

عنوان کتاب:

اضطراب امتحان

(راهنمای عملی تشخیص و درمان فراشناختی، شناختی و مهارت های یادگیری و مطالعه)

مؤلفین:

دکتر سجاد طاهرزاده قهفر خیز: (دکترای تخصصی روان شناسی تربیتی)

ساناز نوروزی: (کارشناسی ارشد روان شناسی)

انتشارات جوهر حیات ۱۳۹۹

سرشناسه : طاهرزاده قهفرخی ، سجاد ، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور : اضطراب امتحان (راهنمای عملی تشخیص و درمان فراشناختی، درمان شناختی و مهارت های یادگیری و مطالعه) / مولفین: دکتر سجاد ، طاهرزاده قهفرخی ، ساناز، نوروزی.
مشخصات نشر : ایلام: جوهر حیات، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۱۸۸ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۹۴-۳۰-۹
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : اضطراب و درمان مبتنی بر آموزش و مهارت های یادگیری.
موضوع : Anxiety and therapy-based learning and learning skills.
موضوع : اضطراب - امتحان - بیمار - روان شناسی .
موضوع : Anxiety - Exam - Patients - Psychology
شناسه اثر دهه : نوروزی، ساناز، ۱۳۶۲.
رده بندی کسره : RC ۴۸۹
رده بندی دبیبی : ۶۱۶/۳۷
شماره کتابشناسی ی : ۱۳۰۲۲۳



اضطراب امتحان

(راهنمای عملی تشخیص و درمان فراشناختی، شناختی و مهارت های یادگیری و مطالعه)

مؤلفین: دکتر سجاد طاهرزاده قهفرخی (دکترای تخصصی روان شناسی تربیتی و عضو هیئت

علمی دانشگاه باختر ایلام) - ساناز نوروزی (دکترای روان شناسی)

ناشر : جوهر حیات

طراح جلد : علی امیدی

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۹

شمارگان : ۲۰۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۹۴-۳۰-۹

قیمت : ۵۵۰۰۰ تومان

نشانی: ایلام، بلوار دانشجو، روبروی دانشگاه پیام نور، مجتمع تجاری آریان، انتشارات جوهر حیات تلفن:

۰۹۱۸۴۴۲۱۹۵۱ (۰۸۴۳) همراه: ۲۲۳۲۲۰۴

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱

فصل اول:

اضطراب و انواع آن

تعریف اضطراب.....	۲۱
اضطراب از دیدگاه مکاتب روان شناختی.....	۲۲
مکتب رفتارگرایی.....	۲۳
مکتب زیست شناختی.....	۲۴
مکتب اصالت وجود.....	۲۵
مکتب یادگیری اجتماعی.....	۲۶
مکتب شناخت گرایی.....	۲۶
مکتب انسان گرایی.....	۲۷
ویژگی های اضطراب.....	۲۸
نشانه های ظاهری حالت اضطراب.....	۳۰
نشانه های اختلالات اضطرابی.....	۳۰

فصل دوم:

امتحان و اضطراب امتحان

امتحان.....	۳۳
اهداف امتحان.....	۳۵

۳۶	 اضطراب امتحان
۴۲	 اثرات اضطراب امتحان
۴۳	 شیوع اضطراب امتحان
۴۴	 سبب شناسی اضطراب امتحان
۴۵	 مولفه های اضطراب امتحان
۴۸	 همبسته های اضطراب امتحان
۴۸	 الف) همبسته های فردی
۵۱	 ب) همبسته های خانوادگی
۵۳	 ج) همبسته های آموزشی
۵۶	 الگو ها و نظریات اضطراب امتحان
۵۶	 الگوی شناختی - ریشه
۵۶	 الگوی فرایند انتقالی
۵۷	 الگوی نقص مهارت ها
۵۷	 الگوی نقص دوگانه
۵۸	 الگوی شناختی - رفتاری
۵۸	 الگوی پردازش اطلاعات

فصل سوم:

فراشناخت و درمان فراشناختی اضطراب امتحان

۶۳	 مفهوم شناسی فراشناخت
۶۴	 ماهیت فراشناخت
۶۵	 انواع فراشناخت
۶۶	 تجربه های فراشناختی
۶۷	 راهبردهای کنترل فراشناختی
۶۹	 عناصر فراشناخت
۷۰	 ۱- دانش فراشناختی

- ۷۲..... ۲- کنترل فراشناختی
- ۷۶..... نظارت فراشناختی و کنترل هیجان
- ۷۸..... کارکرد اجرایی خودنظم بخش
- ۷۹..... دانش و باورهای فراشناختی
- ۸۲..... تجارب فراشناختی
- ۸۳..... راهبردهای فراشناختی
- ۸۵..... درمان فراشناختی
- ۸۷..... نظریه و ماهیت درمان فراشناختی
- ۹۱..... باورهای فراشناختی و فراشناخت درمانی
- ۹۸..... تکنیکهای درمان فراشناختی
- ۹۸..... تمرکز دهی مجدد توجه به صورت معینیت
- ۱۰۱..... نگاهی اجمالی به تکنیک ATT
- ۱۰۱..... دستورالعمل اجرای تکنیک ATT
- ۱۰۵..... درمان فراشناختی اضطراب امتحان
- ۱۱۱..... پروتکل درمانی فراشناخت درمانی اضطراب امتحان

فصل چهارم :

درمان های شناختی و درمان خودآموزی کلامی مایکنبام برای اضطراب امتحان

- ۱۱۸..... هدف های شناخت درمانی
- ۱۲۰..... تحریف مستقیم و قابل لمس واقعیت
- ۱۲۰..... اندیشه های غیر منطقی
- ۱۲۱..... انواع روش های شناخت درمانی
- ۱۲۲..... روش خود آموزی مایکنبام
- ۱۲۸..... آموزش آرامش دهی

۱۲۹.....	راهبردهای شناختی.....
۱۲۹.....	آموزش مسئله گشایی.....
۱۳۰.....	آموزش خودفرمانی یا گفتگوی شخصی هدایت شده.....
۱۳۱.....	نقش انکار.....
۱۳۲.....	درمان اضطراب امتحان با روش خود آموزی کلامی مایکنام.....
۱۳۸.....	آموزش ریلکسیشن (تن آرامی) مطابق با روش دکتر کرمی.....
۱۳۹.....	طریقه انقباض عضلات به ترتیب به صورت زیر می باشد.....

فصل پنجم:

مهارت های یادگیری و مطالعه و درمان اضطراب امتحان

۱۴۳.....	مهارت های مطالعه (تحصیلی).....
۱۴۴.....	مهارت های خواندن.....
۱۴۸.....	راهبردهای یادگیری.....
۱۴۹.....	راهبردهای فراشناختی.....
۱۵۲.....	راهبردهای فراشناختی شامل سه راهبرد.....
۱۵۳.....	تمایز راهبردهای شناختی و فراشناختی.....
۱۵۴.....	ضرورت آموزش راهبردهای فراشناختی.....
۱۵۶.....	راهبردهای یادگیری و مطالعه.....
۱۵۶.....	راهبردهای شناختی.....
۱۵۷.....	آموزش روش های مطالعه و یادگیری.....
۱۶۰.....	آموزش مهارت های یادگیری و مطالعه و درمان اضطراب امتحان.....
۱۶۱.....	خلاصه جلسات آموزش مهارت های یادگیری و مطالعه جهت درمان اضطراب امتحان.....
۱۶۳.....	منابع و مآخذ.....

پیشگفتار:

از بدو خلقت انسان، کسانی بودند که در مواجهه با مسائل به طرز متفاوت و شایسته تری نسبت به دیگران عمل می کردند و انسان ها همیشه در پی دستیابی به این امر بوده اند که چرا برخی دارای این خصوصیت برتر هستند در این راستا خصوصیات را افراد انتخاب شده و مورد بررسی قرار گرفته است از جمله این موارد می توان به انگیزه، هوش، تجربه، اضطراب و ... اشاره کرد. دانش آموزان بسیاری دیده شده است که دارای توانایی، استعداد و امکانات مشابهی هستند، اما عملکرد تحصیلی متفاوتی را در هنگام امتحان و یادگیری مطالب از خود بروز می دهند به طوری که هر ساله تعداد زیادی دانش آموز در کلاس مدارس کشور با وجود توانایی و استعداد خوب دچار افت تحصیلی شده و حتی در برخی موارد مجبور به ترک تحصیل می شوند. اضطراب امتحان یکی از مواردی است که منجر به این اتفاق می شود. پژوهش های مختلفی در سطوح جهانی به بررسی اضطراب امتحان پرداخته اند. بیشتر پژوهش هایی که اضطراب امتحان بین دانش آموزان را مطالعه کرده اند، به طور همزمان بیان داشته اند که سطوح بالای «اضطراب امتحان» به طور معناداری با نمرات پایین و افت تحصیلی رابطه دارد. همچنین مطالعاتی نشان داده اند که اضطراب امتحان، نه تنها بر یادگیری تأثیر دارد بلکه سبب مدرسه گریزی نیز می شود.

اضطراب امتحان یک پدیده جهانی است. کثرت نوشته ها و پژوهش ها در پهنجاه سال اخیر بیانگر اهمیت و توجه خاص کشورهای مختلف به این پدیده است.

اضطراب امتحان غالباً به ارزیابی شناختی منفی، واکنش های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی منجر می شود و بالطبع نقش مخرب و بازدارنده ای در سلامت روانی و آموزشی ایفا می کند. اضطراب امتحان به عنوان تجربه ای ناخوشایند با درجات مختلف، حیطه های نگرانی و هیجان پذیری را تحت تاثیر قرار داده و از کسب معلومات، چگونگی پردازش صحیح اطلاعات و عملکرد تحصیلی تا انگیزه ها و نگرش های فرد را متاثر می سازد و با مکانیزم های خاص خود، تریبون پیشرفت و بروز خلاقیت ها و استعدادها را تحلیل می دهد و مانع رشد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می گردد. خودپنداره یکی از ویژگیهای شخصیتی تاثیرپذیر از اضطراب امتحان است. خودپنداره تحصیلی، فرایند شکل گیری و ارزیابی از خودپنداره تریبون اضطراب امتحان، آموزش دانش آموزان و تفسیر محیط آموزشی است. در صورت شکل گیری خودپنداره تحصیلی ضعیف سرنوشت تحصیلی و آینده افراد تحت تاثیر قرار می گیرد. بسیاری از پژوهگران اعلام داشتند بیشترین ترک تحصیل در بین دانش آموزان که اضطراب امتحان دارند اتفاق می افتد. با توجه به این مطالب ما در این کتاب تلاش داریم پس از معرفی اضطراب امتحان، راهکارهای درمانی (فراشناخت درمانی، شناخت درمانی و آموزش مهارت های یادگیری و مطالعه) را جهت کاهش اضطراب امتحان به روشسان ارائه دهیم تا در درمان افراد دارای اضطراب امتحان به کار گیرند.

دکتر سجاد طاهرزاده قهفرخی

عضو هیئت علمی دانشگاه باختر ایلام