

انعطاف پذیری و مهارت‌های فراشناختی

www.ketab.ir

نویسنده:

شفیعه آقایی دوست

سرشناسه: آقای دوست، شفیعه، ۱۳۷۵
عنوان و نام پدیدآور: انعطاف‌پذیری و مهارت‌های فراشناختی/نویسنده شفیعه آقای دوست.

مشخصات نشر: تهران: کتاب سبز، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۸۶ ص. . .

شابک: ۹۷۸-۶-۶۴۰۹-۸۶-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: انعطاف‌پذیری

Resilience (Personality trait)

Metacognition فراشناخت

رده بندی کنگره: BF۶۹۸/۳۵ ۲

رده بندی دیویی: ۴/۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۵۹۸۵۹

www.ketab.ir



انعطاف‌پذیری و مهارت‌های فراشناختی

نویسنده: شفیعه آقای دوست

ناشر: کتاب سبز

طراحی جلد: واحد طراحی کتاب سبز

شمارگان: ۲۰۰

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: نخست ۱۴۰۱

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کتاب سبز

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۰۹-۸۶-۳

فهرست مطالب

۸	پیشگفتار
۹	فصل اول: مقدمه‌ای بر موضوع
۱۸	تعاریف مفهومی
۲۰	فصل دوم: انعطاف‌پذیری
۲۰	مفهوم انعطاف‌پذیری روانی
۲۱	فرآیندهای انعطاف‌پذیری روانی
۲۴	اهمیت انعطاف‌پذیری روانی
۲۶	نظریه‌های انعطاف‌پذیری روانشناختی
۳۰	انعطاف‌پذیری شناختی
۳۲	پیشینه انعطاف‌پذیری شناختی
۳۴	نکات مهم در تعریف انعطاف‌پذیری
۳۷	انعطاف‌پذیری روانشناختی در درمان ACT
۳۸	عوامل مؤثر در تحول انعطاف‌پذیری
۴۳	ویژگی‌های افراد انعطاف‌پذیر
۴۴	یادگیری انعطاف‌پذیری
۴۶	انعطاف‌پذیری هیجانی
۴۸	فصل سوم: فراشناخت و آگاهی‌های فراشناختی
۵۱	نظریه‌های آگاهی‌های فراشناختی
۵۴	تفاوت راهبردهای شناختی و فراشناختی
۵۵	ضرورت آموزش راهبردهای فراشناختی

۵۶	دانش فراشناختی
۵۷	دانش و کنترل فرایند
۵۹	نگاه پژوهشی
۷۰	فصل چهارم: جمع بندی
۷۵	منابع

پیشگفتار

انسان در طول حیات خود با چالش‌ها، فرصت‌ها و مشکلات متعددی مواجه می‌شود که یکی از بخش‌های اساسی چالش‌های زندگی هر فرد به دوران نوجوانی و تحصیل مربوط است، دوران تحصیل دوره‌ای است که در آن تغییرات شناختی، اجتماعی و عاطفی به سرعت اتفاق می‌افتد، کنار آمدن با چنین تغییراتی توانایی سازگاری فرد را می‌طلبد از این رو درک و چگونگی سازگاری با دشواری‌های مختلف از جمله چالش‌های تحصیلی از اهمیت بالایی برخوردار است و باید مورد توجه جدی پژوهشگران تعلیم و تربیت قرار گیرد. در چند سال اخیر متخصصان تعلیم و تربیت و روانشناسان تربیتی پژوهش‌های قابل توجهی را در زمینه عملکرد تحصیلی و متغیرهای مرتبط با آن‌ها انجام داده‌اند. بعضی از این عوامل موجب بهبود عملکرد تحصیلی و برخی دیگر باعث ضعف عملکرد محصلان می‌شود.

اگر دانش‌آموزان در همان سنین نوجوانی با مهارت‌های فراشناختی و همچنین با مفهوم انعطاف‌پذیری آشنا شوند می‌توانند کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند و همچنین اثرات مثبت آشنایی با مهارت‌های فراشناختی بر عملکرد تحصیلی آن‌ها قابل مشاهده خواهد بود. از آنجا که نیاز به داشتن آگاهی از تأثیر آموزش مهارت‌های فراشناختی بر انعطاف‌پذیری شناختی و هیجانی، ایجاد فضای مناسب برای انجام پژوهش‌های بیشتر و همه‌جانبه در این حوزه، دادن دورنمایی روشن و عملی به مشاوران و روان‌درمانگران با نتایج این‌گونه تحقیقات و ایجاد مبنای نظری و عملی مناسب برای ارتقاء انعطاف‌پذیری شناختی و هیجانی محصلان در مؤسسات مختلف آموزشی و درمانی حس می‌شد. در کتاب پیش رو تلاش شد تا مفهوم انعطاف‌پذیری و تأثیر مهارت‌های فراشناختی بر آن مورد بررسی قرار گیرد.