



چگونه خود ناتوان سازی تحصیلی را درمان کنیم؟

مولفان

محمد حسین الراهیمی ورز نه

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

دکتر فاطمه بیان فر

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور تهران

دکتر علی شیرافکن

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور تهران

منیره زارعی

کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی

عنوان و نام پدیدآور	چگونه خودناتوان سازی تحصیلی را درمان کنیم؟ / مولفان محمدحسین ابراهیمی و رزانه ... (و دیگران).
مشخصات نشر	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۸۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۳۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	نویسنده محمدحسین ابراهیمی و رزانه، فاطمه بیان فر، علی شیرافکن، منیره زارعی.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	خود ناباوری Self-doubt
	موفقیت تحصیلی — جنبه های روان شناسی Academic achievement -- Psychological aspects
شناسه افزوده	ابراهیمی و رزانه، محمدحسین، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	BF۶۹۷/۵
رده بندی دیویی	۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۶۸۰۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیفا

چگونه خود ناتوان سازی تحصیلی را درمان کنیم؟

- نویسنده: محمدحسین ابراهیمی و رزانه، فاطمه بیان فر، علی شیرافکن، منیره زارعی
- ناشر: صالحیان
- صفحه آرا: معصومه اسفندیاری
- طراح جلد: صالحیان
- سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰-اول
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۳۹-۳
ISBN: 978-622-214-839-3

دفتر انتشارات: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه زاندارمری - پلاک ۱۳۲ - طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲-۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۳
فصل اول	
مقدمه.....	۱۵
فصل دوم	
باورهای هوشی.....	۲۵
تعریف باور در رویکرد شناختی-اجتماعی.....	۲۷
تعریف باورهای هوشی.....	۲۷
انواع باورهای هوشی.....	۲۸
پیدایش باورهای هوشی.....	۳۱
نظریه‌های مربوط به باورهای هوشی.....	۳۴
باورهای هوشی و انتخاب اهداف.....	۳۵
باورهای هوشی و تلاش.....	۳۶
باورهای هوشی و واکنش به شکست.....	۳۷

- نگرش کودکان در مورد معنای توانایی و باورها..... ۳۹
- باورهای هوشی و تهدید تصور عموم..... ۴۰
- آموزش باورهای هوشی افزایشی..... ۴۱

فصل سوم

- خودناتوان سازی..... ۴۵
- ساختار زیر بنایی عاطفی و انگیزشی خود ناتوان سازی..... ۴۷
- تئوری خود ارزشی..... ۴۹
- تئوری اهداف به عنوان سیستم انگیزشی..... ۵۳
- انواع اهداف پیشرفت شخصی..... ۵۵
- ساختارهای هدف..... ۵۷
- تئوری انگیزش اجتنابی..... ۶۳
- تئوری نیاز به پیشرفت و یک تصویر چهارقطبی..... ۶۶
- خود ناتوان سازی..... ۶۸
- بدبینی تدافعی..... ۶۹
- رفتارهای اجتنابی..... ۷۱
- اجتناب از جستجوی کمک..... ۷۲
- اجتناب از چالش و نوآوری..... ۷۲
- تقلب..... ۷۴
- خودناتوان سازی..... ۷۵

- ۸۲.....انواع خودناتوان سازی
- ۸۲.....خودناتوان سازی رفتاری
- ۸۳.....استفاده از الکل یا دارو
- ۸۳.....طفره روی یا به تعویق انداختن کارها
- ۸۵.....خودداری عمدی از تلاش و امتناع از انجام وظایف تحصیلی
- ۸۷.....اجتناب از تلاش آشکار و تظاهر به عدم تلاش
- ۸۹.....رفتار از هم گسیخته
- ۹۰.....خودناتوان سازی ادعا شده
- ۹۱.....رفتارهای خودناتوان سازی
- ۹۲.....ریشه های خودناتوان سازی
- ۹۳.....خودناتوان سازی و سازه های مشابه
- ۹۵.....مزایای موقتی خودناتوان سازی
- ۹۶.....خودناتوان سازی و عملکرد تحصیلی
- ۹۶.....خودناتوان سازی تحصیلی

فصل چهارم

- ۹۹.....عملکرد تحصیلی

فصل پنجم

- ۱۰۵.....درمان خود ناتوان سازی با آموزش باورهای هوشی افزایشی
- ۱۰۷.....پروتکل آموزش باورهای هوشی افزایشی

- پیشینه‌ی آموزش باورهای هوشی افزایشی..... ۱۰۸
- آموزش باورهای هوشی افزایشی..... ۱۱۲
- جلسه اول: تدریس نظریه‌ی ذهنیت هوش دونک..... ۱۱۲
- باورهای هوشی و انتخاب اهداف..... ۱۱۳
- باورهای هوشی و تلاش..... ۱۱۴
- باورهای هوشی و واکنش به شکست..... ۱۱۵
- نگرش کودکان در مورد معنای توانایی و باورها..... ۱۱۷
- باورهای هوشی و تهدید تصور عموم..... ۱۱۸
- جلسه دوم: آموزش مبتنی بر مغز..... ۱۱۹
- شکست‌ها چگونه ما را قوی‌تر می‌کند؟..... ۱۲۴
- جلسه سوم: الگوی ذهنی شما چیست؟ (چگونه بر شما تاثیر می‌گذارد؟)..... ۱۲۶
- الگوی ذهنی شما چیست؟..... ۱۲۷
- چگونه یک مدل ذهنی قابل رشد داشته باشیم؟..... ۱۲۹
- جلسه چهارم: آموزش و توانمندسازی..... ۱۳۱
- بخش اول: آموزش..... ۱۳۳
- بخش دوم: توانمندسازی..... ۱۳۵
- جلسه پنجم: اجرای آزمون باورهای هوشی بابایی و تحلیل آیتم‌های آن..... ۱۳۹
- فصل ششم
- سخن پایانی..... ۱۴۳

پیشگفتار

عامل خود ناتوان سازی برای معلمان بسیار نگران کننده است چرا که عملکرد یادگیری دانش آموزان را به شدت تخریب می کند و تلاش معلمان را به هدر داده و مانع یادگیری می شود. عادت کردن به این سبک مقابله ای برای مواجهه با شکست موجب می شود که این راهبرد بصورت یک صفت پایدار شخصیتی درآید. (اسنایدر ۱۹۹۰، اسنایدر و هیگینز ۱۹۹۸). رفتارهای اجتنابی و خود ناتوان ساز، رشد و پیشرفت را تخریب می کند و علاوه بر آن چنین رفتارهایی یک سیکل دائمی، پایا و همیشگی برای شکست تحصیلی و افزایش رفتارهای اجتنابی است. (نی، زاگرم، کایفر، ۱۹۹۸). این نوع دانش آموزان مدرسه را دوست ندارند، نمی خواهند عضو موثری در مدرسه باشند، درگیر تجارب مفید آموزشی و اجتماعی نمی شوند و در واقع به یک نوع فرار بالقوه و پنهان دچارند و این بی میلی و بی رغبتی بطور مسلم بر زندگی آتی آن ها تاثیر مخربی خواهد داشت. هنگامی که معلمان متوجه ضعف تحصیلی دانش آموزان می شوند و علت هایی مانند دیر آموزی، اختلال یادگیری و ... نمی یابند، یکی از علت ها ممکن است خود ناتوان سازی باشد که از دید معلمان پنهان بماند و این بیشتر در دانش آموزان ضعیف و با خود کار آمدی پایین است که معلمان می گویند همه چیز مرتب است ولی نمی دانم چرا باز هم مشکلی وجود دارد. در این جا است که علاوه بر شناسایی موضوع خود ناتوان سازی باید به فکر راه حل آن هم باشند.