

شبیه سازی ذهنی بر خودتنظیمی و
اضطراب

تألیف:

فاطمه رجایی

رجلانی، فاطمه، ۱۳۷۱ -	سرنام
شبیه سازی ذهنی بر خودتنظیمی و اضطراب/ تألیف فاطمه رجلانی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: کیان دانش، ۱۳۹۷.	مشخصات نشر
۱۳۷ ص: جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.	مشخصات ظاهری
978-600-7580-53-0	شابک
فیفا	وضعیت فهرست نویسی
تصویرسازی ذهنی (روان شناسی)	موضوع
Imagery (Psychology)	موضوع
خود راهبری	موضوع
(Self-management) Psychology	موضوع
تصویرسازی ذهنی (روان شناسی) -- مصارف درمانی	موضوع
Imagery (Psychology) -- Therapeutic use	موضوع
اضطراب -- درمان	موضوع
Anxiety -- Treatment	موضوع
یادگیری -- روان شناسی	موضوع
Learning, Psychology of	موضوع
ترس از امتحان	موضوع
Test anxiety	موضوع
BF۶۶۷/۲ ش ۱۳۷۲	رده بندی کنگره
۱۵ ۳۳	رده بندی دیویی
۴۰۷۸۱	ماره کتابشناسی ملی



شبیه سازی ذهنی بر خودتنظیمی و اضطراب

فاطمه رجلانی	تألیف:
انتشارات کیان دانش	ناشر:
اول/۱۳۹۷	نوبت چاپ:
۱۰۰۰ نسخه	تیراژ:
موسسه مهراد	حروفچینی:
کهنمونی	چاپخانه:
کهنمونی	محرافی:
۹۷۸-۶۰۰-۷۵۸۰-۵۳-۰	شابک:
۱۲۰۰۰ تومان	قیمت:

کلیه حقوق این اثر برای مؤلف محفوظ است

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب - روبروی درب اصلی دانشگاه تهران

خیابان فخر رازی - پلاک ۸۵ - طبقه سوم - واحد ۷

تلفن: ۶۶۴۱۱۷۲۰

فهرست مطالب

۶.....	مقدمه
۸.....	پیش گفتار
۱۳.....	فصل اول
۱۳.....	مفهوم خودتنظیمی
۱۴.....	تاریخچه و زمینه نظری مفهوم خودتنظیمی
۱۷.....	نظریه روان‌کاوی
۱۸.....	نظریه‌های رفتارگرایی
۲۰.....	نظریه کنشگر
۲۱.....	نظریه یادگیری اجتماعی
۲۴.....	نظریه روانشناسی رشدگرا
۲۶.....	مدل‌ها و نظریه‌های یادگیری خودتنظیمی
۲۷.....	مدل کارور و شپیر (۱۹۸۹)
۲۹.....	نظریه زیمرمن (۱۹۸۹)
۳۳.....	مدل کارنو (۱۹۹۳)
۳۴.....	کاربرد فرآیند اکتساب
۳۴.....	مدل باتلر و واین (۱۹۹۵)
۳۷.....	مدل پنتریچ و دی گروت (۱۹۹۰)
۳۹.....	فصل دوم
۳۹.....	راهبردهای شناختی

۳۹	راهبردهای تکرار و مرور.....
۴۰	راهبردهای فراشناختی.....
۴۲	راهبردهای مدیریت منابع.....
۴۴	راهبردهای انگیزشی.....
۴۶	ویژگی‌های یادگیرندگان خودتنظیم.....
۴۷	راهبردهای خودتنظیمی و یادگیری خودگردان.....
۵۰	راهبردهای خودتنظیمی و عملکرد تحصیلی.....
۵۲	شبیه‌سازی ذهنی و برنامه‌ریزی.....
۵۳	شبیه‌سازی ذهنی و دستیابی به هدف.....
۵۹	شبیه‌سازی ذهنی و عملکرد.....
۶۷	سفسطه برنامه‌ریزی و شبیه‌سازی.....
۶۸	شبیه‌سازی ذهنی و خطای شناختی.....
۷۱	فصل سوم
۷۱	اضطراب چیست؟.....
۷۳	شیوع اضطراب.....
۷۴	ظاهر عمومی و رفتار.....
۷۴	علائم اضطراب.....
۷۷	رویکردهای نظری اضطراب.....
۷۷	رویکرد روانکاوی:.....
۷۹	رویکرد زیست‌شناختی:.....
۸۰	رویکرد شناختی:.....
۸۱	رویکرد اصالت وجود:.....
۸۲	رویکرد یادگیری اجتنابی:.....
۸۲	رویکرد رفتاری:.....

۸۳	مدل سه نظامی اضطراب
۸۴	انواع امتحان
۸۵	اهداف امتحان
۸۵	اضطراب امتحان
۸۶	شیوع اضطراب امتحان
۸۸	درمان اضطراب امتحان
۸۸	دوران رویی
۸۹	تصریر سازی ذهنی
۹۰	اهمیت تصریر سازی ذهنی
۹۱	نظریه شبیه سازی
۹۳	ویژگی های نظریه شبیه سازی
۹۴	شبیه سازی ذهنی
۹۷	۲-۱۲-۵- شبیه سازی ذهنی سطح پاییز
۹۸	شبیه سازی ذهنی سطح بالا
۹۹	انواع شبیه سازی ذهنی
۱۰۴	جهت شبیه سازی
۱۰۵	شبیه سازی ذهنی چگونه عمل می کند؟
۱۰۶	شبیه سازی ذهنی، تصور ذهنی و تجسم
۱۱۰	تصاویر ذهنی و حافظه
۱۰۶	شبیه سازی ذهنی، مهارت های حرکتی، مهارت های شناختی
۱۱۶	شبیه سازی و خودتنظیمی
۱۱۸	منابع فارسی
۱۲۴	منابع لاتین

مقدمه

اصطلاح خودتنظیمی^۱ از سال ۱۹۸۰ معمول شده است و زیمرمن^۲ (۱۹۸۶) آن را میزان تلاش فعالانه که افراد به طور فراشناختی، انگیزشی و رفتاری در فعالیت‌های یادگیری از خود نشان می‌دهند تعریف کرده است (به نقل از سلجی راد، ۱۳۸۳).

خودتنظیمی یکی از موضوعات پرتطرفدار در زمینه یادگیری و یکی از مفاهیم مطرح و شناخته شده در تعلیم و تربیت معاصر است. به طوری که امروزه خودتنظیمی به امتداد صاحب نظران، به یک کانون مهم در تحقیق و به یکی از محورهای اساسی در امر تعلیم و تربیت تبدیل شده است و با توجه به ویژگی‌های آن به نظر می‌رسد نقش بسزایی در تحقق بخشیدن به فرایند یادگیری خودجوش فراگیران (مونالو^۳ و تورس^۴، ۲۰۰۴) و افزایش انگیزش و پیشرفت تحصیلی آنان و حتی موفقیت در زندگی داشته باشد. (خرازی و کارشکی، ۲۰۰۹؛ به نقل از آهنچیان و همکاران، ۱۳۹۲).

۱. Self-regulation

۲. zimmerman, B.J

۳. Montalvo FT

۴. Torres MCG

خودتنظیمی فرایندی است که طی آن یادگیرنده به شایستگی به عنوان فرایندی منظم و قابل کنترل می‌نگرد و در قبال پیامدهای تحصیلی خود مسئولیت پذیر است. (زیمرن، ۱۹۸۶) و افکار، احساسات و اعمال برنامه‌ریزی شده‌ای را (کرامتی و همکاران، ۲۰۱۱؛ به نقل از آهنجیان و همکاران، ۱۳۹۲) جهت دستیابی به اهداف شخصی، نظارت و ارزیابی مستمر و هر جانب بر میزان پیشرفت تحصیلی و شغلی خود (کیت^۱ و فرس^۲، ۲۰۰۰، تنظیم و تعدیل می‌کنند. روانشناسانی چون پنتریچ نیز معتقدند یادگیری خود تنظیم یافته، توانایی فرد برای انجام رفتار براساس تغییر شرایط درونی و بیرونی است. شامل فرایندهای خوداجرایی در طراحی، اجرا و هدایت اعمال می‌باشد. پنتریچ مهمترین راهبردهای یادگیری خودتنظیمی را راهبردهای شناختی، دانش جهت مدیریت منابع می‌داند (پنتریچ، ۲۰۰۴).
براین اساس دانش آموزان دارای خودتنظیمی از نظر فراشناختی، انگیزشی و رفتاری در فرایندهای یادگیری شرکت فعالانه تری دارند و در قبال نتایج و پیامد فعالیت‌های آموزشی و شغلی شل مسئولیت پذیرتر هستند. (کارشکی، ۲۰۰۸؛ به نقل از آهنجیان و همکاران، ۱۳۹۳)

۱. Keith N

۲. Frese M

۳. Pintrich. PR