



بررسی رابطه بین فشار روانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

محمد رضا علیخانی^۱، ابراهیم اسد پور^۲، محمد رضا علی خانی^۳.

۱ - لیسانس آموزش ابتدایی . آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس. سرچهران.ایران

۲ - لیسانس علوم تربیتی . آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس.سرچهران.ایران

۳ - لیسانس علوم تربیتی . آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس. سرچهران.ایران

خلاصه

این روزها موضوع فشار روانی ناشی از کار و زندگی در میان عامه مردم، متخصصان آموزشی، مددکاران اجتماعی، متخصصان بهداشت و سایر کسانی که مسؤلیت بهزیستی مردم را به عهده دارند، بسیار رایج بوده و در رأس امور قرار دارد. افراد جامعه کنونی بیش از پیش نسبت به استرس و پیامدهای آن هوشیار شده‌اند. بزرگسالان و نوجوانان و حتی کودکان از آلودگی محیط زیست، امکان وقوع یک جنگ هسته‌ای، به پایان رسیدن منابع طبیعی و خطر آزمایش های هسته ای، وجود افزودنی های غذایی و مواد سرطان زا سخنی میگویند و تمامی این مسائل بخشی از زندگی روزمره را تشکیل می دهند. والدین و فرزندان میدانند که هسته خانواده دگرگون شده زندگی عصر ما چنان است که در اغلب خانوادهها پدر و مادر هر دو باید کار کنند تا بتوانند هزینه های روزافزون را تامین نمایند. طلاق افزایش یافته، ازدواج مجدد هم امری ناممکن نیست. افزون بر این رسانه های گروهی افراد را به مشاهده صحنه های جنگ، خشونت، تخریب و شقاوت و بیرحمی، مرگ و کشتار عادت داده‌اند. هشیاری فزاینده نسبت به رویدادهای ضربه آمیز زندگی لزوم توجه را به واکنش های افراد و شیوه ای که در رویارویی با عناصر تنیدگی را اتخاذ می کنند، ضروری است. همین اضطراب و فشار روانی میتواند تاثیر بسزایی در زندگی کودکان و نوجوانان لذا در این مقاله سعی شده است تا تاثیر فشار روانی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بررسی شود.

کلمات کلیدی: پیشرفت تحصیلی ، فشار روانی ، دانش آموزان



با وجود تمام مسائل مربوط به استرس و نتایج خطرناک آن، میتوان گفت که مهمتر از وجود عوامل استرس زا در زندگی، روشهای مقابله با آن عوامل است و تحقیقاتی که در ارتباط با نحوه جلوگیری و رفع استرس بر روی آنچه که روانشناسان، رفتار سازگاری یا مقاوم بودن می نامند، انجام گرفته است، نشان میدهد که بعضی از گروههای جامعه، سالم زندگی میکنند و طول عمرشان زیاد است و به این نتیجه رسیدند که پیشرفت و موفقیت در زندگی از عوامل اساسی زندگی سالم و طولانی بوده است. پیشرفت در تعلیم و تربیت هم میتواند در وضعیت زندگی جوامع گوناگون نتیجه مثبت داشته باشد. (شاملو ۱۳۷۸).

بنابراین توجه به پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و اینکه چه عواملی می تواند در این مهم دخالت داشته باشد، میتواند در حل برخی از مشکلات انسانها مفید واقع شود. وقتی وجود استرس، پیامدهای منفی دارد و پیشرفت و کسب موفقیت نتایج مثبتی به دنبال دارد، ناگهان چگونگی رابطه استرس و پیشرفت تحصیلی در ذهن تداعی می شود. و به همین علت تحقیق حاضر تلاشی در جهت بررسی رابطه فشار روانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره است. به طور قطع سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان برای مت ولیان تعلیم و تربیت و سیاستگذاران سلامت و بهزیستی، قابل توجه و اهمیت است. همچنین والدین نیز، سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی فرزندان خود را خواهان میباشند. سالانه هزینه های هنگفتی صرف آموزش و پرورش فرزندان این آب و خاک میگردد و اگر مسئولین در جهت رشد و توسعه تعلیم و تربیت سرمایه های این مملکت ناتوان باشند، آینده کشور به مخاطره خواهد افتاد. بنابراین ضرورت دارد که با توجه به عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، در محقق ساختن اهداف آموزش و پرورش کوشا باشیم. لذا توجه به زندگی پراسترس جامعه کنونی و اینکه آیا رابطه ای بین فشارهای روانی و پیشرفت تحصیلی وجود دارد یا نه، میتواند کمکی در رسیدن به این هدف باشد. همه معلمان در طول زندگی حرفهای خود همواره با دانش آموزانی مواجه شده اند که علیرغم شروع خوب و مناسب فعالیت های تحصیلی و کسب مدارج ممتاز و عالی در پایههای تحصیلی با افت عملکرد تحصیلی مواجه شده اند. و برای کمک به این دسته از دانش آموزان، دنبال علت و راهکار میگرددند. والدین آنها نیز برای جلوگیری از افت هرچه بیشتر آنها طالب راهکارهای عملی هستند. حتی گاهی خود دانش آموزان نیز با مراجعه به مشاورین از وضعیت تحصیلی خود رضایت نداشته و ابراز ترس و نگرانی میکنند و افت تحصیلی و شکست تحصیلی، مسائل فردی و شخصی زیادی برای یادگیرنده ایجاد میکند، مسائلی از قبیل مشکلات عاطفی، روانی مانند استرس. در تحقیق موجود، محقق سعی دارد



بداند که آیا رابطهای بین فشار روانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع وجود دارد؟ و اگر رابطهای وجود دارد، این رابطه تا چه حد و چگونه است؟

فشار روانی:

فشار روانی عبارت است از واکنشهای جسمی و روانی که افراد در مقابل وقایع یا استرس زا از خود بروز میدهد.

پیشرفت تحصیلی: پیشرفت تحصیلی عبارتست از یادگیری و تغییری که به طور عمیق در اثر آموزش در

فرد ایجاد می شود و برای مدت طولانی اثر آن باقی میماند. پس پیشرفت تحصیلی تنها به حفظ کردن مطالب درسی اطلاق نمیشود و نتیجه پیشرفت تحصیلی همان افزایش معلومات و مهارت دانش آموزان است. (منظور محقق از پیشرفت تحصیلی در این تحقیق، معدل کل هر پایه دانش آموزان در پایان سال تحصیلی ۸۷ - ۸۶ است.

علیرغم تحقیقات وسیعی که در زمینه استرس انجام شده است و برخلاف استفاده گستردهای که در مکالمات روزمره از این مفهوم میشود، هنوز هم استرس دقیقاً تعریف نشده است. بعضی اشخاص وقتی در مورد استرس صحبت می کنند در واقع به یک محرک محیطی اشاره میکنند. بعضی آن را به عنوان پاسخی به محرک محیطی میبینند. عده ای هم آن را در تعامل بین محرک محیطی و پاسخ جستجو میکنند. نظریه پردازان و محققان مختلف نیز هرکدام استرس را از زاویه متفاوتی تحلیل کرده اند و در این میان دیدگاه های سلیه و لازاروس نقطه عطفی برای تمام نظریات پیش از خود محسوب می شود. نظریه هانس سلیه: هانس سلیه روانپزشک اطریشی الاصل مقیم کانادا که پایه گذار پژوهشهای علمی درباره پدیده استرس بوده، از اولین کسانی است که رابطه بین استرس و بیماریها را دقیقاً توجیه کرده است، او بر اثر فشارهای زندگی تعریف میکند. البته کلمه استرس تنها به روند این « درجه سوز و ساز بدن » استرس را به پدیده در بدن انسان اطلاق نمیشود بلکه محرکهای فشارآور نیز تحت همین نام خوانده میشود. سلیه تحقیقات خود را از دهه ۱۹۳۰ آغاز کرد و تا زمان مرگ خود در سال ۱۹۸۲ مفهوم استرس را در سطح همگانی مطرح ساخت. او به بررسی تأثیرات استرس بر پاسخ های فیزیولوژیکی پرداخت و سعی کرد این واکنشها را به بروز بیماریها ربط دهد. توکلی، ۱۳۸۰)

سلیه در سال ۱۹۵۶ میلادی روند ارتباط بین استرس و بیماریها را تشریح کرد. به نظر او هر محرک فشارزای



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ISSN

بیرونی مانند زخم بدن، مسمومیت، خستگی عضلانی، سرما، گرما و عوامل روانی، اگر فشار کافی داشته باشد

یا « نشانگان کلی سازگاری » ممکن است منجر به ایجاد واکنش شود که او آن را

«G.A.S» به تلاشهای عمومیت یافته بدن برای دفاع از خود درقبال عوامل مضر اشاره دارد. این نشانگان شامل تمام تغییرات

نامعین خاص است که به دستگاه زیستی القا شده و در سه مرحله قابل وقوع است «G.A.S». نامیده است.

عده دیگری از دانشمندان از جمله روانشناس معروف ریچارد لازاروس ۱ معتقد است که وقایع کوچک روزمره

بیشتر باعث ایجاد استرس های جسمی و روانی میشوند تا وقایع مهمی که هلمز از آنها یاد میکند. این نظریه را

تعدادی از محققان مورد تأیید قرار میدهند. مثلاً در پژوهشی که به سال ۱۹۸۳ توسط دو روانشناس به نام های

چارلز اسپیگلر ۲ و کنت گرایر ۳، بر روی ۲۰۰ تن از افراد پلیس انجام گرفت، چنین نتیجه گیری شد که استرس حاصل از

دستگیری مجرمان بزرگ نسبت به کارهای کوچک و معمولی روزانه از قبیل بردن مجرمان به

دادگاه هایی که در صدور حکم تعلل میکنند، بسیار کمتر بود. (کلانتری، ۱۳۷۷) (لازاروس با طرح نظام شناختی

ارزیابی خود، که آغازگر دوران تفکر تعاملگرا بوده در حالیکه محرکهای محیطی و واکنشهای فردی را به عنوان

دو عامل فعال مؤثر بر یکدیگر معرفی نمود، خاطر نشان کرد که هیچکدام آن دو به تنهایی مبین استرس نیستند، بلکه در این

زمینه کیفیت و رابطه بین این دو عامل از اهمیت خاصی برخوردار است. وی معتقد بود استرس توسط ادراک شخص از موقعیت

روانشناختی تعریف میشود این ادراک شامل تهدیدها، آسیبهای بالقوه، چالش ها و ادراک شخص از توانایی مقابله خود با آنهاست .

لازاروس همچنین بر مفاهیم تعارض، ناکامی و تهدید تأکید نمود. تعارض زمانی اتفاق می افتد که دو هدف ناسازگار وجود دارند .

ناکامی زمانی اتفاق میافتد دستیابی به یک هدف مانع تحقق هدف دیگر گردد. تهدید شامل پیش بینی و انتظار کشیدن برای ضرر

فقدانی است که هنوز اتفاق نیفتاده و براساس آنکه شخص فکر میکند تا چه حد توانایی مقابله با آن را دارد، میتواند خفیف یا شدید

باشد به طور کلی، استرس حاصل نیاز ما به سازگاری فیزیکی، ذهنی و احساسی در مقابل تغییر است. مقدار جزئی استرس میتواند

مفید باشد، چرا که به زندگی جذابیت و تحرک می بخشد و ما را روی پای خودمان نگه می دارد. تغییرات جزئی و ملایم نه تنها



مضر نیستند بلکه مفید و سازنده اند و در پرورش حس سازش پذیری ما نقش عمده ای ایفا میکنند. اما وقتی که تغییرات از حد مجاز فراتر روند و در طول دوره‌های از زمان بر زندگی ما اثر منفی بگذارند، در این جاست که ظرفیت سازش پذیری ما اشباع میشود و تحمل آن غیرممکن مینماید طالب زاده (۱۳۸۲)

با توجه به مطالب فوق، میتوان نتیجه گرفت که استرس تنها تحت تأثیر عوامل زیان آور ارگانسیم ایجاد نمیشود به گونهای که سلیه به هنگام طرح تاریخی این موضوع میگوید

استرس عبارتند از مجموعه واکنش غیراختصاصی که تحت تأثیر محرکهای گوناگون در ارگانسیم ایجاد میشود.

باید گفت که سلیه نیز ابتدا چنین تصور میکرد استرس تنها تحت تأثیر عوامل زیان آور ایجاد نمیشود. سلیه میگوید: هرچیز خوشایند یا ناخوشایند باعث استرس میشود، یک ضربه درداور به همان میزان می تواند علت یک استرس گردد که یک بوسه صمیمانه. اثرات فشار روانی، مانند میزان اضطرابی که برمی انگیزد و میزان اخلال آن در تواناییهای شخص برای کار و کوشش، به چند عامل بستگی دارد که از آن جمله است برخی ویژگیهای خود فشار روانی مانند موقعیتی که فشار روانی در آن روی میدهد، و برآورد و ارزیابی آدمی از موقعیت فشارزا و منابعی که وی برای کنارآمدن با آن در دسترس دارد

اطمینان خاطر آدمی به اینکه میتواند یک موقعیت فشارزا را به خوبی اداره کند نیز عامل عمده‌های در تعیین شدت فشار روانی به شمار میرود. برای بیشتر مردم سخنرانی در برابر یک جمعیت، رویداد فاجعه آمیزی به شمار میرود. اما مردمانی که در این کار مهارتی بدست آورده اند به توانایی خود اطمینان دارند، در چنین موقعیتی اضطراب ناچیزی را تحمل میکنند. مخصوصاً موقعیت های اضطرابی فشارزا هستند. چون در این مواقع است که شیوه‌های معمول آدمی برای کنار آمدن با رویدادها کارایی ندارد. (براهنی، نقل از هیلگارد واتکینسون، ۱۳۷۲).

پیشرفت تحصیل

برای اینکه مفهوم پیشرفت تحصیلی روشن شود، ابتدا باید مفهوم افت تحصیلی که واژه‌های در مقابل آن به شمار می‌آید، روشن گردد. افت تحصیلی، افت عملکرد تحصیلی و درسی دانش آموزان و دانشجویان از سطحی رضایت بخش به سطحی نامطلوب است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



۲۹۸۰-۷۷۸۶ISSN

چنانچه فاصله قابل توجهی بین استعداد بالقوه و استعداد بالفعل فرد در فعالیتهای درسی مشهود باشد. چنین فاصله‌های را افت تحصیلی می نامند (افروز، ۱۳۷۵؛ به نقل از عابدی، ۱۳۸۰).

با روشن شدن مفهوم افت تحصیلی اکنون میتوانیم مفهوم پیشرفت تحصیلی را به صورت شفاف دریافت. چنانچه آموخته‌های آموزشی فرد متناسب با توان و استعداد بالقوه او باشد یا آموخته‌های فرد متناسب با توان و استعداد وی بوده در یادگیری فاصله‌های بین توان بالقوه و بالفعل او نباشد میتوانیم بگوییم که دانش‌آموز به پیشرفت تحصیلی نائل گردیده است (عابدی، ۱۳۸۰). پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان یکی از سازهایی است که از دیرباز مورد توجه بوده و تحقیقات بسیاری را به خود اختصاص داده است. متخصصین تعلیم و تربیت همواره کوشیده‌اند شرایطی را فراهم نمایند تا محصلین بیشترین کارایی تحصیلی را از خود نشان دهند. امروزه مهمترین نقش مدارس این است که دانش‌آموزان را در پیشرفت تحصیلی یاری نمایند (سیف، ۱۳۷۵؛ به نقل از سعیدی، ۱۳۹۰). به طور کلی پیشرفت تحصیلی را توانایی آموخته شده یا اکتسابی حاصل از دروس ارائه شده یا به عبارت دیگر، توانایی آموخته شده با اسایی فرد در موضوعات آموزشی می دانند که به وسیله آزمون‌های استاندارد شده، اندازه‌گیری می شود. (سیف، ۱۳۸۴؛ به نقل از سعیدی، ۱۳۹۰) (پیشرفت تحصیلی گرایش همه جانبه به ارزیابی عملکرد خود با توجه به عالیترین معیارها، تالش برای موفقیت در عملکرد و برخورداری از توانایی که با موفقیت در عملکرد همراه است) (عابدی، ۱۳۸۰). توکم در یک پژوهش یک مدل سه وجهی برای انگیزه پیشرفت تحصیلی ارائه داده است که عبارتند از- 1: نگرش در مورد استعداد و توانایی فرد برای دستیابی به هدف - 2: تمایل به دستیابی به هدف - 3: راهبردهای دستیابی به هدف این پژوهش به صورت تجربی نشان داده است که ترکیبی از این سه بر پیشرفت تحصیلی تأثیر دارند. اشتغال شناختی بیانگر میزان زمانی است که فرد برای مطالعه یا کامل کردن وظایف صرف میشود. اصطلاح پیشرفت تحصیلی به میزان یادگیری آموزشی فرد به صورتی که توسط آزمونهاى مختلف درسی مثل دیکته، جغرافیا و نظایر اینها سنجیده میشود، اشاره میکند (شمس، ۱۳۷۸؛ به نقل از عابدی، ۱۳۸۰).

بسیاری از والدین و مربیان با این سؤال مواجه اند که چرا تعدادی از دانش‌آموزان به زعم برخورداری از امکانات آموزشی و رفاهی مساعد و حتی هوش سر آمد، در دوره‌های تحصیلی به خصوص دوره متوسطه با شکست تحصیلی مواجه می شوند. بی تردید پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان به عوامل مختلفی نظیر درآمد سطح تحصیلات، رفتار والدین، شبکه ارتباطی، فضای خانواده نوع مدرسه و امکانات آموزشی، رفتار معلم و بسیاری عوامل دیگر بستگی دارد (1 کارداسون (1988) در پژوهش خود درباره پیشرفت



تحصیلی و صمیمیت دریافت " گروهی از دانش آموزان که موفقیت های تحصیلی بیشتری نصیبشان گردیده بود نسبت به گروه های ناموفق از تحسین و احترام بیشتری برخوردار بوده و نیز تعارض های شدیدی در زندگی تحصیلی خود نداشته اند." (قاضی، ۱۳۸۰ 2) (تابیر در کتاب بچه های طالق آورده است که " مطالعات پژوهشی گوناگون نشان داده است که موفقیت بچه هایی که تماسی با پدرانشان ندارند. در زمینه های اجتماعی و تحصیلی به مراتب کمتر از کودکانی بوده که پس از طالق از نظر عاطفی از جانب پدر حمایت شده اند نمره های آن ها غالباً کم است. در آزمون های پیشرفت سنجی مدرسه امتیاز اندی کسب می کنند و اغلب از مدرسه غیبت دارند) قاضی، ۱۳۸۰ 4 (و. هنینان ۳ تیوان (1988) در پژوهش خود رابطه نیاز به پیشرفت و ارتباط آن با رفتار اقتدار طلبانه فرد را پیش بینی می کنند. تحقیق این دو روان شناس پژوهش هارتسو (۱۹۶۴) را تأیید کرد که هر اندازه فرد به پیشرفت نیاز داشته باشند، تمایل او به اقتدار طالبی افزایش می یابند) قاضی، ۱۳۸۰ 5 (برخی پژوهشگران، مفهوم شکست و موفقیت را در ارتباط با پیشرفت و انگیزه پیشرفت به کار برده اند. دیوید مک کله لند (1984) اظهار می دارد که یک گرایش کلی در انسان برای رسیدن به موفقیت و اجتناب از شکست وجود دارد. دانش آموزانی 6 که برای موقعیت برانگیخته می شوند، این دانش آموزان نیز مایلند از شکست اجتناب نمایند (رودستین ۱۹۹۰)

-عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی

سال های متمادی است که محققان و پژوهشگران تعلیم و تربیت و روان شناسان اجتماعی مطالعات فراوانی در مورد عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجام داده و همیشه مد نظر آن ها بوده است چرا که پیشرفت تحصیلی موضوعی است که به خصوص در حال حاضر مورد توجه تمامی کشورهای جهان است و هر ساله مقدار زیادی آن بودجه جوامع صرف تحصیل کودکان و نوجوانان می شود و پژوهش های زیادی به بررسی عوامل مختلفی که می تواند بر پیشرفت تحصیلی تأثیر داشته باشد. عواملی مانند خانواده محیط زندگی، مدرسه و برنامه های آموزشی اختصاص یافته است اسلامی بیان میکند در زمینه پیشرفت تحصیلی چهار عامل بیش از سایر عوامل در ظرفیت یادگیری مؤثر است : ۱- محیط خانواده شامل (سطح درآمد، سواد والدین، شرایط مسکن، تعداد فرزندان موجود) ۲- تأثیر متغیبات گروه های هم پایه. نکته قابل توجه در این زمینه آن است که هر چه بین اهدافی که دانش آموزان برای خود ده تر می گیرند با اهدافی که مورد نظر اولیا و مربیان است، هماهنگی بیشتری وجود داشته باشد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

همچنین تأثیر تیار اجتماعی بر آموزش و پرورش در موفقیت یا شکست تحصیلی متجلی می شود ۲- خانواده: شاید بتوان گفت مهمترین عامل مؤثر در شکل گیری دانش آموز نسبت به تحصیل خانواده است اینکه والدین با دانش آموز و در او چگونه برخورد کنند و در الگوهای تربیتی خود برای چه نوع رفتارهایی ارزش قائل شوند، یکی از عوامل اساسی در شکل گیری نگرش دانش آموزان نسبت به تحصیل است.

خوزه پالت در کتاب شکست تحصیلی در آموزش و پرورش و راههای مقابله با آن عوامل مؤثر در موفقیت و یا شکست تحصیلی را در دو گروه عوامل درونی و عوامل بیرونی دسته بندی می کند: الف) عوامل درونی که عبارتند از- 1: نظام آموزشی ۲- کیفیت معلمان ۳- برنامه آموزش ۴- تقویم و ساعات آموزشی ب) عوامل بیرونی که عبارتند از: ۱- تعداد زبان ۲- نابرابری شهر و روستا ۳- محرومیت برخی از گروه ها ۴- محدودیت های مالی ۵- عوامل شخصی (هوش و استعداد) ۶- امور عاطفی وی این عوامل را بر مبنای محیط آموزشی دسته بندی کرده است و عوامل موجود در محیط آموزشی را به عنوان عوامل درونی و عوامل خارج از آن را به عنوان عوامل بیرونی مطرح می سازد (سجادی، ۱۳۸۷؛ به نقل از رضایی، ۱۳۹۳). (عوامل فردی مهمترین عوامل فردی که در پیشرفت تحصیلی نقش دارند عبارتند از :-

۱- داشتن هدف

یکی از مهمترین عوامل فردی که بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر می گذارد، داشتن هدف است. بدیهی است دانش آموزانی که برای تحصیل خود اهدافی را در نظر می گیرند از آن هایی که هدف خاصی را دنبال نمی کنند، موفقیت بیشتری را تجربه خواهند کرد. داشتن هدف موجب می شود که دانش آموزان برای رسیدن به آن برنامه ریزین تمایذ و با جهت از قبل تعیین شده حرکت کند. هدف، جهت خاصی به موضوع های درسی میدهد و روش مطالعه و یادگیری را آسان تر می کند. هدف باعث یاد گیری بهتر و تالش بیشتر برای کسب موفقیت می شود. هدف ایجاد انگیزه می کند. نکته قابل توجه در این زمینه آن است که هر چه بین اهدافی که دانش آموزان برای خود ده تر می گیرند با اهدافی که مورد نظر اولیا و مربیان است، هماهنگی بیشتری وجود داشته باشد. میزان موفقیت دانش آموزان در نیل به اهداف بیشتر خواهد بود و برعکس هر چه در این زمینه فاصله و اختالف بیشتر باشد، آشفستگی و سردرگمی دانش آموزان بیشتر خواهد بود (بیابانگرد، ۱۳۷۸؛ به نقل از حداد رنجبر، ۱۳۸۳- 2). (عزت نفس: عزت نفس به مثابه یک سازه



شخصیتی که این روان شناسان انسانگرا متزلت و جایگاه یگانه ای دارد، به طوری که کارل راجرز آن را یک صفت شخصیتی و تبیین کننده پسیانی انه رفتار های آدمی می داند. در مورد عزت نفس و ارتباط آن با متغیرهای مختلف، تحقیقات مستندی انجام گرفته است همگی این تحقیقات زیاد این مطلب اساسی اند که عزت نفس بال، از عوامل مهم بهداشت روانی و عزت نفس پایین از عوامل مؤثر در اختلالات روانی است. یکی از متغیرهایی که ارتباط آن با عزت نفس دانه تحقیقات متعدد مورد بررسی قرار گرفت، پیشرفت تحصیلی است. همگی این تحقیقات نشان می دهد که دانش آموزان برخوردار از عزت نفس بال در مقایسه با دانش آموزانی که عزت نفس پایینی دارند عملکرد تحصیلی بهتری از خود نشان می 8، فیلپ 9 و مارگارت 10 دهند. مثال تحقیق وودلند (1982) (روشن می سازد که دانش آموزان تیزهوش در مقایسه با دانش آموزان متوسط و دانش آموزان متوسط در مقایسه با دانش آموزانی که از لحاظ درسی ضعیف اند، از عزت نفس بالتری برخوردارند (1978) (شایستگی را اینگونه تعریف می کنند. داشتن اعتماد به نفسی که فرد عموماً قادر است با تکیه بر آن 12 و هال 11 فیل نتایج مورد انتظار را بدست آورد. عزت نفس با احترام به خود برای هر فرد الزم و ضروری است. کسی که دارای عزت نفس بال (1992) (بیان کرد: " هر جا که عزت نفس 13 باشد، احساس شایستگی و لیاقت می کنند و بر عکس " همانطور که ناتانیل براندن پایین است. به تبع آن شایستگی و لیاقت نیز وجود ندارد." (فتحی، 1382؛ به نقل از حداد رنجبر، 1383)

3- انتظار پیشرفت: وقتی دانش آموزان بدانند والدین از آن ها انتظار پیشرفت و اتخاذ یک هدف معقول و منطقی دارند. حداکثر تالش خود را به خرج می دهند. در بعضی از دبیرستان ها ثابت شده است که بهترین دانش آموزان می دانند که انتظار پدر و مادرشان از آنها رفتن به دانشگاه است. بسیاری دیگر از دانش آموزانی که پیشرفتی در کارشان به چشم می خورد، در صورتی که بدانند انتظار بیشتری از آنها می شود، ممکن است که کیفیت کارشان را بهبود بخشند (کدیور، 1365-4). (کنترل: عامل شخصیتی دیگری که توسط جولیان را تر مطرح شده است، موضوع کنترل نام دارد. راتر (1972) موضوع کنترل را مشتمل بر دو بعد درونی و بیرونی می دانند. افرادی که دارای موقع کنترل درونی هستند، بر این باورند که دونه آنالیشی، رفتار مسئوالنه، توانایی، مهارت و گوشت های شخصی که به حداکثر رسانادان نتایج خوب و به حداقل رساندن نتایج بد نقش فزاینده ای دارد به دیگر سخن، این افراد برای بخت و اقبال، شانس و تصادف هیچ گونه



ارزشی قائل نیستند اما افرادی که دارای موضع ترل بیرونی آنان معتقدند که نتایج احتمالی به شانس، قضا و قدر و نیروهای ناشناخته و مهارنشده خارجی بستگی تام دارد. این افراد به مهارت، دور اندیشی، شایستگی های رفتاری و شخصیتی خود اهمیت نمی دهند. تحقیقات بسیاری در مورد موضع کنترل یا متغیر های دیگر صورت گرفته است، یکی از متغیرهای پیشرفت تحصیلی است. مثال در سال ۱۹۸۲ مشخص ساخته است که مشکلات تحصیلی، اغلب برای دانش آموزانی پیش می آید که واجد ۱۶ تحقیق لفکورت موضع کنترل بیرونی هستند. تحقیق دیگری که با تحقیق گفته شده همگرایی دارد، نشان داده است که دانش آموزان واجد موضع کنترل درونی در مقایسه با دانش آموزانی که واجد کنترل بیرونی هستند، نه تنها از پیشرفت تحصیلی بالتری برخوردارند بلکه در زمینه های متعدد، پیشرفت فزاینده ای دارند.

5- خودباوری: خودباوری عبارت است از چارچوبی شناختی که راه هایی را برای سازمان دادن آن چه که فرد درباره خود می داند و نیز پردازش اطلاعات مربوط به خود فراهم می سازد (1992). جهت اثبات ارتباط بین ۱۸ تحقیقات متعددی بر ارتباط بین خودباوری و پیشرفت تحصیلی تأکید کردند. مثال فرزند خودباوری و پیشرفت تحصیلی ۹۶ دانش آموزان پسر و ۱۳۲۵ دانش آموزان دختر را انتخاب کرد و پس از بررسی های الزم نشان داد که بین خودباوری و پیشرفت تحصیلی هم بستگی مثبت و قوی دارد دانش آموزان دارای خود باوری مثبت تر در مقایسه با دانش آموزانی که خودباوری منفی تری داشتند. از پیشرفت تحصیلی بالتری برخوردار بودند و بر عکس، دانش آموزان دارای خودباوری منفی تر، پیشرفت تحصیلی پایین تری داشتند (1991). نیز ارتباط بین خودباوری و انگیزش تحصیلی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج تحقیق آن ها ۲۰ و کرپاتین ۱۹ آلن مشخص ساخت که بین خودباوری و انگیزش تحصیلی رابطه مثبتی دارد 21 یافته دیگری که با تحقیقات ذکر شده همگرایی دارد، تحقیق ترسیا (1999) درباره ارتباط خودباوری، سطح امیدواری و پیشرفت تحصیلی در میان ۴۰ دانشجوی پسر و ۴۹ دانشجوی دختر بوده است. بر اساس نتایج این تحقیق، دانشجویان برخوردار از خودباوری مثبت و سطح امیدواری بالتر، بیشتر جویای اطلاعات بودند، پیشرفت تحصیلی بالایی داشتند و به شدت می کوشیدند که نتایج مطلوب و خوشایند را به حداکثر برسانند و از نتایج ناخوشایند اجتناب ورزند (ترخان، ۱۳۸۰- 6). انگیزه: انگیزه کمک کردن به مردم در متمرکز ساختن اذهان و انرژی های خود در انجام دادن



کارشان تا حداکثر امکان با هنر به وجود آوردن شرایطی که اشخاص را به موثر ترین فعالیت ها برانگیزند (شعاری نژاد، ۱۳۷۸؛ به نقل از حداد رنجبر، ۱۳۸۳).

7- انگیزش: انگیزش پیشرفت در ردیف انگیزه های اجتماعی قرار دارد و عبارت است از روحیه غلبه کردن بر موانع، ممتاز بودن و زندگی کردن طبق معیار های عالی. این انگیزش یکی از موضوعات مورد علاقه روان شناسان خصوصا روان شناسان تربیتی است (دارایی، ۱۳۷۷؛ به نقل از رضایی، ۱۳۹۳). برای توضیح و توجیه اختلاف بین دانش آموزانی که استعداد یکسان برای یادگیری دارند، اما پیشرفت تحصیلی آن ها متفاوت است می توان از مفهوم انگیزش استفاده کرد به استناد پژوهش های انجام شده در رابطه با استعداد تحصیلی و پیشرفت تحصیلی، ضریب همبستگی $(r = 0.50)$ را نشان می دهد که این ضریب نسبتا پایین است و نشان می دهد که در میان دانش آموزان افرادی یافت می شوند که با استعداد کم پیشرفت تحصیلی نسبتا کمی دارند (سیف، ۱۳۷۳؛ به نقل از رضایی، ۱۳۹۳).

عوامل بیرونی - 1 تأثیر دوستان: محققان دریافتند که پیوستگی بین ارتباطات اجتماعی و پیامدهای تحصیلی فرآیندی پیچیده است که از نظر گلمن عاقله به مقبول بودن نزد دوستان با انگیزه پیشرفت و رفتارهای مرتبط با آن تن تضاد است. در حالیکه به این باور است که دوستان به پیشرفت تحصیلی یکدیگر ممکن است تأثیر مثبت و منفی داشته باشند. او می گوید فرآیند تأثیر دوستان حالتی "دورانی" دارد. دوستان یکدیگر را بر اساس نگرش های مشابه درباره مدرسه انتخاب می کنند. این نگرش ها رشد می کنند و در طول زمان شبیه نر می شود. دوستان جدید بر اساس این نگرش های تغییر یافته انتخاب می شوند (کرملی، ۱۳۹۰-1). (تبار اجتماعی: تأثیر تیار اجتماعی بر آموزش و پرورش در موفقیت یا شکست تحصیلی متجلی می شود. از آن جا که این موضوع شناخته در سال های ۸۰-۱۹۷۹ و ۱۹۸۲ تحلیلی از وضع مطالعات در این زمینه ارائه نموده، به بیان چند داده بسنده خواهیم کرد.

مقصود از موفقیت تحصیلی سطح یادگیری است که در یک دوره آموزشی معین در زمان پیش بینی شده تحقق یافته باشد. در نتیجه این مفهوم نه تنها ورود به دوره آموزشی بلکه تداوم آن و عملکردهای نهایی را شامل می شود. با این همه در کشورهای فقیر نه ورود به دوره و نه تداوم آن بدون مطرح شدن عملکردها تضمین شده نیست. در سایر کشورها تداوم می تواند با مردود شدن و عقب ماندگی سستی نسبت به دوره تحصیلی همراه باشد. به صورتی که تفاوت



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ISSN

های معتادان در نتایج از همان دوره ابتدایی مشاهده شود، کودکان خانواده های کم بضاعت کمتر از کودکان دیگر موفق می شوند و این نابرابری در طول دوره تحصیلی شدت می یابند. حتی در صورت موفقیت یکسان فرصت ادامه تحصیل پس از دوره آموزش اجباری یکسان نیست، زیرا جوانان خانواده های بی بضاعت مجبورند برای تأمین زندگی خود کار کنند (کوی، ۱۳۷۸). نتایج نشان می دهد که دوستان می توانان به پیشرفت تحصیلی یکدیگر تأثیر مثبت و منفی داشته باشند. همچنین تأثیر تیار اجتماعی بر آموزش و پرورش در موفقیت یا شکست تحصیلی متجلی می شود - 2 خانواده: شاید بتوان گفت مهمترین عامل مؤثر در شکل گیری دانش آموز نسبت به تحصیل خانواده است اینکه والدین با دانش آموز و در او چگونه برخورد کنند و در الگوهای تربیتی خود برای چه نوع رفتارهایی ارزش قائل شوند، یکی از عوامل اساسی در شکل گیری نگرش دانش آموزان نسبت به تحصیل است. چنانچه نگرش خانواده نسبت به مدرسه، معلمان و درم منفی باشد یا بین آنچه می گویند و آن چه عمل می کنند تفاوت وجود داشته باشند. طبیعی است که به تدریج فرزند آنها نیز نگرش منفی به درس و تحصیل پیدا خواهد کرد. ادن موارد بسیاری علت افت تحصیلی و یا شکست تحصیلی به این گونه نگرش های منفی، تصادها، مساعد بودن شرایط خانواده از نظر عاطفی و روانی و ... بر می گردد (بیابانگرد، ۱۳۸۲). (غنی کردن محیط خانواده از راه هایی است که والدین می توانند بر پیشرفت تحصیلی فرزندان خود نقش داشته باشند. والدین می توانند به جان خرید اشیای غیر فراوانی برای دانش آموزان کتاب های کمک درسی و وسایل کمک آموزشی تهیه کنند تا از این طریق هم دانش آموزان اوقات فراغت خود را به خوی یگانه اند و هم به یادگیری آنها کمک شود) همان منبع .(تحقیقات نشان می دهد عواملی همچون فقر مالی خانواده، فقر فرهنگی، بی سواد و کم سواد والدین، مشاجره و ناسانه کاری و نادیدین، فقدان والد یا والدین و نحوه ارتباط دانش آموز با برادران و خواهران در ایجاد زمینه افت تحصیلی دانش آموزان مؤثر است) همان منبع .(محیط یادگیری دوران اولیه کودک در چارچوب خانواده عامل بسیار مهمی است برخی معتقدند که ۸۰ درصد هوش بالقوه تا قسمت عنوان برای فرصت آموزشی نشان داد که تأثیر محیط خانواده ۲۳ سن ۸ سالگی توسعه می نماید. تحقیق معروف کلمن بر موفقیت تحصیلی به مراتب بیشتر از تأثیر برنامه های مدرسه می باشد. مطالعه معروف دیگر توسط جنگر به نتیجه مشابهی رسید بر اینکه ویژگی های خانوادگی مهمترین متغیر در تعیین عملکرد دانش آموختگان است و به عبارت دیگر بر اساس این مطالعه شغل در آمد و تحصیلات و والدین) که همان پایگاه اقتصادی- اجتماعی والدین را تشکیل می دهند(قوی ترین پیش



بینی برای عملکرد تحصیلی دانش آموختگان بودند و همچنین مشارکت و دخالت والدین در فرآیندهای آموزشی نیز تا حدود

زیادی بستگی به طبقه اجتماعی آنها دارد. در واقع می توان گفت: یکی از عوامل مؤثر در شکل دهی به رفتار و ایجاد انگیزه در افراد به موازات وراثت، محیط زندگی است.

4- محیط اجتماعی اقتصادی: عواملی چون وضعیت روحی و روانی افراد خانواده مذهب روابط پدر و مادر با یکدیگر و فرزندان، فرهنگ قومی و ملی و تر تعلیم و تربیت کودکان اثر می گذارد. اکنون باید گفت که وضع مالی و میزان درآمد خانواده نیز می تواند عامل مؤثری در آموزش و پرورش کودکان به حساب آید زیرا خانواده هایی که از توان اقتصادی بالتری برخوردارند می توانند وسایل، امکانات و شرایط بهتری که برای استفاده مناسب از آموزش و پرورش الزم است در اختیار کودک قرار دهند.

5- محل سکونت خانواده: عامل دیگری که در موفقیت تحصیلی مؤثر است، محل سکونت خانواده است. به عنوان نمونه تحقیقاتی که توسط کالین برگ در مورد کشورهای اروپایی بین شهرهای بزرگ و کوچک و روستاها و هم چنین بین سیاه پوستان ساکن شمال و جنوب آمریکا به عمل آمده، به خوبی نشان می دهد که بین محل سکونت خانواده، میزان موفقیت تحصیلی و هوش کودکان رابطه معناداری وجود دارد (همان منبع).

6- الگوهای زبان: به زعم برنشتاین، الگوهای زنان پاسخگویی کودکان، موجب تداوم و استمرار طبقه اجتماعی آنها می گردد، الگوی سخنگوی شخص به وسیله موقعیت اجتماعی خانواده او معین می شود. این الگو به نوبه خود، موقعیت او را در جامعه تحت تأثیر قرار می دهد. مثال بارز آن تأثیر تفاوت الگوهای قربانی کودکان طبقات اجتماعی مختلف بر عملکرد آموزشی آنان در مدرسه است. منظور از تفاوت الگوهای زبان اشاره به تفاوت در واژگان با مهارت های کالمی نیست، بلکه تفاوت های منظم در طرق استفاده از زبان، به ویژه در مقایسه کودکان قشرهای فقیر و ثروتمند است.

7- خاستگاه اجتماعی: تمام بررسی های تجربی به این نتیجه و آحاد می هستند که موفقیت تحصیلی، پیوستگی استوار و مستقیمی با خاستگاه اجتماعی دانش آموزان دارد نمودارهای دو متغیر به کار رفته موفقیت شاگردان و پایگاه اجتماعی



خانواده هرچه باشند. هنگامی که سطح پایگاه اجتماعی خانواده بال می رود موفقیت شاگردان نیز افزایش می نماید (پوینده، ۱۳۷۹؛ به نقل از رضایی، - 1393 8). محرومیت اجتماعی: مشاخره زیادی در مورد مفهوم محرومیت اجتماعی و مطالعات پژوهشی که اثرات و عوارض آن را روشن می سازد وجود دارد، اما در مجموع تحقیقات نشان داده است. کودکانی که از نظر اجتماعی محروم هستند پیشرفت های بسیار کمی از دروس اصلی و نیز در زنان بیانی و دریافتی دارند. آنها در مقایسه با کودکان غیر محروم نسبت به موفق شدن در مدرسه کمتر برانگیخته و ترغیب می شوند (بیابانگرد، ۱۳۷۶؛ به نقل از رضایی، ۱۳۹۳).

- 9 اندازه خانواده و ترتیب تولد 27: راتر (1979) با مرایانی بر سوات پژوهشی بیان می کنند مطالعات بی شماری نشان می دهند که کودکان خانواده ۲۸ و مدیج های کوچک (مثال تک فرزند با دو فرزند سطح هوشی پایین تر) به ویژه توانایی کالمی (و مهارت در خوانان کمتری دارند دانش آموزان خانواده های بزرگ در مجموع در آزمون های استاندارد موفقیت کمتری داشته و او در ترک تحصیل می کند این یافته ها هم در مورد پسران و هم در مورد دختران صادق است و حتی وقتی ترتیب تولد و طبقه اجتماعی کنترل می شود باز هم معتبر می باشد. با این حالت رابطه بین اندازه خانواده ترتیب تولد و پیشرفت رابطه پیچیده‌ای است (بیابانگرد، ۱۳۷۶؛ به نقل از رضایی، ۱۳۹۳).

برخی از تعاریف پیشرفت تحصیلی بدین قرار است:

پیشرفت تحصیلی در لغت به معنی ارتقاء و ترقی معنی می شود. (گروسی، ۱۳۷۸)

کوششهای یادگیری دانش آموزان برای رسیدن به پیشرفت تحصیلی عبارت است از فعالیت های آموزشی

هدفهای آموزش و نتایج مطلوب. منظور از پیشرفت تحصیلی میزان فعالیت درس شاگرد است که به وسیله معلمین از نتیجه آن به صورت معدل کل درسی دانش آموزان ارائه می گردد. خلفی، ۱۳۷۷)

نتیجه گیری



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



۲۹۸۰-۷۷۸۶ISSN

آموزش و پرورش زیر بنای توسعه اجتماعی، سیاسی و فرهنگی هر جامعه است. بررسی عوامل موثر بر پیشرفت و ترقی جوامع پیشرفته نشان میدهد که همه این کشورها از آموزش و پرورش توانمند و کارآمد برخوردار نبوده اند. به تعبیر دیگر آموزش و پرورش را میتوان یکی از نهادهای تعیین کننده بنیادهای فرهنگی و اخلاقی یک جامعه دانست.

این نهاد از یکسو با کودکان، نوجوانان و جوانان خلاق، مبتکر و مستعد و از طرف دیگر با طیف گسترده ای از مردم به عنوان خانواده ها یا اولیای دانش آموزان در ارتباط است و تعلیمات و آموزش های خود را چه مثبت و چه منفی به پیکره جامعه تزریق میکند.

بنابراین توجه بیشتر به تعلیم و تربیت، مهمترین عامل پیشرفت فرهنگی و اجتماعی، اقتصادی و سیاسی جامعه است که اثرهای آن متوجه جامعه و خانواده خواهد شد. استرس و فشارهای روانی نیز، امروزه بیش از پیش برای افراد ملموس است. در هر گردهم آیی، انسانها از انواع فشارها، صحبت به میان آورده و به نوعی نارضایتی خود را اعلام میکنند. دانش آموزان نیز از این مقوله، مستثنی نیستند. آنان از یک سو طالب پیشرفت تحصیلی هستند، از سوی دیگر آنطور که باید، نظر خانواده و مدرسه را نمیتوانند تامین کنند. حال با توجه به اهمیت آموزش و پرورش در توسعه اجتماعی و سیاسی و فرهنگی و صرف هزینه های هنگفت، اگر پیشرفت تحصیلی دچار آسیب شود، چه باید کرد؟ غور و تفکر در این امر سبب بررسی و مطالعه در این مساله شده افرادی دست به تحقیق در خصوص پیشرفت تحصیلی و یا فشار روانی زدهاند که در متن تحقیق به آن اشاره شده است.

مراجع

(براهنی، محمدنقی،) ۱۳۷۱ روان آزمایی، آناستازی، انتشارات دانشگاه تهران



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



۲۹۸۰-۷۷۸۶ISSN

طالبزاده، علیرضا، (۱۳۸۲)، نشریه پیوند، ماهنامه آموزشی پیوند)

توکلی، مهین، شیوه های مقابله با استرس و ارتباط آن با سلامت روانی، تهران، نشر قو، ۱۳۸۰)

(الوانی،، فشارهای عصبی و « ایجادکننده فشارهای عصبی و روانی سازمان و راههای مقابله با آن، مجله مدیریت دولتی)

. شاملو، سعید1378، بهداشت روانی، انتشارات رشد، تهران

۱ - آزاد، حسین، (۱۳۷۲)، آسیب روانی، تهران، انتشارات بعثت.

۲ - احمدی، احمد، (۱۳۷۱)، روانشناسی نوجوانان و جوانان، تهران، انتشارات تومه.

استوار، نگار (۱۳۸۷). اثربخشی یادگیری مشارکتی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره ابتدایی شهر تبریز، پیک نور، سال هشتم، شماره اول، ۱۰۹-۱۱۰. اسالمی، حسین (۱۳۸۲). ارائه الگویی برای طراحی و اجرای برنامه خواندن انتقادی و بررسی اثر آن بر تفکر انتقادی و نوشتن تحلیلی، رساله دکتری، دانشگاه تربیت معلم. اسالمی خاور، فاطمه (۱۳۹۱). رابطه پایگاه اجتماعی و افت تحصیلی دانش آموزان مدرسه راهنمایی دخترانه پیام انقلاب منطقه 12 تهران، پایان نامه کارشناسی مددکاری اجتماعی، دانشگاه عالمه طباطبایی. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۲). روش های پیشگیری از افت تحصیلی، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، تهران. ترخان، مرتضی (۱۳۸۰). بررسی ارتباط بین عوامل شخصیتی و پیشرفت تحصیلی ریاضیات در دانش آموزان سال اول دبیرستان، فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۶۶

۳ - پارسا، محمد، (۱۳۷۵)، نظریه های یادگیری و آموزشی، انتشارات دانشگاه تربیت معلم.

۴ - پاول، ترورجی و انرایت، سیمون جی، ترجمه بخشپور رودسری و

صبوری مقدم، حسن، (۱۳۸۰)، فشار روانی، اضطراب و راههای مقابله با

آن، مشهد، شرکت بهنشر.

گروسی، اعظم، بررسی رابطه بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی، ۱۳۸۷



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



۲۹۸۰-۷۷۸۶ISSN

۵ - جعفری مررخه، فرامرز، (۱۳۷۹)، بررسی رابطه بین رضایت از انتخاب رشته تحصیلی با پیشرفت تحصیلی.

۶ - زندیپور، طیبه، (۱۳۸۳)، برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی، تهران، شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران.

۷ - سالمی، شهلا، (۱۳۷۵)، بررسی تاثیر پارهای از متغیرهای اجتماعی و اقتصادی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر سال سوم نظام جدید شهر تهران.

۸ - سمپوزیم، استرس، (۱۳۷۲)

۹ - سیف، علیاکبر، (۱۳۷۳)، اندازه‌گیری پیشرفت تحصیلی، انتشارات آگاه، تهران

۱۰ - شاملو، سعید، (۱۳۷۸)، بهداشت روانی، تهران، انتشارات رشد

۱۱ - شفیق‌آبادی، عبدالله، (۱۳۸۳)، راهنمای تحصیلی و شغلی، تهران، انتشارات

۱۲ - طالبزاده، علیرضا، (۱۳۸۲)، نشریه پیوند، ماهنامه آموزشی پیوند.

۱۳ - علیزاده، مریمگل، (بهمن ۱۳۸۳)، ماهنامه موفقیت.

۱۴ - گروسی، اعظم، (۱۳۷۸)، بررسی رابطه بین اضطراب و پیشرفت

تحصیلی.

۱۵ - مرتضویزاده، سیدحشمتا...، مهر ۱۳۸۲، نشریه ماهنامه آموزشی

پیوند، شماره ۲۸۸



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱۶ - مقدم، بدری، (۱۳۷۹)، کاربرد روانشناسی در آموزشگاه (روانشناسی

آموزشگاهی)، تهران ، انتشارات سروش.

۱۷ - موسویان، میترا، (۱۳۷۴) ترسندنتال، مدیتیشن و تاثیر آن بر

کاهش فشارهای عصبی.

۱۸ - نریمانی، محمد، (۱۳۸۲)، اضطراب و راههای مقابله با آن، اردبیل،

انتشارات نیکآموز.

۱۹ - نظری، مرتضی، (۱۳۷۴)، عوامل موفقیت در تحصیل، تهران، انتشارات

مدرسه.

۲۰ - هیلگارد، واتکینسون، مترجم براهنی، محمد تقی و همکاران، (۱۳۷۲)،

زمینه روانشناسی جلد ۲ ، انتشارات رشد