

# خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی

تالیف: زهرا اصغرزاده





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی

تالیف:

زهرا اصغرزاده



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سرشناسه: اصغرزاده، زهرا، ۱۳۶۰-

عنوان و نام پدیدآور: خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی / تالیف زهرا اصغرزاده.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱ ج. (بدون شماره گذاری): جدول.

شابک: ۰-۶۰۲-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: انگیزش در آموزش و پرورش -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Motivation in education -- Iran -- Case studies

موضوع: خودکارایی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Self-efficacy -- Iran -- Case studies

موضوع: خودراهبری برای نوجوانان -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Self-management (Psychology) for teenagers -- Iran -- Case studies

موضوع: پیشرفت تحصیلی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Promotion (School) -- Iran -- Case studies

موضوع: شاگردان دبیرستان -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: High school students -- Iran -- Case studies

رده بندی کنگره: LB۱۰۶۵

رده بندی دیویی: ۳۷۰/۱۵۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۴۵۳۱۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ | کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir | اینستاگرام: mojakpublication



عنوان: خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی

تالیف: زهرا اصغرزاده

مشخصات ظاهری: ۸۹ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: بهار ۱۴۰۲، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۳۰۰۰۰ ریال، شابک: ۰-۶۰۲-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش‌گفتار..... ۹

**فصل اول: کلیات** ..... ۱۳

۱-۱ تشریح موضوع کتاب ..... ۱۳

۲-۱ اهمیت موضوع ..... ۱۶

۳-۱ تعریف خودتنظیمی تحصیلی ..... ۱۶

۴-۱ تعریف خودکارآمدی ..... ۱۶

۵-۱ تعریف سبک‌های انگیزشی ..... ۱۷

**فصل دوم: خودتنظیمی تحصیلی** ..... ۱۹

۱-۲ مقدمه ..... ۱۹

۲-۲ خودتنظیمی ..... ۱۹

۳-۲ خودتنظیمی و یادگیری ..... ۲۰

۴-۲ تأثیر خودتنظیمی در موفقیت تحصیلی ..... ۲۲

۵-۲ خودتنظیمی تحصیلی ..... ۲۲

**فصل سوم: انگیزش** ..... ۲۵

۱-۳ مفهوم انگیزش ..... ۲۵

۲-۳ تفاوت انگیزه و انگیزش ..... ۲۶

۳-۳ انواع انگیزه ..... ۲۶

- ۲۸..... نظریه‌های انگیزش ۴-۳
- ۲۹..... نظریه غریزه ۱-۴-۳
- ۲۹..... نظریه سائق ۲-۴-۳
- ۳۰..... نظریه انسان‌گرا ۳-۴-۳
- ۳۰..... نظریه توازن ۴-۴-۳
- ۳۰..... نظریه فرآیند مخالف ۵-۴-۳
- ۳۱..... نظریه اراده آزاد ۶-۴-۳
- ۳۱..... نظریه لذت جویی ۷-۴-۳
- ۳۲..... نظریه شناختی ۸-۴-۳
- ۳۲..... نظریه تعادل حیاتی ۹-۴-۳
- ۳۳..... نظریه تشنگی ۱۰-۴-۳

### فصل چهارم: انگیزه پیشرفت ۳۵.....

- ۳۵..... انگیزش پیشرفت ۱-۴
- ۳۵..... نقش انگیزش در یادگیری ۲-۴
- ۳۶..... ویژگی دانش‌آموزان با انگیزه ۳-۴
- ۳۷..... منشأ انگیزش پیشرفت ۴-۴
- ۳۷..... تأثیرات اجتماعی شدن ۱-۴-۴
- ۳۸..... تأثیرات شناختی ۲-۴-۴
- ۳۸..... تأثیرات رشدی ۳-۴-۴
- ۴۰..... الگوی اتکینسون ۵-۴
- ۴۰..... نظریه مک کللند ۶-۴
- ۴۲..... انگیزه پیشرفت و ویژگی‌های افراد با انگیزه پیشرفت بالا ۷-۴

### فصل پنجم: خودکارآمدی ۴۷.....



- ۴۷..... ۱-۵ مفهوم خود کارآمدی
- ۵۰..... ۲-۵ تعریف خود کارآمدی
- ۵۱..... ۳-۵ منابع خود کارآمدی
- ۵۲..... ۱-۳-۵ تجربیات ماهرانه یا موفقیت آمیز
- ۵۲..... ۲-۳-۵ تجربیات الگوبرداری
- ۵۳..... ۳-۳-۵ ترغیب اجتماعی
- ۵۳..... ۴-۳-۵ حالت‌های عاطفی و فیزیولوژیکی
- ۵۴..... ۴-۵ فرایندهای واسطه خود کارآمدی
- ۵۴..... ۱-۴-۵ فرایندهای شناختی
- ۵۴..... ۲-۴-۵ فرایندهای انگیزشی
- ۵۷..... ۳-۴-۵ فرایندهای عاطفی
- ۵۷..... ۴-۴-۵ فرایندهای انتخابی

## ۵۹..... فصل ششم: قابلیت‌های مؤثر در خود کارآمدی

- ۵۹..... ۱-۶ نقش خود کارآمدی در تعلیم و تربیت
- ۶۲..... ۲-۶ ظرفیت‌ها و قابلیت‌های مؤثر در خود کارآمدی
- ۶۳..... ۱-۲-۶ قابلیت رمز گذاری
- ۶۳..... ۲-۲-۶ قابلیت دور اندیشی
- ۶۴..... ۳-۲-۶ قابلیت جایگزینی و الگوبرداری
- ۶۴..... ۴-۲-۶ قابلیت خود تنظیمی
- ۶۵..... ۵-۲-۶ قابلیت خود انعکاسی (خود اندیشی)
- ۶۵..... ۳-۶ خود کارآمدی و عملکرد شغلی

## ۶۷..... فصل هفتم: مروری بر تحقیقات مشابه

- ۶۷..... ۱-۷ تحقیقات داخلی

۶۹..... ۲-۷ تحقیقات خارجی

**فصل هشتم: مطالعه موردی** ..... ۷۱

۷۱..... ۱-۸ جامعه آماری

۷۱..... ۲-۸ روش گردآوری داده‌ها

۷۳..... ۳-۸ پایایی و روایی

**فصل نهم: یافته‌ها** ..... ۷۵

۷۵..... ۱-۹ یافته‌های توصیفی

۷۶..... ۲-۹ بررسی نرمال بودن

۷۷..... ۳-۹ بررسی فرضیه‌ها

**فصل دهم: جمع‌بندی** ..... ۷۹

۷۹..... ۱-۱۰ نتیجه‌گیری

۸۱..... ۲-۱۰ پیشنهادها

**منابع** ..... ۸۳

۸۳..... منابع فارسی

۸۷..... منابع انگلیسی

## پیش‌گفتار

یکی از وظایف مهم مدیران در سازمان‌ها، شناسایی استعداد‌های بالقوه کارکنان و فراهم نمودن زمینه‌های رشد و شکوفایی آنان است که زمینه ارتقای بهره‌وری را فراهم می‌کند. امروزه نمی‌توان بدون توجه به میزان بهره‌وری در تولید و بدون آگاهی از عوامل موثر بر افزایش آن، به سوی توسعه پایدار گام برداشت. از آنجا که انسان در توسعه نقش کلیدی دارد و تحقق توسعه به دست انسان صورت می‌پذیرد، برطرف کردن نیازهای روحی و روانی افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بنابراین یکی از وظایف مهم مدیر، انگیزش افراد است، انسان‌هایی با نیازهای متعدد برای نیل به هدف‌های سازمانی. در یک طبقه‌بندی کلی انگیزه‌ها در سه گروه (فیزیکی، اجتماعی و روانی) قرار می‌گیرد. به بخشی از نیازهای انسان در محیط کار مانند تسهیلات رفاهی محیط کار (محل مناسب کار، هوا، نور و...) انگیزه‌های فیزیکی اطلاق می‌شود. به دسته‌ای از نیازهای افراد که به رفتار دیگران به ویژه مدیریت سازمان ارتباط پیدا می‌کند و بیشتر نیازهای اجتماعی را برطرف می‌سازد، انگیزه‌های اجتماعی می‌گویند و آن گروه از نیازهایی که رضایت روحی افراد را در پی دارد، جزء انگیزه‌های روانی محسوب می‌شود (استکی و کوشکی، ۱۳۸۹: ۹۲).

خودتنظیمی یعنی توسعه‌ی دانش و مهارت‌های فردی در تمام زمینه‌ها، از طریق تلاش خود فرد و تجربه‌ی انواع موقعیت‌ها و موارد مختلف. به عبارت دیگر خودتنظیمی توانایی موافقت کردن با یک خواسته، توانایی شروع کردن و دست کشیدن از فعالیت‌ها بر طبق مقتضیات موقعیتی، توانایی تعدیل فعالیت، تکرار، تداوم فعالیت‌های کلامی - حرکتی در موقعیت‌های اجتماعی و آموزشی، توانایی به تعویق انداختن کار کردن روی موضوع یا هدف دلخواه تعریف شده است (خورسندی، ۱۳۹۲: ۵). خودشناسی از طریق پردازش مهارت‌های شناختی، انگیزشی و عاطفی که عهده‌دار انتقال دانش و توانایی‌ها به رفتار ماهرانه هستند، فعال می‌شود. به‌طور خلاصه، خودکارآمدی به داشتن مهارت مربوط نمی‌شود، بلکه داشتن باور به توانایی انجام کار در موقعیت‌های مختلف شغلی، اشاره دارد.

باور کارآمدی عاملی مهم در نظام سازنده شایستگی انسان است. انجام وظایف توسط افراد مختلف با مهارت‌های مشابه در موقعیت‌های متفاوت به صورت ضعیف، متوسط و یا قوی و یا توسط یک فرد در شرایط متفاوت به تغییرات باورهای کارآمدی آنان وابسته است. مهارت‌ها می‌توانند به آسانی تحت تأثیر خودشکی<sup>۱</sup> یا خود تردیدی قرار گیرند، در نتیجه حتی افراد خیلی مستعد در شرایطی که باور ضعیفی نسبت به خود داشته باشند، از توانایی‌های خود استفاده کمتری می‌کنند (باندورا<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷: ۱۹۸). به همین دلیل، احساس خودکارآمدی، افراد را قادر می‌سازد تا با استفاده از مهارت‌ها در برخورد با موانع، کارهای فوق العاده‌ای انجام دهند. بنابراین، خودکارآمدی درک شده عاملی مهم برای انجام موفقیت آمیز عملکرد و مهارت‌های اساسی لازم برای انجام آن است.

عملکرد مؤثر هم به داشتن مهارت‌ها و هم به باور در توانایی انجام آن مهارت‌ها نیازمند است. اداره کردن موقعیت‌های بسیار متغیر، مبهم، غیرقابل پیش‌بینی و استرس‌زا مستلزم داشتن مهارت‌های چندگانه است. مهارت‌های قبلی برای پاسخ به تقاضای گوناگون موقعیت‌های مختلف باید غالباً به شیوه‌های جدید، ساماندهی شوند. بنابراین، مبادلات با محیط تا حدودی تحت تأثیر قضاوت‌های فرد در مورد توانایی‌های خویش است. بدین معنی که افراد باور داشته باشند که در شرایط خاص، می‌توانند وظایف را انجام دهند. خودکارآمدی درک شده معیار داشتن مهارت‌های شخصی نیست، بلکه بدین معنی است که فرد به این باور رسیده باشد که می‌تواند در شرایط مختلف با هر نوع مهارتی که داشته باشد، وظایف را به نحو احسن انجام دهد (عبداللهی، ۱۳۹۰: ۱۹).

این کتاب با هدف شناسایی رابطه سبک‌های انگیزشی و خودکارآمدی با خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه تالیف شده است. جامعه آماری مورد نظر دانش آموزان مقطع متوسطه شهر کرج بودند و جهت نمونه‌گیری از چهار ناحیه آموزش و پرورش کرج ۴ مدرسه انتخاب شد (۲ مدرسه پسرانه و ۲ مدرسه دخترانه) و از هر مدرسه ۲۵ نفر به عنوان نمونه در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد که هر دو متغیر سبک‌های انگیزشی و خودکارآمدی پیش‌بین‌های خوبی برای متغیر خودتنظیمی تحصیلی می‌باشند. همچنین بین سبک‌های انگیزشی و خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه در شهر کرج رابطه معنی دار وجود دارد. یعنی با افزایش انگیزش دانش

<sup>1</sup> Self-doubt

<sup>2</sup> Bandora

آموزان می‌توان قدرت خودتنظیمی آنان را افزایش داد که این مساله کمک فراوانی به تحصیل و پیشرفت آنها می‌نماید. همچنین بین خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه در شهر کرج رابطه وجود دارد. رابطه بین خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزان نیز تایید شد و همبستگی خوب و قوی و مستقیم بین متغیر خودکارآمدی و خودتنظیمی به ثبت رسید. بنابراین می‌توان گفت دانش آموزانی که خودکارآمدی بالاتری دارند بهتر می‌توانند خودتنظیمی تحصیلی داشته باشند و پیشرفت تحصیلی بهتری خواهند داشت.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: خودتنظیمی تحصیلی

فصل سوم: انگیزش

فصل چهارم: انگیزه پیشرفت

فصل پنجم: خودکارآمدی

فصل ششم: قابلیت‌های مؤثر در خودکارآمدی

فصل هفتم: مروری بر تحقیقات مشابه

فصل هشتم: مطالعه موردی

فصل نهم: یافته‌ها

فصل دهم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده سازی این کتاب من را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

زهره اصغرزاده

بهار ۱۴۰۲

# Academic Self-Efficacy and Self-Regulation

Zahra Asgharzadeh

خود تنظیمی یعنی توسعه‌ی دانش و مهارت‌های فردی در تمام زمینه‌ها، از طریق تلاش خود فرد و تجربه‌ی انواع موقعیت‌ها و موارد مختلف. به عبارت دیگر خود تنظیمی توانایی موافقت کردن با یک خواسته، توانایی شروع کردن و دست کشیدن از فعالیت‌ها بر طبق مقتضیات موقعیتی، توانایی تعدیل فعالیت، تکرار، تداوم فعالیت‌های کلامی - حرکتی در موقعیت‌های اجتماعی و آموزشی، توانایی به تعویق انداختن کار کردن روی موضوع یا هدف دلخواه تعریف شده است.

خودشناسی از طریق پردازش مهارت‌های شناختی، انگیزشی و عاطفی که عهده‌دار انتقال دانش و توانایی‌ها به رفتار ماهرانه هستند، فعال می‌شود. به‌طور خلاصه، خودکارآمدی به داشتن مهارت مربوط نمی‌شود، بلکه داشتن باور به توانایی انجام کار در موقعیت‌های مختلف شغلی، اشاره دارد.

باور کارآمدی عاملی مهم در نظام سازنده شایستگی انسان است. انجام وظایف توسط افراد مختلف با مهارت‌های مشابه در موقعیت‌های متفاوت به‌صورت ضعیف، متوسط و یا قوی و یا توسط یک فرد در شرایط متفاوت به تغییرات باورهای کارآمدی آنان وابسته است. مهارت‌ها می‌توانند به آسانی تحت تأثیر خودشکی یا خود تردیدی قرار گیرند، در نتیجه حتی افراد خیلی مستعد در شرایطی که باور ضعیفی نسبت به خود داشته باشند، از توانایی‌های خود استفاده کمتری می‌کنند. به همین دلیل، احساس خودکارآمدی، افراد را قادر می‌سازد تا با استفاده از مهارت‌ها در برخورد با موانع، کارهای فوق العاده‌ای انجام دهند. بنابراین، خودکارآمدی درک شده عاملی مهم برای انجام موفقیت آمیز عملکرد و مهارت‌های اساسی لازم برای انجام آن است.

