

به نام خدا

اشتیاق تحصیلی متأثر از ذهن آگاه

مولفان :

یگانه بخشی بجد

زهرا زرهی

ستایش ذوالفقاری قلعه نو

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: بخشی بجد، یگانه، ۱۳۷۶
عنوان و نام پدیدآور: اشتیاق تحصیلی متأثر از ذهن آگاه/ مولفان یگانه بخشی بجد، زهرا زرهی، ستایش ذوالفقاری قلعه نو.
مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۱۲۶ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۰۷-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: اشتیاق تحصیلی - ذهن آگاهی
شناسه افزوده: زرهی، زهرا، ۱۳۷۸
شناسه افزوده: ذوالفقاری قلعه نو، ستایش، ۱۳۸۲
رده بندی کنگره: PN۲۱۴۴
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۰۵
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۵۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اشتیاق تحصیلی متأثر از ذهن آگاه
مولفان: یگانه بخشی بجد - زهرا زرهی - ستایش ذوالفقاری قلعه نو
ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۲۶۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۰۷-۳
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ارسطو
Chaponashr.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: اشتیاق تحصیلی
۱۱	اشتیاق تحصیلی
۱۳	چرخه انگیزش و اشتیاق
۱۹	اشتیاق شناختی
۲۰	اشتیاق عاطفی
۲۱	اشتیاق رفتاری
۲۲	۱- پایداری و تلاش در تکلیف
۲۲	۲- کمک طلبی
۲۳	اطاعت و تسلیم در برابر اشتیاق تحصیلی
۲۴	عوامل مؤثر بر اشتیاق تحصیلی
۲۵	۱- عوامل خانوادگی
۲۶	۱-۱ ساختار خانواده
۲۶	۱-۲ درآمد خانواده
۲۷	۱-۳ اشتغال والدین
۲۷	۱-۴ فقدان والدین
۲۷	۱-۵ مهاجرت
۲۸	۲- عوامل مدرسه ای
۲۸	۱-۲ ادراک و نگرش دانش آموز به مدرسه
۲۸	۲-۲ فضا و موقعیت یادگیری
۲۹	۲-۳ ارتباط دانش آموزان با معلم

۳۰ اشتیاق در کلاس درس
۳۰ اشتیاق مدرسه
۳۳ اشتیاق آموزشی
۳۵ اشتیاق دانش آموزی
۳۷ اشتیاق تحصیلی و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی
۴۰ اشتیاق در سنین مختلف
۴۳ فصل دوم: مدل های اشتیاق تحصیلی
۴۳ مدل تینتو
۴۳ مدل فین
۴۳ مدل نیسترنند و گاموران
۴۴ مدل فردریکز، بلومنفلد و پاریس
۴۶ مدل گلان ویل و ویلد هاجن
۴۶ مدل آپلتون، کریستون و فارلانگ
۴۶ مدل وانگ و هلوکامب
۴۷ اشتیاق اجتماعی
۴۸ استفاده از شش کلید برای اشتیاق سهامداران
۵۳ فصل سوم: ذهن آگاه
۵۳ ذهن آگاهی
۵۶ تاریخچه ذهن آگاهی
۵۶ تعریف ذهن آگاهی و مفاهیم اساسی
۶۰ ریشه های تاریخی ذهن آگاهی
۶۲ ساختارهای ذهن آگاهی
۶۳ سازه های مرتبط با ذهن آگاهی
۶۴ *شیوه های پردازشگری ذهنی

فصل چهارم: نظریه های مربوط به ذهن آگاهی.....	۶۷
نظریه آسیب شناسی	۶۷
نظریه شخصیت	۶۹
ذهن آگاهی موج سوم روان درمانی	۷۰
محتوای درمان	۷۵
فرآیند درمان	۷۶
راهبردها و فن های درمان	۷۸
۱- تمرکززدایی	۷۸
۲- مواجهه	۸۰
۳- تغییر شناختی	۸۱
۴- مدیریت خود	۸۲
۵- آرام سازی	۸۳
۶- پذیرش	۸۴
مقایسه ذهن آگاهی با روانکاوی	۸۴
مقایسه ذهن آگاهی و رویکردهای رفتاری-شناختی	۸۵
نیازهای روانشناختی	۸۹
ساختار نیاز	۹۰
نیاز از دیدگاه آبراهام مازلو:	۹۱
سلسله مراتب نیازهای مازلو	۹۱
نیازهای انسان	۹۲
اول. نیازهای فیزیولوژیکی	۹۲
دوم. نیازهای ایمنی	۹۲
سوم. نیازهای تعلق پذیری و عشق	۹۲
چهارم. نیازهای احترام	۹۲
پنجم. نیاز خودشکوفایی	۹۳

نیاز از دیدگاه کارن هورنای	۹۳
نیازهای روانی از دیدگاه هنری موری	۹۴
نیازهای روانشناختی از دیدگاه جولین راتر	۹۶
طبقات نیازها	۹۷
۱. نیازهای شهرت/ مقام:	۹۷
۲. نیازهای محافظت/ وابستگی:	۹۷
۳. نیازهای تسلط:	۹۷
۴. نیازهای استقلال:	۹۷
۵. نیازهای عشق و محبت:	۹۷
۶. نیازهای آسایش جسمانی:	۹۷
فصل پنجم: ارزش تکلیف	۹۹
تعریف ارزش تکلیف	۹۹
باورهای انگیزشی	۱۰۲
مؤلفه های سه گانه باورهای ارزشی	۱۰۳
رویکرد انتظار ضرب در ارزش	۱۰۳
مولفه های ارزش تکلیف	۱۰۵
۱- ارزش کسب (حصول، اهمیت)	۱۰۵
۲- ارزش درونی	۱۰۸
۳- ارزش بیرونی (مفید بودن)	۱۱۰
۴- هزینه ها	۱۱۱
نظریه های ارزش تکلیف	۱۱۳
سازه ارزش تکلیف بر اساس دیدگاه شناختی	۱۱۵
منابع:	۱۱۷

مقدمه

اشتیاق به عنوان نیروی انگیزشی مهمی در تنظیم رفتار افراد شناخته شده است و به افراد اجازه می‌دهد تا در فرآیندهای طولانی و خسته کننده روبه‌جلو حرکت کرده و عملکرد بالاتری از خود نشان دهند. اشتیاق به طور ضمنی به عنوان مشخصه پایدار یا توسعه علایق شخصی به کار می‌رود که همراه با احساسات شدید مثبت نسبت به آن فعالیت است و فرض می‌شود که شکلی از انگیزش است که منجر به یادگیری و پیشرفت و افزایش خلاقیت می‌شود. مولرمؤلفه برای اشتیاق مشخص کرد که عبارتند از: الف) قصد مداوم برای درگیر شدن در فعالیتی؛ ب) داشتن اهداف مرتبط با فعالیت؛ ج) همانندسازی با فعالیت؛ د) گرایش شدید انگیزشی با تأکید بر تحریک زیاد عواطف و تمایل به درگیر شدن در فعالیت می‌باشد. اشتیاق تحصیلی سازهای است که برای اولین بار جهت درک و تبیین افت و شکست تحصیلی مطرح گردید و به عنوان پایه و اساسی برای تلاش‌های اصلاح‌گرایانه در حوزه تعلیم و تربیت مدنظر قرار گرفت. اشتیاق دانش‌آموز در کلاس درس به طور گسترده و در تکالیف تحصیلی به طور خاص هدف مهم آموزش است، علاوه بر این، اشتیاق به عنوان پیش‌بینی‌کننده برجسته موقعیت تحصیلی دانش‌آموز در کوتاه‌مدت و بلندمدت است. اشتیاق تحصیلی به رفتارهایی که به یادگیری و پیشرفت تحصیلی مربوط است و به میزان انرژی‌ای که یک فراگیر برای انجام کارهای تحصیلی خود صرف می‌کند و نیز میزان اثربخشی و کارایی حاصل شده اطلاق می‌شود.

بشر امروزی با وجودی که برای سرگرم ساختن و در واقع حواس خود را از واقعیت پرت کردن بی نهایت انتخاب دارد، اما چیزی در عمق وجود او شبیه یک چشم همیشه باز، از درون نگاهش می کند و او را می پاید و با برق نگاهش به سادگی او می خندد. این چشم باز یک غریبه نیست. از جنس آشنایی قدیمی است که همه چیز را می بیند و از هیچ چیز دلگیر نمی شود. این چشم همیشه باز با هیچ کس دشمن نیست. کنجکاو است و صمیمی و از همه مهم تر شجاع است و مقتدر و از دیدن هیچ چیز حتی ضعیف ترین نقطه ضعف های درون انسان روی گردان نیست. این چشم همیشه باز اسمش هم اسم خود ماست. در حقیقت خود واقعی ماست. او ذهن آگاهی ماست. همان چیزی که می خواهیم در این مجموعه به آن بپردازیم.

ذهن آگاهی به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب می شود که در آن دو عنصر اساسی (۱) حضور در زمان اکنون، (۲) قضاوت نکردن در مورد رخدادها و کنش ها و واکنش ها نقش اصلی را به عهده دارند.

ذهن آگاهی به زبان ساده یعنی حواس جمع بودن و بیداری صد درصد و آگاه بودن نسبت به همه رخ دادهایی که همین الان در اطراف ما و همینطور درون بدن ما در حال اتفاق افتادن هستند به این شکل که هیچگونه قضاوت و پیش داوری نسبت به درست و نادرست بودن اتفاقات، این بیداری و حواس جمعی و آگاهی ما را تحت تاثیر قرار ندهد.

«ذهن آگاهی» کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود آگاه می شویم. یعنی می فهمیم که داریم می فهمیم. یعنی وقتی داریم فکر می کنیم متوجه می شویم که در حال فکر کردن هستیم. به زبان ساده هم موضوعی که راجع به آن فکر می کنیم را می بینیم، هم متوجه پدیده تفکر هستیم و هم متوجه فکر کننده هستیم. این کیفیت بیداری شاید برای آدم های معمولی به راحتی قابل درک نباشد اما وقتی آن را بیشتر توضیح دهیم همه متوجه خواهیم شد که مفهومی بسیار ساده و قابل فهم است.

اما وقتی پای عمل به میان می آید خواهیم دید که رسیدن به حالت ذهن آگاهی آنقدرها هم راحت نیست و در واقع ذهن آگاهی پیچیده ترین مساله ساده عالم است. ذهن آگاهی در یک جمله می شود: تعمق غیر عمد روی وقایع حاضر و جاری.