

به نام خدا

مقایسه خودتنظیمی، فرسودگی و امید تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه اول

مؤلف :

محبوبه پناهی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: پناهی، محبوبه، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدید آور: مقایسه خودتنظیمی، فرسودگی و امید تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر دوره
متوسطه اول/مؤلف محبوبه پناهی.
مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۸۶۹-۸-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: کتابنامه: ص ۶۴-۵۷.
موضوع: خودتنظیمی - فرسودگی - امید تحصیلی - دانش آموزان دوره متوسطه اول
رده بندی کنگره: KZ۷۳۱۶
رده بندی دیویی: ۳۴۵/۰۵
شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۷۹۹۸۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

نام کتاب: مقایسه خودتنظیمی، فرسودگی و امید تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه اول

مؤلف: محبوبه پناهی

ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرابی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زیرجد

قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۸۶۹-۸-۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



Chaponashr.ir

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۱۱	اهمیت موضوع
۱۴	مقدمه
۱۴	مفهوم خودتنظیمی تحصیلی
۱۶	نقش و جایگاه خودتنظیمی تحصیلی در مدارس
۱۸	تأثیر خودتنظیمی در موفقیت تحصیلی
۲۷	مهارت های یادگیری و خودتنظیمی تحصیلی
۳۱	مزایای توسعه مهارت خودتنظیمی
۳۲	ابعاد خودتنظیمی تحصیلی
۳۳	راهبردهای شناختی
۳۴	راهبردهای فراشناختی
۳۶	مفهوم فرسودگی تحصیلی
۳۸	علائم فرسودگی تحصیلی
۴۰	مولفه های فرسودگی
۴۰	خستگی هیجانی
۴۷	فردیت زدایی
۴۷	ناکارایی
۴۸	مفهوم امید تحصیلی
۵۰	نقش و جایگاه امید تحصیلی
۵۲	نظریه‌هایی در زمینه امید تحصیلی
۵۲	نظریه اسنایدر
۵۲	نظریه بولبی
۵۲	نظریه اریکسون
۵۳	نظریه میلر
۵۴	نظریه امسل
۵۴	نظریه سیلگمن

۵۵	خلاصه فصل دوم
۵۵	پیشنهادهای کاربردی
۵۶	پیشنهادهایی برای محققان بعدی

مقدمه

اهمیت دوره متوسطه اول پس از دوره ابتدایی نمایان می شود. این مقطع، دوره تعلیمات عمومی به شمار می رود؛ دوره ای که انتقال از کودکی را به اواخر دوره نوجوانی و شروع جوانی، به عهده دارد. دوره متوسطه اول، از لحاظ مبانی فلسفی، زیستی، روانی و اجتماعی دوره بسیار مهمی است. دوره ای که آموزش عمومی را به آموزش عالی پیوند می دهد و گروه کثیری را برای ورود به جامعه و بازار کار مهیا می کند؛ از این رو هر نوع نارسائی و خلل در این دوره مستقیماً بر عملکرد و کیفیت هر دو حلقه آموزش، عمومی و عالی، تأثیر بسزائی خواهد داشت.

از طرفی یکی از مهم ترین شاخص های نشان دهنده کیفیت آموزش خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزان است. سازه خودتنظیمی به آموزش استراتژی هایی اشاره دارد که افراد را قادر می کند جهت گیری هدف های خود را در فرایند یادگیری رشد دهند. به عبارت دیگر، یادگیری خودتنظیمی فقط یادگیری دانش آموزان را تقویت نمی کند، بلکه فرصت هایی را برای آنها فراهم می کند تا به طور فعال، فرایندهایی مانند تنظیم اهداف خودکنترلی، خودارزشیابی و خودانگیزی را مدیریت کنند. خودتنظیمی پیامدهای ارزشمندی در فرآیند یادگیری، آموزش و حتی موفقیت زندگی دارد. سازگاری و موفقیت در مدرسه مستلزم آن است که دانش آموزان با توسعه خودتنظیمی یا فرآیندهای مشابه، شناخت، عواطف یا رفتارهای خود را گسترش داده و تقویت کنند تا بدین وسیله بتوانند به اهدافشان برسند.

متغیر دیگری که مرتبط با پیشرفت دانش آموزان است و می تواند نقش مؤثری بر زندگی تحصیلی آنان داشته باشد، فرسودگی تحصیلی^۱ است. فرسودگی تحصیلی یک

1- Educational self-regulation
2- Academic thrills

شکل از خستگی جسمی و روحی است و معمولاً دانش آموزانی که سطح بالایی از استرس را دارند آن را تجربه کرده اند. فرسودگی به عنوان یک سندرم سه بعدی؛ زوال شخصیت، خستگی هیجانی و تمامیت فردی کاهش یافته مورد توجه قرار می گیرد که به موقعیتها و بافتهای آموزشی گسترش پیدا کرده و با عنوان فرسودگی تحصیلی نام برده می شود. فرسودگی تحصیلی در موقعیت های آموزشی به عنوان احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل، داشتن یک حس بد بینانه و بدون علاقه نسبت به مطالب و تکالیف درسی و احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی تعریف می شود و یکی از عوامل موثر بر کاهش انگیزه و عملکرد تحصیلی دانش آموزان می باشد.

متغیر دیگری که بر زندگی فردی و تحصیلی دانش آموزان تاثیر دارد، امید تحصیلی^۱ است. امید تحصیلی فرایندی است که طی آن دانش آموزان ابتدا اهداف خود را تعیین می کنند، سپس راهکارهایی برای رسیدن به آن اهداف خلق می کنند و بعد از آن، انگیزه لازم برای به اجرا درآوردن این راهکارها را ایجاد کرده و در طول مسیر حفظ می کنند؛ بنابراین، امید تحصیلی مربوط به اهداف تحصیلی است که دانش آموز برای خویش بر می گزیند و به راه و مسیرهای دست یابی به این اهداف و همچنین عواملی که باعث می شوند تا دانش آموز در این راه ثابت قدم بماند، اشاره دارد.

با توجه به اهمیت موضوع، پژوهش حاضر به مقایسه خودتنظیمی، فرسودگی و امید تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه اول مدارس شهرستان بوشهر پرداخته است.

فصل اول

کلیات

در تشریح ابعاد مساله باید گفت که دوره متوسطه اول از دوره‌های مهم، حساس و مؤثر در زندگی فردی و اجتماعی دانش آموزان است. دوره‌ای است که به سبب وضع زیستی، اجتماعی و روانی دانش آموزان آن با سایر دوره‌های تحصیلی مشترکات و ممیزاتی دارد و دارای طیف وسیعی است که دوران نوجوانی را در بر می‌گیرد و در انتهای طیف به دنیای جوانی می‌رسد. در دوره متوسطه، قسمت اعظم استعداد‌های اختصاصی نوجوان و جوان بروز می‌کند، قدرت یادگیری آنان به حد اعلای خود می‌رسد، کنجکاوی آنان جهت معینی می‌یابد و مسائل جدید زندگی نظیر انتخاب رشته، انتخاب حرفه و شغل، اداره خانواده و گرایش به مرام و مسلک، ذهن آنان را به خود مشغول می‌دارد و به مرحله ادراک ارزش‌های اجتماعی، اقتصادی و معنوی می‌رسند؛ از این رو این دوره در نظام‌های تعلیم و تربیت کشورهای مختلف جهان اهمیت زیادی دارد.

از طرفی خودتنظیمی تحصیلی ارتباطی نزدیک با امید تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دارد. شانک و زیمرمن (۱۹۹۷) معتقدند که فرایندهای خودتنظیمی تحصیلی شامل فعالیت‌هایی همچون برنامه ریزی و تنظیم وقت، حضور و تمرکز حواس هنگام آموزش، سازماندهی، مرور و رمزگذاری اطلاعات به صورت راهبردی، ساختن یک محیط کاری مولد و استفاده از منابع اجتماعی مؤثر است. سازه خودتنظیمی به آموزش استراتژی‌هایی اشاره دارد که افراد را قادر می‌کند جهت‌گیری هدف‌های خود را در فرایند

یادگیری رشد دهند. به عبارت دیگر، یادگیری خودتنظیمی فقط یادگیری دانش آموزان را تقویت نمی‌کند، بلکه فرصت‌هایی را برای آنها فراهم می‌کند تا به طور فعال، فرایندهایی مانند تنظیم اهداف خودکنترلی، خودارزشیابی و خودانگیزی را مدیریت کنند (گایلمتی، ۲۰۲۰). خودتنظیمی پیامدهای ارزشمندی در فرآیند یادگیری، آموزش و حتی موفقیت زندگی دارد. سازگاری و موفقیت در مدرسه مستلزم آن است که دانش‌آموزان با توسعه خودتنظیمی یا فرایندهای مشابه، شناخت، عواطف یا رفتارهای خود را گسترش داده و تقویت کنند تا بدین وسیله بتوانند به اهدافشان برسند. دانش‌آموزی که بر فرایند یادگیری و عوامل مؤثر و موانع یادگیری خود نظارت می‌کند، در واقع، از فراشناخت استفاده کرده است. از آنجا که دانش‌آموزان از لحاظ نظارت شخصی در یک سطح نیستند، معلمان برای فراشناختی‌تر شدن دانش‌آموزان لازم است این باور را در دانش‌آموزان ایجاد کنند، زیرا یادگیری، عملی هشیارانه، هدفمند و مستلزم تلاش و کوشش فراوان است (پری، ۲۰۲۰).

فرسودگی تحصیلی می‌تواند تاثیر مخربی بر روی زندگی شخصی و تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد. فرسودگی یک حالت ذهنی و فیزیکی سالم نیست و نباید به عنوان یک نشانه مثبت از سخت کار کردن تفسیر شود. فرسودگی تحصیلی یکی از مسائل گریبان‌گیر سیستم آموزشی در همه مقاطع تحصیلی است که موجب هدر رفتن نیروی انسانی و هزینه‌های صرف شده می‌شود. فرسودگی علاوه بر اثرات منفی که در زمان تحصیل دارد دارای تاثیرات بلندمدت دیگری نیز هست، دانشجویانی که در طی تحصیل دچار فرسودگی می‌شوند در آینده کمتر به وظایف شغلی مسلط بوده، از نتایج پژوهش‌های انجام شده در حیطه شغلی کمتر استفاده می‌کنند و تمایل به ترک خدمت بالاتری بعد از اشتغال دارند. برطرف کردن فرسودگی تحصیلی نیاز به شناخت محدودیت‌های شما به عنوان یک انسان و دانستن اینکه چقدر بر رویتان اثرگذار است، داشته باشد. حتی

1- Guilmette

2- Parry

بزرگسالان نیز این نوع فرسودگی را تجربه می کنند، بنابراین یادگیری نحوه جلوگیری از آن و مدیریت آن به شما کمک می کند تا برای ادامه زندگی تان مناسب عمل کنید (اسچنک، ۲۰۱۷).

از سویی امید تحصیلی به عنوان فرایندی از تفکر درباره یک هدف با انگیزش برای حرکت به سوی این اهداف و راه های رسیدن به این اهداف معرفی شده است. همواره علل و عوامل مختلفی را می توان در پیشرفت تحصیلی مد نظر قرار داد و یکی از این عوامل امید تحصیلی است و در نظر گرفتن بیش از ۲۰ سال پژوهش در زمینه امید بیانگر این امر است که دانش آموزان امیدوارتر در تحصیل و زندگی، از دانش آموزان کمتر امیدوارتر عملکرد بهتری را نشان می دهند. در واقع اسنایدر^۱ بیانگذار نظریه امید و درمان مبتنی بر آن، عقیده دارد که برای ایجاد امید وجود دو نوع تفکر الزامی است: تفکر راهبردی و تفکر عامل. تفکر راهبردی یا مسیر جزء شناختی امید و نشان دهنده ظرفیت و توان فرد برای خلق مسیر و تفکر عامل جزء انگیزشی امید است که فرد خود را برای استفاده از این مسیرها برمی انگیزاند. امید یک هیجان نیست اما نسبتاً یک سیستم انگیزشی شناختی پویا است (چن، ۲۰۲۰). امید، توانایی شخص برای هدف گذاری، تجسم مسیرهای لازم برای رسیدن به هدفها و داشتن انگیزه لازم در جهت رسیدن به آن هدفها است. به عبارت دیگر از نظر اسنایدر موفقیت در کارهای چالش انگیز، مخصوصاً در حیطه تحصیلی اغلب نیازمند توانا بودن برای ایجاد چندین گذرگاه برای رسیدن به اهداف است. فکر امیدوار نشان دهنده این اعتقاد است که می توان مسیر اهداف را پیدا کرد و باعث انگیزه استفاده از آن مسیر می شود و در نتیجه امید جهت دهنده احساسات و رفاه مردم و جزئی ضروری از شادی و موفقیت در زندگی است. امید از راه تحصیل می تواند

1- Schenke
2- Snyder
3- Chen