صورت می‌گیرد (برک، ۱۳۸۵).

از طرفی سبک دلبستگی اضطرابی می‌تواند با اختلالات اضطرابی همراه باشد. یکی از انواع اختلالات اضطرابی که با شروع در دوران کودکی می‌تواند معرف اختلال‌های اضطرابی باشد اختلال اضطراب جدایی است. آمارهای متنوعی در خصوص شیوع اختلالات اضطرابی در بین کودکان ارائه شده است. در کودکان ۲ تا ۴ ساله ۱۷٪ و در مطالعه‌ای دیگر در کودکان زیر ۱۲ سال ۲/۶ تا ۴۱/۲٪ عنوان شده است. وجود سه نشانه از ناراحتی‌های مفرط جدایی مانند نگرانی شدید و مداوم از محروم شدن و آسیب دیدن، ترس و درماندگی از جدایی، شکایت‌های جسمانی، کابوس‌های مکرر، ترس از مدرسه و مشکلات مربوط به خواب که حداقل ۴ هفته وجود داشته باشد برای تشخیص این اختلال الزامی است (عباسی، ۱۳۸۹).

لاست گزارش کرده که ۷۵٪ کودکانی که از مدرسه گریزانند مبتلا به اختلال جدایی‌اند و در صورت عدم درمان به موقع، ممکن است این کودکان به طور ثانوی دچار اضطراب مفرط شوند و علاوه بر آن اختلال‌هایی چون فوبی اجتماعی، ترس از مکان‌های باز و هراس را نشان دهند (به نقل از عباسی، ۱۳۸۹).

اختلال اضطراب فراگیر و فوبیای اجتماعی در طبقه بندی اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان قرار دارد گرچه اضطراب، خصیصه اصلی هر کدام از این اختلالات است اما عوامل

زمینه ای و موقعیتی ویژه ای وجود دارد که میان آنها افتراق می گذارد. در طبقه بندی تشخیصی روان پزشکی آمریکا، مشخصاً به اضطراب آموزشگاهی و درسی یا امتحانی اشاره ای نشده اما پدیده اضطراب، در سطح وسیعی مورد توجه قرار گرفته که می توان از آنها اضطراب آموزشگاهی و اضطراب امتحان را برداشت نمود (مهرابی زاده، ۱۳۸۶). اضطراب امتحان یا Test Anxiety از دسته اضطراب های عملکردی است که ۲۰-۱۰٪ دانش آموزان و دانشجویان با آن دست و پنجه نرم می کنند. معمولاً در موقعیت هایی که فرد در معرض ارزشیابی قرار گرفته و نیازمند حل مشکل یا مسئله است به این نوع اضطراب دچار می گردد و فرد در اینجا، در مورد توانایی های خود دچار تردید شده که پیامد آن نیز کاهش توان مقابله با موقعیت های امتحان است. در اینجا فردی که دچار اضطراب امتحان شده با وجود اینکه پاسخ سؤالات درسی را می داند اما آنچنان شدت اضطراب در وی زیاد است که مانع از آن می گردد که از دانسته های خود استفاده کند (مقیمیان، ۱۳۹۰). بدین سبب اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی همبستگی دارد. در اینجا نظر کووینگتون (۱۹۸۷) بر این است که در زمان آزمون، آموزه های مرتبط با آزمون و حالات اضطرابی همراه با هم وارد میدان می گردند. برخی حالات اضطرابی با آزمون مورد نظر مرتبط و برخی دیگر با آن ارتباطی ندارند. اگر اضطراب برانگیخته شده با محتوای آزمون مرتبط باشد سطح کارآمدی افزایش می یابد و برعکس حالات اضطرابی و نامرتب با وظیفه محول شده، سطح کارآمدی را کاهش می دهد.