

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه پیام نور تهران
دانشکده علوم انسانی
گروه روانشناسی

پایان نامه

**برای دریافت درجه کارشناسی ارشد
در رشته روانشناسی عمومی**

عنوان پایان نامه:

**بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های تحصیلی بر خودکارآمدی و
انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان‌های
خمینی‌شهر در سال تحصیلی 91 - 90**

استاد راهنما:

دکتر محمد احسان تقی زاده

استاد مشاور:

دکتر حسین زارع

نگارش:

سید امیر هوشنگ سلطانی مجد

مهر 1391



شماره
تاریخ
پیوست

شماره پروژه
۹۷۸۷

تصویب نامه

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی گرایش عمومی
تحت عنوان:

بررسی اثربخشی آموزش مهارت های تحصیلی بر خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان های خمینی شهر در سال تحصیلی ۹۱-۹۰

نام خانوادگی: سلطانی مجد
شماره پروژه: ۹۷۸۷
تاریخ دفاع: ۹۱/۰۷/۲۶
نمره: ۱۹
نام: میدامیر هوشنگ
شماره دانشجویی: ۸۹۰۳۴۵۲۳۳
ساعت: ۱۴_۳۰
درجه ارزشیابی: عالی

هیات داوران:

داوران	نام	نام خانوادگی	کد استادی	مرتب علمی	امضاء
راهنما	محمد احسان	تقی زاده	۴۱۱۶۴۹		
راهنمای دوم	.	.	.		
مشاور	حسین	زارع	۴۰۹۹۷۴		
مشاور دوم	.	.	.		
داور	مهناز	علی اکبری			
داور دوم	.	.			

تقدیر و تشکر

اکنون که با خواست و توفیق الهی انجام این پژوهش خاتمه یافته، ضمن حمد و سپاس بی‌پایان به درگاه خداوند سبحان، بر خود لازم می‌دانم از استادان بزرگوار و گرانقدر جناب آقای دکتر محمد احسان تقی زاده و جناب آقای دکتر حسین زارع که با نهایت تلاش، ظرافت و دلسوزی امر راهنمایی و مشاوره اینجانب را بر عهده داشتند، همچنین از همسر مهربان و فرزندان دلبندم که در طول دوران تحصیل نهایت صبوری و بردباری را به خرج دادند، صمیمانه تشکر و قدردانی نموده و توفیق و سربلندی ایشان را از درگاه خداوند منان خواهانم.

چکیده

هدف از اجرای این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های تحصیلی بر خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان بود. در این پژوهش از روش آزمایشی و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان شهرستان خمینی شهر بود. روش نمونه‌گیری، خوشه‌ای چند مرحله‌ای و به این شکل بود که با روش تصادفی از بین مناطق موجود، یک منطقه و از بین دبیرستان‌های آن منطقه نیز یک دبیرستان انتخاب شد و پس از اجرای پیش‌آزمون خودکارآمدی شرر و انگیزش پیشرفت هرمنس بر روی دانش‌آموزان سال اول آن دبیرستان، تعداد 20 نفر از آنها به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش طی 8 جلسه 90 دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های تحصیلی قرار گرفت اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات آموزش، مجدداً در هر دو گروه پس‌آزمون‌ها به اجرا درآمد. داده‌های حاصل با روش کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و مشخص گردید که آموزش گروهی مهارت‌های تحصیلی در افزایش خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان گروه آزمایش مؤثر بوده است.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های تحصیلی، خودکارآمدی، انگیزش پیشرفت.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول : کلیات پژوهش
1-1-1.....	1-1 مقدمه.....
2.....	2-1 بیان مسئله.....
5.....	3-1 اهمیت و ضرورت انجام پژوهش.....
6.....	4-1 اهداف پژوهش.....
6.....	1-4-1 هدف کلی.....
6.....	2-4-1 اهداف اختصاصی.....
7.....	5-1 فرضیه‌های پژوهش.....
7.....	1-5-1 فرضیه کلی.....
7.....	2-5-1 فرضیه‌های اختصاصی.....
7.....	6-1 تعریف نظری متغیرها.....
7.....	1-6-1 مهارت‌های تحصیلی.....
8.....	2-6-1 خودکارآمدی.....
9.....	3-6-1 انگیزش پیشرفت.....
9.....	7-1 تعریف عملیاتی متغیرها.....
9.....	1-7-1 مهارت‌های تحصیلی.....
9.....	2-7-1 خودکارآمدی.....
10.....	3-7-1 انگیزش پیشرفت.....
	فصل دوم : ادبیات و پیشینه پژوهش
12.....	1-2 مهارت‌های تحصیلی.....
12.....	1-1-2 یادگیری.....
13.....	2-1-2 پردازش اطلاعات (خبرپردازی).....
14.....	3-1-2 راهبردهای شناختی و فراشناختی.....
16.....	4-1-2 ویژگی‌های یادگیرندگان موفق.....
17.....	5-1-2 مهارت چیست و چگونه کسب می‌شود؟.....

- 17-1-2-6 تعریف و انواع مهارت‌های تحصیلی.....
- 18-1-2-6-1 برنامه‌ریزی.....
- 18-1-2-6-2 مدیریت زمان.....
- 19-1-2-6-3 تمرکز حواس.....
- 19-1-2-6-4 تقویت حافظه.....
- 19-1-2-6-5 مطالعه صحیح.....
- 20-1-2-6-6 یادداشت‌برداری.....
- 20-1-2-6-7 خلاصه‌برداری.....
- 20-1-2-6-8 تندخوانی.....
- 21-1-2-6-9 کنترل اضطراب امتحان.....
- 2-2-2-2 خودکارآمدی.....
- 22-2-2-1 تعریف خودکارآمدی.....
- 23-2-2-2 ویژگی‌های افراد با خودکارآمدی بالا و پایین.....
- 24-2-2-3 چشم‌انداز نظری.....
- 26-2-2-4 ماهیت و ساختار خودکارآمدی.....
- 27-2-2-5 رابطه بین قضاوت در مورد خودکارآمدی و عملکرد.....
- 27-2-2-5-1 عوامل مؤثر در ناهماهنگی بین قضاوت در مورد خودکارآمدی و عملکرد.....
- 28-2-2-5-2 جنبه‌های مختلف تأثیر باورهای خودکارآمدی بر عملکرد.....
- 28-2-2-5-2-1 رفتار انتخابی.....
- 28-2-2-5-2-2 مقدار تلاش و پشتکار.....
- 28-2-2-5-2-3 الگوهای فکری واکنش‌های هیجانی.....
- 28-2-2-5-2-4 انسان‌ها به عنوان ایجاد کننده رفتار بجای پیش‌گویی کننده صرف آن.....
- 28-2-2-6 منابع کسب اطلاع از خودکارآمدی.....
- 28-2-2-6-1 تجارب مربوط به موفقیت یا شکست در عملکرد شخصی.....
- 29-2-2-6-2 تجارب جانشینی.....
- 29-2-2-6-3 قانع‌سازی کلامی.....
- 29-2-2-6-4 حالات فیزیولوژیکی و هیجانی.....
- 30-2-2-7 راه‌های افزایش خودکارآمدی.....

- 30.....8-2-2 فرایندهای واسطه‌ای خودکارآمدی.....
- 30.....1-8-2-2 فرایندهای شناختی.....
- 31.....2-8-2-2 فرایندهای انگیزشی.....
- 31.....3-8-2-2 فرایندهای عاطفی.....
- 32.....4-8-2-2 فرایندهای انتخابی.....
- 32.....9-2-2 مراحل رشد خودکارآمدی.....
- 32.....1-9-2-2 کودکی.....
- 33.....2-9-2-2 نوجوانی.....
- 33.....3-9-2-2 بزرگسالی.....
- 33.....4-9-2-2 پیری.....
- 34.....10-2-2 فواید انطباقی برخورداری از احساس خوش‌بینانه خودکارآمدی.....
- 34.....11-2-2 خودکارآمدی جمعی.....
- 35.....3-2-3 انگیزش پیشرفت.....
- 35.....1-3-2 تعریف انگیزش پیشرفت.....
- 36.....2-3-2 اهمیت انگیزش پیشرفت.....
- 37.....3-3-2 ویژگی‌های افراد با انگیزش پیشرفت بالا و پایین.....
- 41.....4-3-2 ابعاد انگیزش پیشرفت.....
- 42.....5-3-2 نظریه‌های انگیزش پیشرفت.....
- 42.....1-5-3-2 نظریه موری.....
- 42.....2-5-3-2 نظریه مک‌کللند.....
- 44.....3-5-3-2 نظریه وینر.....
- 44.....4-5-3-2 نظریه اتکینسون.....
- 46.....5-5-3-2 نظریه رینور.....
- 46.....6-3-2 آموزش انگیزش پیشرفت.....
- 48.....4-2 پیشینه پژوهش.....
- 48.....1-4-2 پژوهش‌های انجام شده در خارج از کشور.....
- 50.....2-4-2 پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور.....
- 52.....5-2 نتیجه‌گیری.....

فصل سوم : روش پژوهش

56.....	1-3 مقدمه.....
56.....	2-3 روش پژوهش.....
57.....	3-3 جامعه آماری.....
58.....	4-3 نمونه و روش نمونه گیری.....
59.....	5-3 متغیرهای پژوهش.....
59.....	1-5-3 متغیر مستقل.....
59.....	2-5-3 متغیرهای وابسته.....
59.....	6-3 ابزارهای پژوهش.....
59.....	1-6-3 آزمون خودکارآمدی شرر.....
60.....	1-1-6-3 روایی و پایایی آزمون خودکارآمدی شرر.....
60.....	2-6-3 آزمون انگیزش پیشرفت هرمنس.....
61.....	1-2-6-3 روایی و پایایی آزمون انگیزش پیشرفت هرمنس.....
62.....	3-6-3 آموزش مهارت‌های تحصیلی.....
63.....	7-3 روش اجرای پژوهش.....
63.....	8-3 خلاصه مطالب مطرح شده در جلسات آموزش گروهی.....
65.....	9-3 روش تجزیه و تحلیل داده‌ها.....

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل آماری

68.....	1-4 مقدمه.....
68.....	2-4 یافته‌های توصیفی.....
71.....	3-4 یافته‌های استنباطی.....
72.....	1-3-4 فرضیه‌های پژوهش.....
72.....	1-1-3-4 فرضیه اول.....
76.....	2-1-3-4 فرضیه دوم.....
79.....	4-4 یافته‌های کیفی.....

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

82.....	1-5 مقدمه.....
---------	----------------

83.....	2-5 بحث و نتیجه گیری.....
86.....	3-5 محدودیت های پژوهش.....
86.....	4-5 پیشنهادهای کاربردی.....
88.....	5-5 پیشنهادهای پژوهشی.....
89.....	منابع.....

پیوست ها

99.....	پیوست (الف) پرسشنامه خودکارآمدی شرر.....
101.....	پیوست (ب) پرسشنامه انگیزش پیشرفت هرمنس.....
105.....	پیوست (ج) شرح مهارت های مورد آموزش در جلسات آموزش گروهی.....

فهرست جدول ها

صفحه	عنوان
جدول 1-4	میانگین، انحراف معیار و واریانس انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی در گروه
69.....	آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون.....
جدول 2-4	میانگین، انحراف معیار و واریانس انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی در گروه
70.....	آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون.....
جدول 3-4	مقایسه میانگین نمرات خودکارآمدی در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش
72.....	آزمون و پس آزمون.....
73.....	جدول 4-4 بررسی معناداری منابع تغییر در پس آزمون خودکارآمدی.....
73.....	جدول 5-4 آزمون همسانی واریانس های لوین در آزمون خودکارآمدی.....
74.....	جدول 6-4 آزمون تحلیل کوواریانس پس آزمون خودکارآمدی در گروه آزمایش و کنترل.....
جدول 7-4	میانگین های باقی مانده پس آزمون خودکارآمدی گروه آزمایش و کنترل بعد از
75.....	کنترل اثر پیش آزمون (متغیر تصادفی کمکی).....
جدول 8-4	مقایسه میانگین نمرات انگیزش پیشرفت در گروه آزمایش و کنترل در مرحله
76.....	پیش آزمون و پس آزمون.....

- جدول 4-9 بررسی معناداری منابع تغییر در پس آزمون انگیزش پیشرفت.....77
- جدول 4-10 آزمون همسانی واریانس های لوین در آزمون انگیزش پیشرفت.....77
- جدول 4-11 آزمون تحلیل کوواریانس پس آزمون انگیزش پیشرفت در گروه آزمایش و کنترل.....78
- جدول 4-12 میانگین های باقی مانده پس آزمون انگیزش پیشرفت گروه آزمایش و کنترل بعد از کنترل اثر پیش آزمون (متغیر تصادفی کمکی).....78

فهرست نمودارها

عنوان	صفحه
نمودار 4-1 میانگین نمرات خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون.....	69
نمودار 4-2 میانگین نمرات خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون.....	70
نمودار 4-3 میانگین های باقی مانده پس آزمون خودکارآمدی گروه آزمایش و کنترل بعد از کنترل اثر پیش آزمون (متغیر تصادفی کمکی).....	75
نمودار 4-4 میانگین های باقی مانده پس آزمون انگیزش پیشرفت گروه آزمایش و کنترل بعد از کنترل اثر پیش آزمون (متغیر تصادفی کمکی).....	79

فهرست شکل ها

عنوان	صفحه
شکل 2-1 ساختار حافظه.....	13
شکل 3-1 مرحله پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل.....	57

فصل اول

کلیات پژوهش

فصل اول

کلیات پژوهش

1-1 مقدمه

از جمله مشغله‌های بشر در طول دوران تاریخ، توانا ساختن نسل آینده در اداره امور خویش و سپردن میراث فرهنگی به آنها بوده است. هر چند قسمت اعظم این وظیفه، در ابتدا توسط خانواده انجام می‌گرفت اما همزمان با گسترش و پیچیدگی جوامع و لزوم تقسیم کار اجتماعی و اقتصادی، وظیفه تعلیم و تربیت به نهاد آموزش و پرورش محول گردید. این نهاد به طور رسمی عهده دار این امر گشت تا بر اساس اصول و اهداف مورد قبول جامعه و نیز استفاده عملی از دستاوردهای علمی متخصصان تعلیم و تربیت، توانایی‌ها و استعداد‌های کودکان و نوجوانان را شناسایی و به منظور رشد و بالندگی، اجتماعی شدن و نیز به عهده گرفتن مسئولیت‌های آتی تعالیم لازم را به آنان بیاموزد.

در عصر حاضر تعلیم و تربیت در بسیاری از جوامع یک سرمایه‌گذاری بلند مدت محسوب شده و بسیاری از امکانات مادی و نیروهای انسانی در خدمت تعلیم و تربیت قرار گرفته است. بنابراین چنانچه نظام رسمی آموزش و پرورش یک جامعه نتواند نیروهای انسانی تحت آموزش خود را در قالب انواع تخصص‌ها و مهارت‌های مکمل و مورد لزوم جامعه تربیت نماید، در واقع باید گفت که امکانات و نیروهای جامعه را به هدر داده و بدین ترتیب در ایفای نقش خود در زمینه شکوفایی، رشد و توسعه کیفی جامعه انسانی شکست خورده است.

باید در نظر داشت که هر چند نهاد آموزش و پرورش به عنوان متولی اصلی نظام آموزشی یک کشور شناخته شده و هرگونه قصور و کوتاهی در انجام وظایف و دستیابی به اهداف آن باعث هدر رفت منابع مالی و انسانی و از همه مهم‌تر تباهی نسل آتی یک جامعه می‌شود اما نباید فراموش کرد که یکی از اجزای اصلی این نظام فراگیران یا دانش‌آموزانی هستند که هر یک دارای استعداد، توانایی و

نیز ویژگی‌های جسمی و روانی خاص خود هستند. هر کدام در بافت خانوادگی، فرهنگی و اقتصادی خاصی قرار گرفته‌اند که تغییر و دگرگونی آنها از عهده آموزش و پرورش خارج است. سیاست‌های آموزشی نهاد آموزش و پرورش علاوه بر توسعه علمی و گسترش سطح سواد و معلومات، شامل رشد و بالندگی بهداشت روانی جامعه نیز می‌گردد. کودکان و نوجوانان بهترین سالهای عمر خود را در مدرسه می‌گذرانند و تجربه هرگونه شکست یا موفقیت در این دوران، تأثیری عمیق بر نگرش مثبت یا منفی آنها از خود و توانایی‌هایشان بر جا می‌گذارد. موفقیت و پیشرفت در تحصیل علاوه بر رشد علمی به سلامت روانی دانش‌آموزان نیز کمک می‌کند. از سوی دیگر عدم موفقیت تحصیلی و فشارهای روانی ناشی از آن، بهداشت روانی را برهم زده و دانش‌آموز و جامعه را متحمل خسارت‌های جبران ناپذیری می‌نماید.

با توجه به این موضوع کاملاً منطقی است که منابع و امکانات به کار گرفته شده در تعلیم و تربیت به گونه‌ای برنامه‌ریزی و سازماندهی شود تا علاوه بر آموزش علوم و انتقال اطلاعات به نسل آینده، بتواند با اتخاذ راه‌کارهای عملی همچون استفاده از شیوه‌های نوین آموزشی، تربیت مربیان و معلمان کارآموده و از همه مهم‌تر آموزش فنون یادگیری و مهارت‌های تحصیلی¹ کارآمد به دانش‌آموزان، از یک سو منجر به کسب موفقیت تحصیلی شده و از سوی دیگر با ایجاد نگرش مثبت در فراگیران، بیش از پیش به رشد بهداشت روانی آنها کمک کرده و احساس خودکارآمدی² و انگیزش پیشرفت³ را در آنها بهبود بخشد. لذا در راستای تحقق بخشیدن به بخش مهمی از این اهداف، پژوهش حاضر نیز با هدف آموزش گروهی مهارت‌های تحصیلی و تعیین اثربخشی آن در افزایش احساس خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان، به اجرا درآمده است.

2-1 بیان مسئله

خودکارآمدی توانایی زاینده‌ای است که به موجب آن، فرد مهارت‌های خود را برای مقابله کردن با ضروریات و شرایطی که مواجه می‌شود، سازمان داده و هماهنگ می‌کند. خودکارآمدی باور فرد به توانایی خود برای کسب موفقیت در یک تکلیف است (بندورا⁴ 1977، به نقل از سومرز و سومرز⁵ 2012). اعتقاد فرد به اینکه می‌تواند با قابلیت تمام، عمل خاصی را اجرا کند، از سابقه شخصی او در

¹ - Academic skills

² - Self-efficacy

³ - Achievement motivation

⁴ - Bandura

⁵ - Sommers & Sommers

مورد امتحان کردن و اجرا کردن این عمل در گذشته، ناشی می شود (بندورا، ریز، و آدامز¹، 1982 به نقل از ریو²، 2005).

بطور کلی افراد تمایل به انجام فعالیت‌هایی دارند که باور داشته باشند به نتیجه مثبت ختم می شود و از انجام کارهایی که بدانند نتایج منفی به بار می آورد خودداری می کنند (زیمرمن، شانک³، 2011). خودکارآمدی از طریق عملکرد شناختی نفوذ خود را بر سایر عوامل مؤثر در موفقیت افراد همچون انگیزه و مکانیزم خود تنظیمی، اعمال می نماید (بندورا، 1986؛ بندورا و لاک⁴، 2003 به نقل از ریو، 2005). بعد از اینکه عقاید خودکارآمدی تشکیل شدند، به شیوه‌های مختلف بر کیفیت عملکرد انسان تأثیر می گذارند. بطور کلی هرچه افراد بیش تر انتظار داشته باشند که می توانند کاری را به نحو شایسته انجام دهند، در صورتی که با مشکلاتی مواجه شوند، بیش تر تمایل دارند تلاش کنند و استقامت نشان دهند (بندورا، 1989؛ بندورا و سروون⁵، 1983؛ وینبرگ، گولد، و جکسون⁶، 1979 به نقل از ریو، 2005). در مقابل، وقتی افراد انتظار داشته باشند که نمی توانند کاری را به نحو شایسته انجام دهند، میل نیستند به فعالیت‌هایی پردازند که به چنین رفتاری نیاز دارد. در عوض، تلاش خود را کم می کنند، پیش از موقع به پیامدهای پیش پا افتاده رضایت می دهند، و در صورت مواجه شدن با موانع، دست از تلاش می کشند.

هنگامی که افراد کاری را انجام می دهند، عقاید خودکارآمدی مقدار تلاشی که به خرج می دهند و مدت زمانی که این تلاش را در صورت بروز ناملایمات ادامه می دهند تحت تأثیر قرار می دهد، همچنین خودکارآمدی میزان یادگیری و پیشرفت آنها را نیز از اثر خود بی نصیب نمی گذارد (شانک، 1995 به نقل از زیمرمن و شانک، 2011).

خودکارآمدی آثار متنوعی بر عمل افراد داشته و فعالیت‌های انتخابی آنها را تحت تأثیر خود قرار می دهد. افراد گرایش به انجام فعالیت‌هایی دارند که صلاحیت و کفایت لازم برای انجام آن را داشته باشند و از انجام فعالیت‌هایی که در آنها احساس کفایت نمی کنند پرهیز می نمایند. آنها فقط در صورتی درگیر این فعالیت‌ها می شوند که احساس کنند برایشان منفعتی در پی خواهد داشت و در غیر

¹ - Reis & Adams

² - Reeve

³ - Zimmerman, Schunk

⁴ - Locke

⁵ - Cervone

⁶ - Weinberg, Gold & Jackson

اینصورت انگیزه کمی به درگیر شدن در چنین فعالیت‌هایی دارند (بندورا، 1977؛ شانک و پاجارس¹، 2009 به نقل از زیمرمن و شانک، 2011).

از سوی دیگر انگیزش پیشرفت، میل به انجام دادن خوب کارها متناسب با معیار برتری است. این نیاز، افراد را برای جستجو کردن «موفقیت در رقابت با معیار برتری» با انگیزه می‌کند (مک کللند² و همکاران، 1953 به نقل از ریو، 2005). معیار برتری مواردی از قبیل رقابت با تکلیف، رقابت با خود، و رقابت با دیگران را شامل می‌شود و عنصر مشترک در تمام این موارد این است که فرد با معیار برتری رو به رو شده و به وسیله آن نیرومند می‌گردد. افرادی که نیاز زیاد به پیشرفت دارند، در مقایسه با افراد دارای نیاز کم به پیشرفت، از انجام تکالیفی که سطح دشواری متوسط داشته و موفقیت در انجام آنها شانسی نبوده و وابسته به تلاش‌های فرد باشد و نیز مرز بین شکست و موفقیت در آن تکالیف مشخص باشد، استقبال می‌کنند (مک کللند، 1961، 1962 به نقل از مینر³، 2007).

یکی از اهداف آموزش و پرورش در همهٔ جوامع، کمک به فرد برای کسب خودکارآمدی است. برای اینکه یک فرد در بزرگسالی کارآمد باشد، باید این خصوصیت را از دوران طفولیت و دانش‌آموزی یاد بگیرد. این هدف با برنامه‌ریزی‌های از پیش تعیین شده در جهت کارآمدی هر چه بیش‌تر نوجوانان و همچنین، ارتقای سطح انگیزش پیشرفت آنها به همین منظور تحقق می‌یابد (عباسیان فرد، 1389).

تحقیقات نشان داده است که باورهای خودکارآمدی تأثیر نیرومندی بر انگیزش پیشرفت، انتخابها و میزان تلاش و سطح پشتکار افراد و نهایتاً بر پیشرفت و موفقیت آنها دارد (هاتی، گوردون، باور و استیفن⁴، 2007). دانش‌آموزانی که باورهای خودکارآمدی بالا دارند، تکالیف دشوار را به عنوان چالش می‌بینند، نسبت به اهدافشان متعهد باقی می‌مانند و در صورت شکست به تلاش خود می‌افزایند و نهایتاً پشتکار آنها موجب موفقیت می‌شود، اما برای دانش‌آموزان دارای باورهای خودکارآمدی پایین، تکالیف دشوار در حکم تهدید شخصی هستند و مواجه شدن با شکست، موجب درماندگی و دست کشیدن از تلاش و نهایتاً اکتفا به عدم موفقیت می‌شود.

لذا با توجه به مفهوم خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت به نظر می‌رسد، چنانچه دانش‌آموزی در گذشته شکست‌های متعددی را در زمینه تحصیلی خود تجربه کرده باشد و تلاش‌های گذشته خود را در این خصوص نامناسب قضاوت کند، احساس خودکارآمدی در او کاهش یافته و لذا در موقعیت‌های مشابه بعدی نیز انتظار دارد که نتواند خوب عمل کند.

¹ - Pajares

² - McClelland

³ - Miner

⁴ - Hattie, Gordon, Bower & Stephen

بنابراین هرچند عوامل متعددی همچون حجم و محتوای کتاب، عدم تشویق از سوی خانواده، نارضایتی شغلی معلم، کیفیت آموزشی معلم، و وضعیت محیط آموزشی و... با کاهش انگیزه تحصیلی و در نتیجه ضعف در عملکرد تحصیلی رابطه معنادار داشته‌اند (قائمی، 1387)؛ اما ممکن است ضعف عملکرد تحصیلی در برخی از دانش‌آموزان نه به این دلایل، بلکه به واسطه احساس خودکارآمدی نامناسب که خود ناشی از تجربه شکست‌های متعدد در امر تحصیل است، بوجود آمده باشد. در این راستا عدم آشنایی با مهارت‌های تحصیلی مختلف از قبیل مهارت‌های برنامه‌ریزی، مدیریت زمان، تمرکز حواس، تقویت حافظه، مطالعه صحیح، یادداشت برداری، خلاصه نویسی، تندخوانی، و یا کنترل اضطراب امتحان، را می‌توان در زمره مهم‌ترین دلایل شکست تحصیلی محسوب نمود. از آن جا که خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت با هم رابطه‌ای مستقیم دارند (جدیدیان، 1385)، به نظر می‌رسد افرادی با چنین ویژگی (احساس خودکارآمدی ناکافی) به خاطر ترس از شکست مجدد و یا عدم موفقیت، از رویارویی با تکالیف دشوار طفره رفته و یا حتی از آنها اجتناب می‌ورزند. بنابراین با توجه به این که در مدارس ما کمتر به آموزش مستقیم مهارت‌های تحصیلی پرداخته می‌شود و اطلاع از چنین مهارت‌هایی نقشی اساسی در مطالعه مفید و در نتیجه کسب موفقیت تحصیلی خواهد داشت و نیز با توجه به نقش سازنده‌ای که این تجارب مثبت می‌تواند در احساس خودکارآمدی و رشد انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان داشته باشد، لذا پژوهش حاضر سعی دارد تا اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های تحصیلی را در احساس خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان مورد بررسی قرار دهد.

1-3 اهمیت و ضرورت انجام پژوهش

جامعه امروزی در روند حرکت خود در زمینه‌های مختلف از جمله آموزش و پرورش، با مسایل متعددی روبروست. نهاد آموزش و پرورش نهادی است که پایه‌های قدرت یک جامعه را پی‌ریزی می‌کند. آن چه در نظر صاحب‌نظران تعلیم و تربیت تا زمان حاضر مورد قبول واقع شده این نکته است که آموزش و پرورش یک سرمایه‌گذاری بلند مدت است که با سایر نهادهای اجتماعی جامعه ارتباط متقابل دارد. یکی از مسایلی که سالیان متمادی ذهن برنامه‌ریزان آموزش و پرورش را به خود مشغول ساخته، افت تحصیلی و بی‌انگیزگی دانش‌آموزان بخصوص در دوره دبیرستان است. در پژوهش‌های متعدد برای افت تحصیلی و بی‌انگیزه بودن دانش‌آموزان، دلایل مختلف از قبیل عملکرد ضعیف تحصیلی، نگرش منفی به مدرسه، جو خصمانه مدرسه، رابطه ضعیف بین دانش آموز و معلم،

سطح تحصیلات والدین (سو و سو¹، 2007 به نقل از شلنبرگ²، 2012): حجم و محتوای کتاب، عدم تشویق خانواده، کیفیت آموزشی نامناسب معلم، نارضایتی شغلی معلمان، وضعیت نابسامان محیط آموزشی (فائمی، 1387) ذکر گردیده است.

عامل مهمی که در اغلب این پژوهش‌ها از دیده پنهان مانده، عدم آشنایی دانش‌آموزان با مهارت‌های تحصیلی است. استفاده از مهارت‌های تحصیلی در کنار صرف زمان و تلاش مستمر شرط موفقیت در تحصیل است (ونبلرکام،³ 2012). عمیق نبودن یادگیری در بسیاری از دانش‌آموزان نه به دلیل عدم تلاش یا صرف وقت کافی بلکه به دلیل عدم آگاهی نسبت به مهارت‌های صحیح یادگیری می‌باشد. در واقع عدم آشنایی با مهارت‌های تحصیلی را می‌توان بعنوان عاملی تعیین کننده در کسب نمرات پایین و شکست تحصیلی در دانش‌آموزان محسوب نمود.

بنابراین با توجه به اینکه تجربه شکست نقش مؤثری در ضعف احساس خودکارآمدی و بالتبع انگیزش پیشرفت خواهد داشت، به نظر می‌رسد با آموزش مهارت‌های تحصیلی یا همان فنون یادگیری بتوان بیش از پیش در راه ایجاد تجارب مثبت در امر تحصیل گام برداشت و از این طریق به شکلی مثبت بر احساس خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان تأثیر گذاشت. تسلط بر این مهارت‌ها نه تنها باعث کاهش افت یا ترک تحصیل در دانش‌آموزان می‌گردد بلکه آنها را قادر می‌سازد تا در طول دوران تحصیل خود از رویارویی با موقعیت‌ها و تکالیف دشوار استقبال کرده و روز به روز بر توفیقات خود بیفزایند.

4-1 اهداف پژوهش

1-4-1 هدف کلی:

تقویت مهارت‌های تحصیلی، خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان، به ویژه دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان شهرستان خمینی شهر.

1-4-2 اهداف اختصاصی:

1- تقویت مهارت‌های تحصیلی دانش‌آموزان، به ویژه دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان شهرستان خمینی شهر.

¹ - Suh & suh

² - Schellenberg

³ - Van blerkom

2- تقویت خودکارآمدی دانش‌آموزان، به ویژه دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان شهرستان خمینی شهر.

3- تقویت انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان، به ویژه دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان شهرستان خمینی شهر.

1-5-5 فرضیه‌های پژوهش

1-5-1 فرضیه کلی:

آموزش گروهی مهارت‌های تحصیلی، خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان را افزایش می‌دهد.

1-5-2 فرضیه‌های اختصاصی:

1- آموزش گروهی مهارت‌های تحصیلی، خودکارآمدی دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان را افزایش می‌دهد.

2- آموزش گروهی مهارت‌های تحصیلی، انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان را افزایش می‌دهد.

1-6-6 تعریف نظری متغیرها

1-6-1 مهارت‌های تحصیلی

منظور از مهارت‌های تحصیلی یا مهارت‌های یادگیری، مجموعه مهارت‌های کاربردی است که با استفاده از آنها روند یادگیری، یادسپاری و یادآوری مطالب آسان‌تر و با بازدهی بیشتر صورت می‌گیرد. در این پژوهش مهارت‌های تحصیلی شامل مهارت برنامه‌ریزی، مدیریت زمان، تمرکز حواس، تقویت حافظه، مطالعه صحیح، یادداشت برداری، خلاصه نویسی، تندخوانی و مهارت کنترل اضطراب امتحان است.

مهارت برنامه‌ریزی، فعالیتی مستمر و منطقی است که در آن هم هدف و هم بهترین راه رسیدن به هدف تبیین شده است.

مهارت مدیریت زمان، یعنی استفاده مطلوب از زمان برای اجرای برنامه‌ها و فعالیت‌ها متناسب با اهدافی که در زندگی داریم.

مهارت تمرکز حواس، به معنای به حداقل رساندن عوامل حواس پرتی است.

مهارت تقویت حافظه، عبارت است از تقویت توانایی لازم برای ذخیره‌سازی و سپس بازیابی (فراخوانی) اطلاعات.

مهارت مطالعه صحیح، عبارت است از بکارگیری شیوه‌هایی که موجب می‌شود ما یک مطلب را در مدت زمان کوتاه‌تری یاد بگیریم به نحوی که نیاز به پُرخوانی یا دوباره خوانی نداشته باشیم.

مهارت یادداشت برداری، شامل آموزش مهارت‌هایی در خصوص شناخت مطالب مهم و چگونگی یادداشت برداری آنها به شکلی است که حق مطلب را ادا کرده باشیم.

مهارت خلاصه نویسی، در واقع بیان مجددی است از نکات اصلی به زبان خودمان. خلاصه‌ها بیان کننده درک و فهم ما از مطالب هستند، در عین حال آنها کار مرور کردن را ساده و به نگرهداری مطالب در حافظه کمک می‌کنند.

مهارت تندخوانی، به ما کمک می‌کند تا در مدت زمان کمتری مطالب بیش‌تری را خوانده و یاد بگیریم.

مهارت کنترل اضطراب امتحان، شامل آموزش شیوه‌هایی عملی برای پیشگیری یا مقابله با عوامل اضطراب‌زا در موقعیت امتحان است (کیانی، 1389).

1-6-2 خودکارآمدی

خودکارآمدی باور فرد به توانایی خود برای کسب موفقیت در یک تکلیف است (بندورا 1977، به نقل از سومرز و سومرز¹ 2012). بطور کلی افراد تمایل به انجام فعالیت‌هایی دارند که باور داشته باشند به نتیجه مثبت ختم می‌شود و از انجام کارهایی که بدانند نتایج منفی به بار می‌آورد خودداری می‌کنند (زیمرمن، شانک، 2011).

خودکارآمدی آثار متنوعی بر عمل افراد داشته و فعالیت‌های انتخابی آنها را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. افراد گرایش به انجام فعالیت‌هایی دارند که صلاحیت و کفایت لازم برای انجام آن را داشته باشند و از انجام فعالیت‌هایی که در آنها احساس کفایت نمی‌کنند پرهیز می‌نمایند. آنها فقط در صورتی درگیر این فعالیت‌ها می‌شوند که احساس کنند برایشان منفعتی در پی خواهد داشت و در غیر اینصورت انگیزه کمی به درگیر شدن در چنین فعالیت‌هایی دارند (بندورا، 1977؛ شانک و پاچارس، 2009 به نقل از زیمرمن، شانک، 2011). هنگامی که افراد کاری را انجام می‌دهند، عقاید

¹ - Sommers & Sommers