

اثربخشی درمان شناختی رفتاری و آموزش راهبردهای مطالعه در کاهش علائم اضطراب امتحان دانش‌آموزان

مؤلف:

راشد فنی‌جی (دروس دانشگاه)

زمستان ۱۳۹۴

سرشناسه	: فتوحی، راشد - ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور	: اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و آموزش راهبردهای مطالعه در کاهش علائم اضطراب امتحان دانش‌آموزان/ مؤلف راشد فتوحی، ویراستار علمی و ادبی: مینا معرفت اجرلو
مشخصات نشر	: اردبیل: نشر نایاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۵ص؛ جدول.
شابک	: ۱-۱۶-۸۰۴۴-۶۰۰-۹۷۸-۹۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: کتابنامه ۹۴-۹۱
موضوع	: ترس از امتحان - ایران - نمونه پژوهشی
موضوع	: ترس از امتحان
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ الف ۲۶/۳۰۶ LB
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۳۶۰۱۹۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۶۷۹۶۱



اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و آموزش راهبردهای مطالعه در

کاهش علائم اضطراب امتحان دانش‌آموزان

مؤلف: راشد فتوحی

ناظر فنی: جعفر حسینی

ویراستار علمی و ادبی: مینا معرفت اجرلو

ناشر: انتشارات نایاب طراح روی جلد: حسین آقازاده

صفحه آرای: سمانه جعفری

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۴ قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۱-۱۶-۸۰۴۴-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-8044-16-1

صحافی: افق قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مقدمه و پیشگفتار:

سپاس خدایی را که حق ستایش او بالاتر از حد ستایشگران و نعمت های فوق اندیشه شمارشگران است و درود و صلوات بی پایان به روح پاک و مقدس حضرت ختمی مرتبت پیامبر رحمت محمد بن عبدالله ﷺ، خاتم پیامبران و سلام و تحیت بی کران بر جانشینان پاک و مطهر آن حضرت، امامان و پیشوایان مسلمانان بالاخص حضرت بقیه الله الاعظم امام منتظران قائم آل البيت (علیه السلام)

با توجه به کثرتی بودن این کتاب و البته مباحث ثقیل و پیچیده مطرح شده بر آن شدیم تا با سعی و تلاش فراوان اهم مطالب را به سبک ساده و دور از پیچیدگی به نگارش در بیاوریم تا شفای غمزه و سهیل درک مطلب برای خواننده به سهولت میسر گردد. در نگارش مطالب از استناد به کتب بزرگان و صاحب نظران استفاده کرده و برای ما بسیار مهم می باشد که مطالب به زبان و نسبتاً مختصر و سبک نگارش کتاب به گونه ای باشد که برای محققان و دانشجویان عزیز، اطلاعات کافی و جامع را در اختیار آنها بگذارند و حداالامکان نیاز به رجوع به کتابهای دیگر نباشد.

در این کتاب کوشش بر این بوده است که واژه های پارسی بیشتر به کار گرفته شود، کوششی که هر ایرانی، در گفتن و نوشتن، به آرامی اما پیوسته و با پافشاری، پیگیری خواهد نمود تا میدان بر واژه های بیگانه هر چه بیشتر تنگ شود؛ خوشبختانه از آن روی که هر جای زهر هست، پادزهری نیز می باید بود، ما ایرانیان اندک اندک بر آن سر افتاده ایم که به زبان نیاکانی خویش بیندیشیم و بکوشیم که کمر به یادمان بر بندیم. از خداوند بخشنده و مهربان سپاسگزاریم و سر بر آستانش می ساییم و اگر عمده ترین دغدغه این راه را ادامه خواهیم داد. تألیف این کتاب به خاطر اصرار دانشجویان عزیز و تدریس در دانشگاه پیام نور مرکز گرمی و وجود کتابی منطبق با سرفصل این دانشگاه و علاقه فراوانی بود که به امر تدریس و تألیف وجود داشت.

ما خود را از بهتر شدن کارمان بی نیاز نمی بینیم و نظرات تان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می دانیم؛ چرا که این آراء مایه ی بهتر شدن کارمان و در نتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود. خوانندگان عزیز برای این منظور می توانید نظرات خود را از طریق ایمیل nayabpublishers@yahoo.com به این جانب انتقال داده

و ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید تا انشاءالله در تجدیدنظر بعدی بتوانیم کتاب را به شکل کامل‌تر و بهتری ارائه دهیم.

در پایان، از نشر نایاب که به چاپ این اثر همت گماشت، نهایت سپاس‌گزاری را دارم و برای آنان از باری تعالی مزید توفیق در خدمات علمی و فرهنگی مسئلت می‌کنم.

راشد فتوحی

مدرس دانشگاه

بهمن ۱۳۹۴

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول کلیات (تعارف و مفاهیم)	
مقدمه	۳
بیان مسأله	۵
اهمیت و ضرورت مطالعه در این حوزه	۸
تعاریف نظری متغیرها و مفاهیم	۱۰
فصل دوم مبانی نظری و پیشینه تحقیق	
اضطراب	۱۵
انواع اضطراب	۱۵
نظریه‌های اضطراب	۱۹
دیدگاه روان تحلیل گری	۱۹
دیدگاه رفتار گرایان	۱۹
دیدگاه شناختی	۲۰
دیدگاه انسان گرایی و پدیدار شناختی	۲۰
اضطراب مدرسه	۲۰
اضطراب امتحان	۲۱
مدل ها و نظریه‌های اضطراب امتحان	۲۴
علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان	۲۸
شیوع اضطراب امتحان	۲۹
مؤلفه‌های اضطراب امتحان	۲۹

۳۱	سبب‌شناسی اضطراب امتحان
۳۴	آزمون‌های پرمخاطره
۳۵	اضطراب عمومی
۳۶	عزت نفس
۳۷	تیپ شخصیتی A
۳۷	خودکارآمدی
۳۸	درماندگی آموخته شده
۳۹	سرسختی و آشناختی
۳۹	خودتنظیمی
۴۰	انگیزش
۴۰	حواسپرتی
۴۰	هوش
۴۰	انگیزه موفقیت
۴۱	انتظارات دانش‌آموزان
۴۲	اضطراب صفت و حالت
۴۲	روش‌های مقابله با اضطراب امتحان
۴۷	چگونگی تنظیم یک برنامه برای روز امتحان
۵۲	آموزش مهارت‌های مطالعه
۵۴	درمان‌های دارویی
۵۴	درمان‌های طبیعی مرتبط با اضطراب امتحان
۵۵	مداخلات مدرسه محوری
۵۹	آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس مایکنبام
۶۷	پیشینه تحقیقاتی
۷۵	مدل مفهومی مطالعه
۷۷	فصل سوم بحث و نتیجه‌گیری
۷۹	بحث در همه‌گیرشناسی
۸۰	بحث در درمان

۸۷ نتیجه‌گیری

۸۸ پیشنهادات کاربردی

۸۹ پیشنهاداتی برای مطالعات آتی

۹۱ منابع و مآخذ

۹۵ پیوست‌ها

www.ketab.ir