

پیامد ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان

نویسندگان

دکتر سانا علی خواه

فاطمه رحمانی رند



تشرواتیا



نشر و انیا

سرشناسه	علی خواه، ساناز، ۱۳۶۴-
عنوان و نام پدیدآور	پیامد ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان / نویسنندگان ساناز علی خواه، فاطمه رضائی رند؛ ویراستار بیتا هداوند.
مشخصات نشر	تهران : و انیا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۰۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۲۴۲-۵۴-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	ذهن آگاهی (روان شناسی)
موضوع	(Mindfulness (Psychology
موضوع	پیشرفت تحصیلی -- ارزشیابی
موضوع	Promotion (School) -- Evaluation
موضوع	آس از امتحان
موضوع	Test anxiety
موضوع	شاگس دبیرستان -- ایران -- روان شناسی
موضوع	High school students-- Iran -- Psychology
موضوع	شناخت درمانی ذهن آگاهی
موضوع	Mindfulness-based cognitive therapy
شناسه افزوده	رضائی رند، فاطمه
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۲۸۶۶۸۲
عنوان	پیامد ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان
نویسندگان	دکتر ساناز علی خواه - فاطمه رضائی رند
ویراستار	بیتا هداوند
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۹
شمارگان	۲۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۲۴۲-۵۴-۶
ناشر	و انیا
قیمت	۲۵۰۰۰ ریال
	خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری پلاک ۳۶ واحد ۱
	تلفن ۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸ - ۶۶۹۷۴۵۶۱

فهرست مطالب

۹.....	پیشگفتار
۱۱.....	اضطراب امتحان
۱۲.....	اضطراب آموزشیگاهی
۱۴.....	تعریف اضطراب امتحان
۱۶.....	مدل‌های نظریه‌های اضطراب امتحان
۲۰.....	شیوع اضطراب امتحان
۲۱.....	علل و همبستگی با اضطراب امتحان
۲۱.....	عوامل و همبسته‌های فردی اضطراب امتحان
۲۶.....	عوامل و همبسته‌های خانوادگی اضطراب امتحان
۳۰.....	عوامل و همبسته‌های آموزشیگاه اضطراب امتحان
۳۲.....	پیشرفت تحصیلی
۳۴.....	تعاریف پیشرفت تحصیلی
۳۶.....	معیارهای پیشرفت تحصیلی
۳۷.....	عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی
۳۷.....	هوش و تاثیر آن بر پیشرفت تحصیلی
۳۸.....	خانواده و پیشرفت تحصیلی
۳۹.....	ارزشها و انتظارات والدین و پیشرفت تحصیلی
۴۰.....	شرایط اجتماعی و اقتصادی و پیشرفت تحصیلی
۴۰.....	مدرسه و پیشرفت تحصیلی
۴۱.....	انتظارات معلم و پیشرفت تحصیلی
۴۱.....	نمره و ارزشیابی و پیشرفت تحصیلی
۴۲.....	نظریه‌های روانشناختی مرتبط با پیشرفت تحصیلی
۴۳.....	نظریه‌ی خودگردانی دسی و ریان
۴۳.....	الگوی هدف‌های موفقیت
۴۴.....	فرهنگ وانگیزه موفقیت
۴۵.....	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی

۸ / پیامد ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان

۴۵.....	درمان های موج سوم شناختی _ رفتاری.....
۴۹.....	درک اساس آسیب پذیری.....
۵۲.....	ذهن آگاهی.....
۵۳.....	مراقبه.....
۵۵.....	تعاریف ذهن آگاهی.....
۵۹.....	اصول یادگیری ذهن آگاهی.....
۶۳.....	مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی.....
۷۰.....	مکانیزم های اثرگذاری ذهن آگاهی.....
۷۱.....	مدل خرد - اتم ها، شناختی متعامل.....
۷۳.....	فرض، فعال، فکری، افتراقی تیزدل.....
۷۵.....	ذهن آگاهی، سلامت روانی و بهزیستی روان شناختی.....
۷۸.....	ذهن آگاهی و شکاف های جسمی.....
۷۸.....	ذهن آگاهی و فشار روانی.....
۷۹.....	درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن (MBCT).....
۸۳.....	شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن و تفاوت آن با درمان شناختی - رفتاری (CBT).....
۸۷.....	جمع بندی.....

پیشگفتار

یکی از مشکلات رایج نظام آموزشی در بسیاری از کشورهای جهان، پدیده افت تحصیلی است. این مشکل از هر بازگریبان گیر نظام آموزشی کشور ما نیز بوده است. صاحب نظران معتقد به منظور ارتقاء کیفیت تحصیلی، کاهش عملکرد تحصیلی و درسی دانش آموز از سطح رضایت بخش سطحی نامطلوب است. توجه به این تعریف نشان می دهد که مقایسه و سنجش سطح عملکرد تحصیلی قبلی و فعلی دانش آموز بهترین شاخص افت تحصیلی است. کاهش ضایعات ناشی از افت تحصیلی و خسارت های سنگین اقتصادی و فرهنگی حاصل از آن مستلزم تحقیقات و پژوهش های گسترده ای در این زمینه است (مقیم، خنیا، زروانی، جوکار، بیان معمار و فرجی، ۱۳۸۹). در این راستا به نظر می رسد یکی از مراحلی که می تواند به افت عملکرد تحصیلی بیانجامد، اضطراب امتحان می باشد که شیوع نسبتاً بالایی از آن در سطح دانش آموزان دارد؛ به طوری که در پژوهش های مختلف میزان سطح اضطراب امتحان در دانش آموزان ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده است (یعقوبی، محقی، عرفانی و الفتی، ۱۳۹۲). علائم و نشانه های اضطراب امتحان، همانند علائم و نشانه های اضطراب است. اینگونه افراد محرک های محیطی را به گونه ای غیرمعمول تفسیر می کنند و به همین خاطر اضطراب آنها افزایش می یابد. اثر بازدارنده ی اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی دیده می شود. هیل بر این باور است