

به نام خدا

# اثر بخشی آموزش مولفه های فراشناخت بر اضطراب امتحان ریاضی دانش آموزان

مولفان :

امین غارت پوری

مسعود همت فرد

سیده نورآفرین حسینی نیک

مهدیه یگانه جابری

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 : غارت پوری، امین، ۱۳۷۴  
عنوان و نام پدیدآور: اثربخشی آموزش مولفه‌های فراشناخت بر اضطراب امتحان ریاضی دانش آموزان/  
مولفان امین غارت پوری، مسعود همت فرد، سیده نورآفرین حسینی نیک، مهدیه یگانه جابری.  
مشخصات نشر : ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری : ۱۰۹ ص.  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۹۱۷-۶  
وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
یادداشت : کتابنامه : ص ۹۵-۱۰۹.  
موضوع : دانش آموزان - اضطراب امتحان ریاضی - مولفه های فراشناخت  
شناسه افزوده : همت فرد، مسعود، ۱۳۵۸  
شناسه افزوده : حسینی نیک، سیده نورآفرین، ۱۳۵۴  
شناسه افزوده : یگانه جابری، مهدیه، ۱۳۶۶  
رده بندی کنگره : LC۴۷۲۱  
رده بندی دیویی : ۳۷۱/۹۰۷۲۱  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۲۳۱۲۱  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : اثربخشی آموزش مولفه های فراشناخت بر اضطراب امتحان ریاضی دانش آموزان  
مولفان : امین غارت پوری - مسعود همت فرد - سیده نورآفرین حسینی نیک - مهدیه یگانه جابری  
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 : ۱۱۰۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۹۱۷-۶  
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

۷	فصل یکم: مقدمه
۸	بیان اضطراب در امتحانات
۱۱	بررسی و نقش درس ریاضی در امتحانات ناشی از اضطراب
۱۵	فصل دوم: پیشینه اضطراب در امتحان درس ریاضی
۱۵	شناخت
۱۵	فراشناخت
۱۸	عناصر فراشناخت
۱۸	دانش فراشناختی
۱۹	کنترل فراشناختی
۲۰	دانش و کنترل خود
۲۰	دانش و کنترل خود
۲۰	کسب دانش و کنترل خود
۲۱	دانش و کنترل فرآیند
۲۱	دانش موثر در فراشناخت
۲۲	کنترل اجرایی رفتار
۲۳	راهبردهای یادگیری
۲۴	راهبردهای فراشناختی
۲۷	تمایز راهبردهای شناختی و فراشناختی
۲۸	ضرورت آموزش راهبردهای فراشناختی
۳۰	مدل فراشناختی اختلال روانشناختی
۳۳	سندرم شناختی - توجهی (CAS)
۳۴	باورهای فراشناختی مثبت و منفی
۳۷	خلاصه ای از مدل فراشناختی
۳۷	مدل بازسازی شده A-B-C
۴۰	ملاحظه ای در باب درمان های فرایند مدار در برابر درمان های محتوا مدار
۴۲	پیاده سازی عملی مدل A-M-C
۴۲	پیامدهای هیجانی (C)
۴۳	وقایع فعال ساز درونی (A)
۴۳	سندرم شناختی - توجهی و فراشناخت واره ها (M)
۴۴	آزمون سنجش رفتاری در اضطراب

۴۵	پیامدهای هیجانی (C).....
۴۵	واقعه ی درونی فعال ساز (A).....
۴۵	سندرم شناختی - توجهی و فراشناخت واره ها (M).....
۴۶	طرح سنجش هفت مرحله ای.....
۴۸	استفاده از گفتگوی سقراطی فراشناخت محور.....
۴۸	رویارویی فراشناخت محور.....
۴۸	ایجاد تغییرات اساسی در باور.....
۴۹	چالش با باور های فراشناختی.....
۴۹	آشنایی با تکنیک آموزش توجه.....
۵۲	دستور العمل های استاندارد برای اجرای تکنیک آموزش توجه.....
۵۳	پسخوراند بیمار.....
۵۴	تکنیک منزل.....
۵۴	تکنیک توجه آگاهی انفصالی.....
۵۵	اهداف توجه آگاهی انفصالی.....
۵۶	مولفه های توجه آگاهی انفصالی.....
۵۷	ده تکنیک برای ایجاد توجه آگاهی انفصالی.....
۵۷	هدایت فراشناختی.....
۵۷	تکلیف تداعی آزاد.....
۵۸	تکلیف ببر.....
۵۸	آزمایش سرکوب - ضد سرکوب.....
۵۹	استعاره ابرهای در حال گذر.....
۵۹	استعاره کودک بازیگوش.....
۶۰	استعاره مسافر قطار.....
۶۰	حلقه کلامی.....
۶۱	انفصال مشاهده کردن خویشتن.....
۶۱	تکنیک خیال پردازی.....
۶۲	اضطراب.....
۶۲	تعاریف ارائه شده از اضطراب.....
۶۴	فیزیولوژی اضطراب.....
۶۴	سبب شناسی اضطراب.....
۶۶	نظریه های اضطراب.....
۶۶	مفهوم اضطراب از دیدگاه ایس.....
۶۸	نظریه های زیست شناختی اضطراب.....
۶۹	نظریه های روانکاوی.....

۶۹	نظریه فرویدی
۷۰	نظریه نو فرویدی
۷۱	نظریه‌های رفتاری اضطراب
۷۲	نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی
۷۲	نظریه‌های شناختی اضطراب
۷۳	تجربه اضطراب
۷۳	علایم جسمی
۷۳	علایم شناختی
۷۴	علایم روانشناختی
۷۴	شناخت نحوه غلبه اضطراب بر فرد
۷۵	اضطراب امتحان
۷۷	تحقیقات انجام شده در خصوص فراشناخت درمانی و اضطراب امتحان
۸۹	فصل سوم: فرآیند روش جلوگیری از اضطراب در امتحان ریاضی
۸۹	روش اجرا
۸۹	دیاگرام طرح
۸۹	ملاک های ورود
۸۹	ملاک های خروج
۹۰	ملاحظات اخلاقی
۹۱	فصل چهارم: نتیجه‌گیری
۹۴	پیشنهادات کاربردی
۹۵	منابع فارسی
۱۰۱	منابع انگلیسی



# فصل یکم

## مقدمه

اختلالات اضطرابی از شایع ترین اختلالات روانپزشکی در جمعیت عمومی هستند. در ایالات متحده حدود ۳۰ میلیون نفر دچار این اختلالات هستند و نسبت ابتلای زنان تقریباً دو برابر مردان است. اختلالات اضطرابی با عوارض زیادی همراهند و اغلب مزمن شده و نسبت به درمان مقاوم هستند. این اختلالات را می‌توان خانواده‌ای از اختلالات روانی مجزا و در عین حال مرتبط به هم در نظر گرفت. طبق متن ویرایش پنجم کتابچه تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5)<sup>۱</sup> اختلالات اضطرابی شامل موارد زیر هستند:

۱- اختلال اضطراب فراگیر<sup>۲</sup> - اختلال پانیک<sup>۳</sup> - بازاریهراسی<sup>۴</sup> - هراس (فوبیای)<sup>۵</sup> اختصاصی - جمعیت هراسی<sup>۶</sup> لازم به ذکر است اختلالات وسواسی-جبری (OCD) و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) در DSM-5 از اختلالات اضطرابی جدا شده و در بین طبقات، طبقات مجزایی را تشکیل داده‌اند، اما توالی این اختلالات بین رابطه آنها با اختلالات اضطرابی است.

---

1. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5

2. Obsessive compulsive disorder

3. Panic

4. Agoraphobia

5. Phobia

6. Social Phobia

اضطراب امتحان<sup>۱</sup> به عنوان یک پدیده مهم و رایج در مراکز آموزشی که بسیاری از نوجوانان با آن درگیرند، نوعی اشتغال ذهنی است که با خودکم‌انگاری و تردید در توانایی‌های مشخص و به عدم تمرکز حواس و واکنش جسمانی ناخوشایند منجر می‌شود و پیامد منفی آن کاهش توان مقابله با موقعیت امتحان و ناکارآمدی تحصیلی است. نتایج پژوهش میلر<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) مؤید این مطلب است که اضطراب امتحان بالا با ناکارآمدی تحصیلی، سلامت روانی ضعیف و هیجان‌های ناخوشایند همبستگی دارد. همچنین اضطراب امتحان به حس منفی، نگرانی، برانگیختگی روان-شناختی و رفتارهای همراه با نگرانی در مورد شایستگی در امتحان اشاره می‌کند (بمبوتی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). یکی از دروسی که دانش آموزان همواره با آن مشکل دارند یادگیری ریاضی و اضطراب ناشی از رویارویی با این مساله است.

فراشناخت ابتدا در حوزه روانشناسی رشد مطرح شد و سپس به حوزه های روانشناسی حافظه، سالمندی و نوروپسیکولوژی راه یافت. تنها در چند سال اخیر به نقش فراشناخت به عنوان عاملی بنیادین اغلب یا تمام آشفتگی های رونشناختی پرداخته شده است (ولز و ماتیوز، ۲۰۰۹) فرا شناخت گسترده ای از عوامل به هم مرتبط را توصیف می کند و شامل هر نوع دانش یا فرایند شناختی است که در تفسیر، بازبینی یا کنترل شناخت نقش دارند. تقسیم فراشناخت به دانش، تجارب و راهبردها، بسیار مفید و کارگشاست (ولز ۲۰۰۹) در این پژوهش اثر بخشی آموزش مولفه های فراشناخت بر اضطراب امتحان ریاضی مورد بررسی گرفته است.

### بیان اضطراب در امتحانات

انسان از دیر باز تلاش کرده است با کلمات و واژه‌های مختلف تمنیات، حالات، احساسات، هیجانات و غلیانهای درونی خویش را ابراز دارد. به همین منظور، در هنگام کشمکش درونی از اصطلاحاتی چون دلهره، دلشوره و نگرانی استفاده کرده است که در

<sup>۱</sup> - test anxiety

<sup>۲</sup> - Miller

<sup>۳</sup> - Bembemutty

<sup>۱</sup>-Wells



زبان کنونی روانشناسی اضطراب نامیده میشود. اضطراب حالت هیجانی نامطلوبی است که معمولاً با احساس دردناک و طولانی بیم و نگرانی همراه میباشد. سطح معینی از اضطراب نه فقط برای رویارویی با خطر، برنامه ریزی کردن، مطالعه کردن، هشیار بودن در هنگام امتحان، احتیاط در هنگام رانندگی و... ضروری است، بلکه چنانچه ترس و اضطراب به صورت محدود باقی بماند، میتواند بسیار مفید و حتی لذتبخش هم باشد (بیابانگرد، ۱۳۸۷).

اضطراب امتحان اصطلاح کلی است که به نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی<sup>۱</sup> خاص اشاره دارد که فرد را درباره ی تواناییهایش دچار تردید می کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیتهایی مانند موقعیت امتحان است، موقعیت هایی که فرد را در معرض ارزشیابی قرار می دهند و مستلزم حل مشکل یا مسئله هستند. بطور کلی انسان دوست ندارد رفتارهایش همواره مورد ارزیابی و نقادی دیگران واقع گردد. بهمین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان و آزمون قرار گیرد به گونه ای دچار اضطراب می گردد البته بدیهی است که وجود اضطراب به خودی خود امری غیر عادی نیست. اما آنچه می تواند بعنوان یک عامل آزاردهنده و بازدارنده مورد توجه قرار گیرد شدت هیجان زدگی یا اضطراب فوق العاده ای است که به هنگام حضور در محافل یا شرکت در آزمون های مختلف دامنگیر بعضی از افراد می شود در واقع اضطراب امتحان نوعی اضطراب ارزشیابی است، به این معنی که با توجه به مرحله ی بروز آن، ارزیابی خود تهدیدسازی از موقعیت آزمون است، اضطراب امتحان در شرایط شناختی نابهنجار (مانند ادراکهای نگران کننده و افکار نامربوط به امتحان) در برابر استرس زا های تحصیلی بروز می کند، این پاسخ های نابهنجار به موقعیت های بسیار فشارزا، به کاهش در عملکرد و کاهش حافظه فعال می انجامد (گلویتیزر و اوتینگن ۲۰۱۰؛ به نقل از قرقانی ۱۳۹۰)