

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هویت تحصیلی، کمال‌گرایی و خوداثربخشی تحصیلی

تالیف

زهرا خالوندی فرد
فریبا محمدی سیاه‌کمری

انتشارات فرزندگان دانشگاه

۱۳۹۸

سرشناسه	:	خالوندی فرد، زهرا، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	:	هویت تحصیلی، کمال‌گرایی و خوداثربخشی تحصیلی / تألیف زهرا خالوندی فرد، فریبا محمدی سیاه‌کمری.
مشخصات نشر	:	تهران: فرزندگان دانشگاه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۲ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۸-۷۱-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	خودپذیری در نوجوانان -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	Self-acceptance in adolescence -- Iran -- Case studies
موضوع	:	خودآگاهی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	consciousness (Awareness) -- Case studiesSelf-
موضوع	:	کمال‌گرایی -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	Perfectionism (Personality trait) -- Iran -- Case studies
موضوع	:	شاگردان دبیرستان -- ایران -- روان‌شناسی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	High school students -- Iran -- Psychology -- Case studies
موضوع	:	موفقیت تحصیلی -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	Academic achievement-- Iran-- Case studies
شناسه افزوده	:	محمدی سیاه‌کمری، فریبا، ۱۳۶۴-
رده بندی کنگره	:	۵۷۵BF
رده بندی دیویی	:	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۸۸۵۳۱۴

انتشارات فرزندگان دانشگاه

هویت تحصیلی، کمال‌گرایی و خوداثربخشی تحصیلی

تألیف: زهرا خالوندی فرد - فریبا محمدی سیاه‌کمری

ناشر: فرزندگان دانشگاه

ناظر فنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۸-۷۱-۸

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، پلاک ۹۲

تلفن: ۶۶۹۷۹۵۱۹

تقدیم بابوسہ بردستان پدرم
باو کہ نمی دانم از بزرگی اش بگویم یا مردانگی سخاوت، سکوت، مهربانی و... .

پدرم راه تمام زندگیست

پدرم دنجوشی همیشگیست

تقدیم به مادر عزیزتر از جانم:

مادرم، هستی من ز، هستی تو ست تا، هستم و هستی دارم ست دوست.

گلزار جاودانی مادر است.

چشم سار مهربانی مادر است... .

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
فصل اول.....	۱۱
مقدمه و کلیات.....	۱۱
بند اول: اهمیت تالیف این کتاب.....	۱۶
بند دوم: اهداف علمی این کتاب.....	۱۷
بند سوم: تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای پژوهش.....	۱۸
فصل دوم.....	۲۱
پیشینه پژوهش.....	۲۱
بند اول: تعریف و مفهوم خوداثربخشی.....	۲۵
بند دوم: منابع باورهای خوداثربخشی.....	۲۶
بند سوم: ابعاد خوداثربخشی و ویژگی های افراد با خوداثربخشی ضعیف.....	۳۰
بند چهارم: بررسی و شناخت هویت.....	۳۵
بند پنجم: انواع بحران ها و بحران جوانی.....	۳۷
بند ششم: چالش ها، نگرانی ها و بحران های هویت.....	۴۱
بند هفتم: نگرش مذهبی و هویت.....	۴۵
بند هشتم: بحران هویت در نوجوانان و راه های پیشگیری از آن.....	۴۷
بند نهم: نقش دین در حل بحران هویت نوجوانان.....	۴۸
بند دهم: نقش ها و کارکردهای مثبت دین در حل بحران های هویت.....	۵۰
بند یازدهم: نوجوانی، سال های بحران هویت.....	۵۲
بند دوازدهم: خودپنداره.....	۵۹
بند سیزدهم: فرآیند تشکیل «خود»، «خودپنداره» و ادراک آن.....	۶۲
بند چهاردهم: عوامل موثر در شکل گیری خودپنداره در آغاز کودکی.....	۶۵
بند پانزدهم: عوامل موثر در شکل گیری خودپنداره در دوران نوجوانی.....	۶۶

۸۳	بند شانزدهم: کمال گرایی
۹۹	بند هیفدهم: پیشینه پژوهشی
۱۰۶	جمع بندی مطالب
۱۰۸	فصل سوم
۱۰۸	روش علمی تالیف این اثر
۱۱۱	بند اول: روایی پرسش نامه‌ی خودپنداره راجرز
۱۱۲	بند دوم: روش اجرای پژوهش
۱۱۲	بند سوم: روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
۱۱۳	فصل چهارم
۱۱۳	یافته های پژوهش
۱۲۱	فصل پنجم
۱۲۱	بحث و نتیجه گیری
۱۲۱	بند اول: تبیین یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش
۱۲۶	بند دوم: محدودیت‌های پژوهش
۱۲۷	بند سوم: پیشنهادات پژوهشی
۱۲۹	منابع و مأخذ

پیشگفتار

هدف از تالیف این کتاب، بررسی هویت تحصیلی، کمال گرایی و خوداثربخشی تحصیلی بود. در این کتاب جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر کرمانشاه می باشد تعداد آنها ۴۴۱۶ نفر بودند. نمونه این کتاب مشتمل بر ۳۵۰ نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم که برای انتخاب آنها از روش نمونه گیری خوشه ای بر حسب جدول مورگان استفاده شده است. برای تحلیل داده ها از آزمون ضریب همبستگی و رگرسیون استفاده شد. یافته ها نشان داد بین هویت تحصیلی با خوداثربخشی تحصیلی دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری مشاهده می شود. بین خودپنداره با خوداثربخشی تحصیلی دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری مشاهده می شود. بین کمال گرایی منفی با خوداثربخشی تحصیلی دانش آموزان رابطه منفی معنی داری وجود دارد. بین کمال گرایی مثبت با خوداثربخشی تحصیلی دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. متغیر هویت تحصیلی ، متغیر کمال گرایی مثبت و متغیر خودپنداره می تواند خوداثربخشی تحصیلی دانش آموزان را پیش بینی کنند.

فصل اول

مقدمه و کلیات

دانش آموزان هر جامعه به عنوان قشر آینده ساز هر کشور، گروهی هستند که بخش عمده برنامه ریزی و بودجه هر کشور را به خود اختصاص می دهند. آنان از هوشمندترین و مستعدترین اقشار جامعه می باشند. بررسی عوامل روانشناختی روی جنبه های مختلف رشد دانش آموزان یکی از زمینه های تحقیقی فعال در سال های اخیر بوده است. چنین به نظر می رسد که جنبه های شناختی و غیر شناختی و موفقیت تحصیلی دانش آموزان تحت تاثیر عوامل روانشناختی، اجتماعی و فرهنگی - اخلاقی خانواده باشد (ابطحی، ۱۳۹۴). خوداثربخشی، اطمینان به توانایی های خود در کنترل افکار، احساسات و فعالیتهاست و در عملکرد واقعی افراد، هیجانات و انتخاب رفتار و سرانجام میزان تلاشی که شخص صرف یک فعالیت می کند موثر است، این باورها بر کیفیت سلامت هیجانی و آسیب پذیری در مقابله با افسردگی و تنیدگی و چگونگی تصمیم گیری در یک موقعیت حساس تاثیر می گذارند (توزنده جانی، ۱۳۹۳). باورهای خوداثربخشی به عنوان بخشی از باورهای خوداثربخشی عمومی به تعداد مهارت های شخص مربوط نمی شود، بلکه به باورهایی همچون، مطالعه کردن، انجام فعالیت های پژوهشی، پرسیدن سؤال در کلاس درس، ارتباط موفقیت آمیز با اساتید، برقراری روابط دوستانه با دیگر دانشجویان، گرفتن نمره های خوب،

شرکت در بحث‌های کلاسی و غیره اشاره دارد که شخص باور دارد که تحت شرایط خاص و موقعیت‌های تحصیلی و آموزشی می‌تواند انجام دهد. این افراد با کنجکاوی می‌توانند از راه حل‌های مناسب برای حل مشکلات خویش بهره‌برند و از خوداستقامت بیش‌تری برای حل مسائل تحصیلی نشان دهند (تان و هال، ۲۰۱۵).

خودپنداره ۱ ساختاری چند بعدی شامل بسیاری از ویژگی‌ها، شایستگی‌ها و نقش‌هایی است که افراد از آن‌ها برخوردارند یا آنها را ایفا می‌کنند؛ برای مثال، خودپنداره شامل بسیاری از زیرخوردها یا حوزه‌ها مثل خود تحصیلی، خود خانوادگی، خود احساسی (هیجانی)، خود اجتماعی و خود بدنی است. شاولسون، هوبنر و استانتون^۲ (۲۰۱۲) فرض کردند این حوزه‌ها ی مختلف به صورت سلسله‌مراتبی سازماندهی شده‌اند به طوری که ساختار خودپنداره مانند هرمی است که خودپنداره کلی در رأس و ساختارهای عمومی در سطوح پایین‌تر بعدی قرار دارند. در پایین این هرم خودپنداره اختصاصی‌تر می‌شود و هرچه به سطح پایه نزدیک می‌شود ادراک خود بیشتر وابسته به موقعیت می‌شود (جعفری، ۱۳۹۲).

متغیر دیگری که در ارتباط با خوداثربخشی مطرح می‌شود کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی یک سبک شخصیتی چند بعدی است که با شمار زیادی از مشکلات روان‌شناختی، بین فردی و مسائل مربوط به تحصیلی ارتباط دارد. کمال‌گرایی یک اختلال نیست اما عامل آسیب‌زایی است که مشکلاتی را برای بزرگسالان، نوجوانان و کودکان به وجود می‌آورد. کمال‌گرایی یک منبع دائمی استرس است که اغلب اوقات فرد را با احساس ناکامی و شکست باقی‌گذارد. افراد کمال‌گرا خود را ملزم به بی‌نقص بودن می‌کنند. این انتظار ثابت و مداوم یک منبع استرس محسوب می‌شود (هویت، ۲۰۱۲، ۳). با توجه به مطالب گفته شده محقق درصدد است که بررسی هویت تحصیلی،

^۱ Self-concept

^۲ Shavlsvn, Huebner and Stanton

^۳ - Hewitt

خودپنداره و کمال‌گرایی مثبت و منفی توان پیش‌بینی خوداثربخشی تحصیلی دانش‌آموزان را مورد بررسی قرار دهد.

مدارس امروز به دلیل پیشرفت‌های مختلف علوم و تغییرات هم‌زمان در هدف‌های آموزشی سعی خود را بیشتر به انتقال اطلاعات و حقایق علمی معطوف کرده‌اند؛ در حالی که با ورود به دوران فراصنعتی و عصر اطلاعات به دلیل ویژگی‌هایی مانند انفجار دانش، تحول و تغییر سریع یافته‌های علمی، حضور ماشین‌های هوشمند در عرصهٔ تعلیم و تربیت و از همه مهم‌تر عدم قطعیت معرفت علمی، نه امکان انتقال همهٔ یافته‌های علمی وجود دارد و نه ضرورتی در این زمینه احساس می‌شود. به همین دلیل، متخصصان تعلیم و تربیت و برنامه‌ریزان درسی به جای انتقال حقایق علمی، پرورش و تقویت روش‌ها و نگرش‌های علمی را توصیه می‌کنند و به جای تولید مجدد حقایق علمی، بر فرایند تأکید می‌کنند. آن‌ها معتقدند که دانش‌آموزان به جای کسب حقایق علمی، باید به روش کسب حقایق علمی توجه کنند و به جای انباشت حقایق علمی در ذهن، بیاموزند که چگونه به‌تنهایی فکر کنند، تصمیم بگیرند، و دربارهٔ امور مختلف قضاوت کنند. دانش‌آموزان در فرایند آموزش باید بتوانند ادراک حسی، فهم نظریات مختلف و تفکر علمی و نقاد خود را تقویت کنند و رشد دهند. رسیدن به چنین اهدافی مستلزم فرصت‌های مطلوب یادگیری است. چنین فرصت و موقعیتی با دستور دادن، موعظه کردن، القا و ترغیب به تقلید و اطاعت از دیگری به وجود نخواهد آمد؛ زیرا محدود ساختن تعلیم و تربیت به انتقال و حفظ حقایق علمی، رشد طبیعی دانش‌آموزان را محدود خواهد ساخت (صفری و یوسف پور، ۱۳۹۳).

خوداثربخشی دلالت بر باور یک فرد به توانایی‌هایش در دستیابی به اهداف و فعالیت‌های آموزشی دارد، که شکل‌گیری آن متأثر از عوامل مختلفی است. مریان‌نیاز دارند آگاه باشند که دانش‌آموزان در سطوح انگیزش تحصیلی یا از نظر شخصیتی یکسان و همگون نیستند. بنابراین باید در جهت انطباق دادن فعالیت‌ها و روش‌های ارائه شده به دانش‌آموزان با رجحان‌های آنان

تلاش شود. از جنبه دیگر پیشینه روانشناسی شخصیت و اجتماعی حاکی از آن است که سازه‌های هدف، توجیه یکپارچه‌ای برای انگیزه، عاطفه و عملکرد افراد فراهم می‌آورد. باورهای فراگیران در مورد توانایی‌های خود در فرایند تحصیل در قالب خوداثربخشی تحصیلی تعریف می‌شود که مبتنی بر نظریه باورهای خوداثربخشی بندورا است. باورهای خوداثربخشی به عنوان برداشت افراد از دامنه خاصی از توانایی‌ها برای انجام اقدامات لازم برای رسیدن به اهداف ارزشمند تعریف شده است (گالاگهر، ۲۰۱۲).

بندورا (۲۰۰۱) خوداثربخشی ۳ را دریافت و داوری فرد درباره مهارت‌ها و توانمندی‌های خود برای انجام کارهایی که در موقعیت‌های ویژه بدان‌ها نیاز است، تعریف می‌کند. از سویی دیگر، احساس خوداثربخشی افراد را قادر می‌سازد تا با استفاده از مهارت‌ها در برخورد با موانع، کارهای فوق‌العاده‌ای انجام دهند، بنابراین خوداثربخشی عاملی مهم برای انجام موفقیت‌آمیز عملکرد و مهارت‌های اساسی لازم برای انجام آن است. خوداثربخشی بر میزان تلاش برای انجام یک وظیفه اثر می‌گذارد. افرادی که به کارآمدی خود باور دارند برای غلبه بر موانع و مشکلات تلاش‌های مضاعفی می‌کنند (غیبی، ۱۳۸۹).

متغیری که با خوداثربخشی ادراک شده همپوشی دارد خود‌پنداره است. خود‌پنداره مفهومی بزرگ و پیچیده مرکب از تصویر بدنی، عزت نفس و نقش عملکردی می‌باشد. نقش عملکردی توانایی انجام فعالیت‌ها و اخذ تصمیمات لازم مورد نیاز در شغل و یا نقشی است که شخص در آن شرکت دارد. احساس ناتوانی در انجام یک فعالیت اجتماعی و یا عدم ایفای نقشی بارز ممکن است باعث تقویت میل به عمل زیبایی شود. به عنوان مثال و در ارتباط با هنرپیشه‌های زن و یا دیگر شغل‌های مرتبط با داشتن چهره مناسب و حتی افرادی که درگیر در دنیای تجارت هستند،

۱ Galagehr

۲ Banduran

۳ self-efficacy

نیاز به داشتن چهره ای رقابتی (مناسب و زیبا) ممکن است باعث تقویت این احساس شود (جعفری، ۱۳۹۲).

یکی از متغیرهایی که در در ارتباط با خود اثربخشی مطرح می شود کمال گرایی است. کمال-گرایی یک سبک شخصیتی چند بعدی است که با شمار زیادی از مشکلات روان شناختی، بین فردی و مسائل مربوط به تحصیل ارتباط دارد. کمال گرایی یک اختلال نیست اما عامل آسیب زایی است که مشکلاتی را برای بزرگسالان، نوجوانان و کودکان به وجود می آورد. کمال گرایی یک منبع دائمی استرس است که اغلب اوقات فرد را با احساس ناکامی و شکست باقی گذارد. افراد کمال گرا خود را ملزم به بی نقص بودن می کنند. این انتظار ثابت و مداوم یک منبع استرس محسوب می شود (هویت ۲۰۱۱، ۱). از طرفی بی تردید کمال گرایی می تواند هم سازنده، مفید و مثبت باشد و هم منفی و آسیب زا. نیروی انگیزشی هر فرد به سوی رشد و خود شکوفایی است. همه افراد نیاز دارند که توانایی های بالقوه خود را تا بالاترین اندازه ممکن شکوفا کنند و به رشدی فراتر از رشد کنونی خود دست یابند. گرایش طبیعی افراد حرکت از مسیر تحقق توانایی های بالقوه خودش است، هر چند ممکن است در این راه با برخی موانع محیطی و اجتماعی رو به رو شوند. البته رسیدن به کمال و شکوفا ساختن استعدادها و توانایی های نهفته و بالقوه فرد به خودی خود بسیار ارزشمند است و در این وادی کمال گرایی امری مثبت و پسندیده است ولی آنچه که به آن اشاره شده است جنبه افراطی یا منفی کمال گرایی است (هرمزی نژاد، ۱۳۹۲).

بنابراین در این کتاب سعی بر این است که سوال اصلی را مورد بررسی قرار که آیا هویت تحصیلی، خودپنداره و کمال گرایی مثبت و منفی توان پیش بینی خود اثربخشی تحصیلی دانش آموزان را دارند؟