

کاهش اضطراب امتحان با روش تن آرامی

نویسندگان:

« احمد فرهادی

عضو هیات علمی گروه روانشناسی دانشکده پیام نور

« خلیل ناصری پور

کارشناسی ارشد علوم تربیتی (مدیریت آموزش)

سرشناسه	فرهادی، احمد، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	کاهش اضطراب امتحان با روش تن آرامی / نویسدگان احمد فرهادی، خلیل ناصری پور.
مشخصات نشر	اصفهان: انتشارات دانش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۲۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۷-۰۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
موضوع	ترس از امتحان
موضوع	Test anxiety
موضوع	آرامش و آسایش
موضوع	Relaxation
موضوع	آرامش ذهنی
موضوع	Peace of mind
شناسه روده	ناصری پور، خلیل
بندی شکره	۱۳۹۵ کف۴/۶/۳۰۶۰ LB
رده ی دیویی	۳۷۱/۲۶۰۱۹
شماره کتابخانه	۴۳۲۹۳



نام کتاب	کاهش اضطراب امتحان با روش تن آرامی
تألیف	احمد فرهادی - خلیل ناصری پور
ناشر	دانش
ویراستار علمی	دکتر ذبیح اله عباس پور «اسادیار گروه» / دوره دانشگاه شهید چمران اهواز محمد حسین پور «دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد خوزستان»
صفحه آرای	نسیم امیری
لیتوگرافی	سورنا
چاپ و صحافی	سورنا
شمارگان	۱۰۰۰
نوبت چاپ	اول / ۱۳۹۵
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۷-۰۲-۰
قیمت	۷۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای مؤلف محفوظ می باشد

مرکز پخش: تهران - خیابان انقلاب - خیابان وحید نظری بین دوازده فروردین و اردیبهشت

پلاک ۱۱۶ طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۸۱۵۲۴-۶۶۹۵۷۵۶۶

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۱	 بخش اول: اضطراب
۱۳	 فصل اول: علائم اضطراب
۱۴	 طبقه‌بندی اختلالات اضطرابی
۱۶	 اضطراب آموزشی
۱۶	 امتحان
۲۰	 اضطراب امتحان
۲۱	 تعریف اضطراب امتحان
۲۳	 فصل دوم: مدل‌ها و نظریه‌ها
۲۳	 مدل شناختی - توجهی
۲۶	 مدل فرایند انتقالی
۲۷	 مدل نقص مهارت‌ها
۲۷	 مدل نقص دوگانه
۲۹	 مدل شناختی - رفتاری
۳۰	 مدل پردازش اطلاعات

فصل سوم: علائم اضطراب امتحان	۳۱
عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب امتحان	۳۲
عوامل فردی و شخصیتی	۳۳
عوامل آموزشی و دانشگاهی و جامعه‌ای	۳۷
عوامل خانوادگی	۴۰
فصل چهارم: روش‌های کاهش اضطراب امتحان	۴۳
درمان آروبی	۴۳
درمان شناختی	۴۴
درمان منظمی - هجانی	۴۵
حساسیت زدن	۴۵
تلقیح استرس	۴۶
مقابله	۴۷
مهارت‌های مطالعه	۴۷
بخش دوم: تن آرامی	۴۹
فصل پنجم: تاریخچه تن آرامی	۵۱
چگونگی رفتار آرمیدگی بر وضعیت جسمانی و روانی	۵۲
مراقبه و مدیتیشن	۵۳
مراقبه و مدیتیشن به عنوان وسیله آرمیدگی	۵۳
فصل ششم: آثار درمانی آرمیدگی	۵۵
آثار تن آرامی و اختلالات روانی	۵۶
فصل هفتم: مراحل آشنایی فرد با شیوه تمرین آرمیدگی	۵۹
روش کلی اجرا در آرامش آموزی	۶۰
الف) ارزیابی وضعیت مراجع	۶۰
ب) ارائه منطق درمان	۶۱
ج) شرایط انجام تمرینات	۶۳
کاربردهای آرامش عضلانی	۶۵
اثرات منفی تن آرامی	۶۶

۶۷	انواع روش‌های آرامش عضلانی
۶۹	الف) رویکرد فعال یا شیوهی انقباض - تنش‌زایی
۷۰	۱. شیوهی آرامش عضلانی تدریجی (پیشرونده) جاکوبسون
۷۱	۲. آرامش عضلانی پیشروندهی موریس
۷۲	۳. آرامش عضلانی مبتنی بر تنش - آرامش آرنولد لازاروس
۷۳	۴. آرامش عضلانی فعال ولپی
۷۳	۵. آرامش عضلانی پیشرونده (PMR) مسترز و همکاران
۷۴	۶. آرامش عضلانی پیشرونده، برنشتاین و برکووک
۷۴	ب) روش غیرفعال یا روش مبتنی بر صرف آرامش
۷۴	۱. روش آموزش خودزاد، شولتز و لوته
۷۵	۲. روش تن آرامی، فعال بر اساس مهارت‌های مقابله، گلد فرید و تریر
۷۶	۳. روش مرتبط با فعال جاکوبسون و همکاران
۷۶	۴. آرمیدگی از طریق آگاهی حس
۷۷	۵. تمرینات تمرکز و توجه ذهنی، اشلمن و مک کی
۷۸	۶. آرام سازی از طریق خواب منطقی و خود تلقینی
۷۹	۷. روش تنفس دیافراگمی
۸۱	۸. روش استفاده از موسیقی تن آرامی
۸۱	۹. روش تن آرامی رفتاری، پوپن
۸۴	ج) شیوه‌های ترکیبی آرامش عضلانی
۸۵	شیوهی آرامش عضلانی کاربردی
۸۸	برنامه تداوم درمانی
۹۱	مطالعات انجام شده

۱۰۳ فهرست منابع

۱۰۳ منابع فارسی

۱۰۷ منابع لاتین

۱۱۱ ضمائم

مقدمه

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر فرد، در همه جوامع، به عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می‌گردد. فقدان اضطراب یا اضطراب زیاد ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل توجهی مواجه سازد. اضطراب، در حد متوسط و سازنده ما را وامی‌دارد که در جهت انجام امور خود، به موقع و مناسب تلاش کرده و زندگی خود را با دوام‌تر و بارورتر سازیم. تاریخ اضطراب به اندازه تاریخ عمر انسان بر روی کره زمین است. در آثار مصریان باستان نیز از اضطراب سخن به میان آمده است (بک، ۱۹۸۵) واژه اضطراب، مشتق از کلمه لاتین انکسیوس است که در سال ۱۹۲۵ به معنای بیقراری و پریشانی بکار گرفته شده است. (بک، امری و گرین برگ، ۱۹۸۵).

1. Beck

2. Beck & Emery, G