

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی
دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی ، گروه روانشناسی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)
گرایش: تربیتی

عنوان :

رابطه میان یادگیری خودتنظیمی ، خود شکوفایی
با تاب آوری دانشجویان

استاد راهنما:

دکتر پروین کدیور

پژوهشگر :

شه رو اسفندارمز

زمستان ۱۳۹۳

تقدیم:

به خواهرم شهلا که الگوی شعور است و بردباری و فرزندانم که حضور سبزشان

همیشه کرمابخش زندگی ام است.

سپاسگزارى:

سپاس به درگاه ایزدمنان که به لطف و رحمت خود به مخلوقاتش قدرت اندیشه و تفحص بخشید و راه ترقی و پیشرفت را فراسوی آنان گشود و با اعطای برکات خود توفیق چیدن خوشه ای از خرمن علم را به بنده حقیرش عطا فرمود.

ضمن قدردانی و سپاس از زحمات بی شائبه سرکار دکتر خانم پروین کدیور که بارها بهمانی های ارزشمند و پراج آموخته های خویش را چون چراغی فراروی من نهادند.

در اینجا لازم می دانم که از استادان داور سرکار خانم دکتر پریا تجلی و جناب آقای دکتر محمد صفر جوادی که قبول زحمت فرموده اند تشکر و قدردانی نمایم.

تعهدنامه اصالت پایان نامه کارشناسی ارشد

اینجانب شه رو اسفندارمز دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته به شماره دانشجویی ۹۱۱۰۲۳۴۷۴ در رشته روانشناسی تربیتی که در تاریخ ۹۳/۱۲/۲ از پایان نامه خود تحت عنوان رابطه میان یادگیری خودتنظیمی، خود شکوفایی با تاب آوری دانشجویان با کسب نمره ۱۸ و درجه عالی دفاع نموده ام، بدینوسیله متعهد می شوم:

- ۱- این پایان نامه، حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه های موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست، ذکر و درج کرده ام.
- ۲- این پایان نامه قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی ارائه نشده است.
- ۳- چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هرگونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از این پایان نامه را داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد، مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.
- ۴- چنانچه در هر مقطع زمانی، خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را بپذیرم و واحد دانشگاهی مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچ گونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی: شه رو اسفندارمز

تاریخ و امضاء
اسفندارمز
۹۴،۲،۲۸

بسمه تعالی

در تاریخ ۱۳۹۳/۱۲/۲

دانشجوی کارشناسی ارشد خانم شه رو اسفندارمز از پایان نامه خود دفاع

نموده و با نمره ۱۸ به حروف هجده و با درجه عالی مورد تصویب قرار

گرفت.

امضاء استاد راهنما

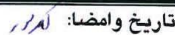


بسمه تعالی
دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران مرکزی
دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی

XX

(این چکیده به منظور چاپ در پژوهش نامه دانشگاه تهیه شده است)

| | | |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|
| نام واحد دانشگاهی: تهران مرکزی | کد واحد: ۱۰۱ | کد شناسایی پایان نامه: ۱۰۱۲۰۷۰۲۹۳۱۰۳۱ |
| عنوان پایان نامه: رابطه میان یادگیری خودتنظیمی، خود شکوفایی با تاب آوری دانشجویان | | |
| نام و نام خانوادگی دانشجو: شه رو اسفندارمز | تاریخ شروع پایان نامه: ۱۳۹۳/۲/۳۱ | تاریخ اتمام پایان نامه: ۱۳۹۳/۱۲/۲ |
| شماره دانشجویی: ۹۱۱۰۲۳۴۷۴ | | |
| رشته تحصیلی: روانشناسی تربیتی | | |
| استاد / استادان راهنما: دکتر پروین کدیور استاد / استادان مشاور: | | |
| آدرس: | | |
| چکیده پایان نامه (شامل خلاصه، اهداف، روشهای اجرا و نتایج به دست آمده): | | |
| <p>پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه میان یادگیری خود تنظیمی، خود شکوفایی با تاب آوری دانشجویان انجام شد. در این پژوهش نمونه ای شامل ۲۷۲ نفر (۱۷۹ زن و ۹۳ مرد) از دانشجویان دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد تهران مرکز به عنوان آزمودنی به طور تصادفی انتخاب شدند به منظورگردآوری دادهها مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)، مقیاس یادگیری خودتنظیمی زیمر من و ماتینز پونز (۱۹۹۴) و مقیاس خودشکوفایی رشید (۲۰۰۸) استفاده شده است. برای تحلیل دادهها از روش همبستگی و تکنیک رگرسیون چندگانه به روش سلسله مراتبی هم زمان استفاده شد. نتایج نشان داد تاب آوری با خودشکوفایی رابطه معنی دار و مستقیمی دارد. همچنین مشخص گردید میان تاب آوری و یادگیری خودتنظیمی نیز رابطه معنی دار و مستقیمی وجود دارد. با توجه به ضرایب غیر استاندارد رگرسیون، یادگیری خودتنظیمی (۰,۵۲۰) سهم بیشتری نسبت به خودشکوفایی (۰,۱۱۷) در پیش بینی تاب آوری دارد.</p> <p>واژگان کلیدی: یادگیری خود تنظیمی، خودشکوفایی، تاب آوری</p> | | |

تاریخ و امضا: 

مناسب است
 مناسب نیست

نظر استاد راهنما برای چاپ در پژوهش نامه دانشگاه

۹۴،۲،۲۸

فهرست

| صفحه | عنوان |
|------|---|
| | فصل اول : کلیات پژوهش |
| ۲ | ۱-۱- مقدمه..... |
| ۴ | ۲-۱ بیان مسئله..... |
| ۶ | ۳-۱ اهمیت موضوع..... |
| ۹ | ۴-۱ هدف پژوهش..... |
| ۹ | ۵-۱ فرضیه ها و سؤال پژوهش..... |
| ۹ | ۶-۱ تعاریف واژگان و اصطلاحات پژوهش..... |
| ۹ | ۱-۶-۱ تعاریف نظری..... |
| ۱۰ | ۲-۶-۱ تعاریف عملیاتی..... |
| | فصل دوم : مرور پیشینه پژوهش |
| ۱۲ | ۱-۲ مرور مبانی نظری..... |
| ۱۳ | ۲-۲ یادگیری خودتنظیم..... |
| ۱۴ | ۳-۲ راهبردهای یادگیری خودتنظیم..... |
| ۱۴ | ۱-۳-۲ راهبردهای فرا شناختی..... |
| ۱۵ | ۲-۳-۲ راهبردهای مدیریت منابع..... |
| ۱۶ | ۴-۲ ویژگی های یادگیرندگان خودتنظیم گر..... |
| ۱۶ | ۵-۲ رویکرد ساخت گرایی و یادگیری خود تنظیم دانشجویان..... |
| ۱۸ | ۶-۲ پرورش خود تنظیم در محیط یادگیری فراگیران..... |
| ۲۲ | ۷-۲ تاب آوری..... |
| ۲۳ | ۸-۲ ویژگی های افراد تاب آور..... |
| ۲۴ | ۹-۲ راه های ارتقای تاب آوری و نقش محیط در تاب آوری..... |
| ۲۶ | ۱۰-۲ ویژگیهای افراد تاب آور از نظر ویمن..... |
| ۲۶ | ۱۱-۲ خودشکوفایی..... |
| ۲۷ | ۱۲-۲ دیدگاه های روانشناسان مختلف درباره ی مفهوم خودشکوفایی..... |

- ۳۰-۲ مرور پیشینه تحقیق ۳۰
- ۳۰-۲-۱ تحقیقات داخلی ۳۰
- ۳۷-۲-۲ تحقیقات خارجی ۳۷
- ۴۶-۲-۱۴ جمع بندی پیشینه تحقیق ۴۶

فصل سوم : روش شناسی پژوهش

- ۴۸-۳-۱ روش پژوهش ۴۸
- ۴۹-۳-۲ جامعه آماری و نمونه پژوهش ۴۹
- ۴۹-۳-۲-۱- حجم نمونه و روش اندازه گیری ۴۹
- ۵۰-۳-۳ ابزار جمع آوری اطلاعات ۵۰
- ۵۰-۳-۴-۱ ابزار پژوهش ۵۰
- ۵۰-۳-۴-۱- مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون ۵۰
- ۵۲-۳-۴-۲- مقیاس یادگیری خودتنظیم زیمرمن ۵۲
- ۵۳-۳-۴-۳- پرسشنامه خودشکوفایی رشید ۵۳
- ۵۴-۳-۵- روش اجرا ۵۴
- ۵۴-۳-۶ روش تجزیه و تحلیل اطلاعات ۵۴

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده های پژوهش

- ۵۶-۴-۱ شاخص های توصیفی متغیرها ۵۶
- ۵۶-۴-۲-۱ جنسیت ۵۶
- ۵۷-۴-۲-۲ وضعیت سنی پاسخگویان ۵۷
- ۵۷-۴-۲-۳ وضعیت معدل دانشجویان ۵۷
- ۵۸-۴-۳ یافته های توصیفی ۵۸
- ۵۹-۴-۴ یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش (استنباطی) ۵۹

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

- ۶۴-۵-۱ بحث و نتیجه گیری ۶۴
- ۶۸-۵-۲ محدودیت های اجرایی تحقیق ۶۸
- ۶۹-۵-۳ پیشنهادها برای تحقیقات آینده ۶۹
- ۶۹-۵-۴ پیشنهادات کاربردی ۶۹

| | |
|----|---------------------|
| ۷۰ | پیوست ها |
| ۷۸ | منابع فارسی |
| ۸۰ | منابع انگلیسی |

فهرست شکل و جدول

- شکل ۱-۲ ویژگیهای افراد تاب آور از نظر ویمان ۲۶
- جدول ۱-۴ توزیع فراوانی مطلق و نسبی جنسیت پاسخگویان ۵۶
- جدول ۲-۴ توزیع فراوانی مطلق و نسبی سن پاسخگویان ۵۷
- جدول ۳-۴ توزیع فراوانی دانشجویان موفق و ناموفق ۵۷
- جدول ۴-۴ میانگین، انحراف معیار، حداکثر و حداقل نمره آزمونی ها و تعداد پاسخگویان در متغیرهای مورد بررسی ۵۸
- جدول ۵-۴ ضرایب همبستگی بین یادگیری خود تنظیم و تاب آوری دانشجویان ۵۹
- جدول ۶-۴ ضرایب همبستگی بین خودشکوفایی و تاب آوری دانشجویان ۶۰
- جدول ۷-۴ خلاصه نتایج معنی داری مدل رگرسیون برای پیش بینی شادکامی ۶۱
- جدول ۸-۴ خلاصه جدول ضرایب رگرسیون برای پیش بینی تاب آوری ۶۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه میان یادگیری خود تنظیمی ، خود شکوفایی با تاب آوری دانشجویان انجام شد. در این پژوهش نمونه ای شامل ۲۷۲ نفر (۱۷۹ زن و ۹۳ مرد) از دانشجویان دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد تهران مرکز به عنوان آزمودنی به طور تصادفی انتخاب شدند به منظور گردآوری داده‌ها مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) ، مقیاس یادگیری خودتنظیم زیمر من و ماتینز پونز (۱۹۹۴) و مقیاس خودشکوفایی رشید (۲۰۰۸) استفاده شده است. برای تحلیل داده‌ها از روش همبستگی و تکنیک رگرسیون چندگانه به روش سلسله مراتبی هم زمان استفاده شد. نتایج نشان داد تاب آوری با خودشکوفایی رابطه معنی دار و مستقیمی دارد . همچنین مشخص گردید میان تاب آوری و یادگیری خودتنظیم نیز رابطه معنی دار و مستقیمی وجود دارد. با توجه به ضرایب غیر استاندارد رگرسیون ، یادگیری خودتنظیم (۰.۵۲۰) سهم بیشتری نسبت به خودشکوفایی (۰.۱۱۷) در پیش بینی تاب آوری دارد .

فصل اول

کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه

موضوعی که به تازگی در مباحث روان شناسی مطرح شده و بسیار جالب و مهم نیز می باشد، بحث "تاب آوری" است. «تاب آوری» در برابر مشکلات مهارتی که جوان های امروز انگار فراموشش کرده اند. احتمالا تا حالا این سوال به ذهنتان آمده که «چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس زا انعطاف پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی آورند؛ ولی بعضی ها دیگر برای مقابله با چنین عواملی مشکل دارند؟» در این میان روانشناسی مثبت گرا به نوعی به تبیین این سئوالات می پردازد. یکی از پیام های عالی روانشناسی مثبت گرا، بالا بردن توانایی های انسان است. هنگامی که انسان ها اعمال و قواعد جدیدی را کشف می کنند و آن ها را یاد می گیرند، برای خود، توانایی های فیزیکی، عقلی، اجتماعی و روان شناختی فراهم می آورند. این واقعیت جدید، نظریه توسعه و ساخت هیجان های مثبت نامیده می شود. **روان شناسی مثبت**، پدیده های روان شناختی را در سطح های مختلف مد نظر قرار می دهند و از مطالعه تجربیات انتزاعی مثبت، مانند شادی، سعادت و خوش بینی گرفته تا مطالعه ویژگی های شخصیتی مثبت، مانند شجاعت و حکمت و مطالعه نهادهای مثبت مانند ساختارهای اجتماعی که می توانند مدنیت و شهروندی مسئولانه را پرورش دهند. مطالعات تجربی این نظریه را تایید می کند و نشان می دهند که هیجان های مثبت، با تاثیر بر روی تفکر وسعت یافته، رشد ویژگی های شخصیتی مثبت مانند، مقاومت و انعطاف پذیری، و خوش بینی را موجب می شوند.

در بعضی افراد انگار که ظرفیت های فردی، روانی و شخصیتی ای وجود دارد که در تجربه کردن موقعیت های تنش زا و مشکل آفرین کمک کننده است، به گونه ای که هر قدر هم بر شدت منابع استرس افزوده شود، باز این افراد توان بیرون کشیدن خودشان از بحران یا به قولی، تاب آوردن سختی ها و ناملایمات را دارند. شاید بارزترین نمونه چنین افرادی مردم ژاپن پس از سونامی باشند که پس از ویران شدن شهرها و از دست دادن نزدیک ترین افراد زندگی شان توانستند زنده بمانند، ثبات عاطفی خود را حفظ کنند، در برابر استرس و فشار سرسختانه بایستند و با نهایت توان، با شرایط بسیار ناگوار خود مقابله کنند و مهم تر از همه، پس از برطرف شدن عوامل فشارزا، به سرعت و اغلب با ایجاد هیجانانگیز مثبت به حالت عادی و طبیعی بازگردند.

در زندگی روزمره ما انسان ها ماهیت برخی شرایط و تجارب گونه ای است که افراد خواه ناخواه دچار مشکل می شوند، به طوری که ممکن است سلامت روانی آن ها تهدید شود. اما تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آن ها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی در تجربه این شرایط مشکل آفرین یا بحرانی، خود را به لحاظ شخصیتی ارتقا بخشد.

با این اوصاف، می توان مطرح نمود که تاب آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل، بلکه مهم تر از آن یادگیری افراد در شرایط سخت و حتی ارتقای استعداد های فرد (خودشکوفایی) است. تاب آوری افراد را توانمند می سازد تا با دشواری ها و ناملایمات زندگی و شغلی روبه رو شوند، بدون اینکه آسیب ببینند و حتی از این موقعیت ها برای شکوفایی و رشد شخصیت خود استفاده کنند.

۲-۱ بیان مساله

در سال های اخیر روان شناسی مثبت گرا مورد توجه روان شناسان قرار گرفته که به جای پرداختن به نابهنجاری ها و اختلال ها، بر توجه بیشتر به توانمندی ها و استعداد های انسان تأکید دارد. این رویکرد مثبت گرا هدف نهایی خود را شناسایی شیوه هایی میداند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارد. از این رو، عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی شوند؛ بنیادی ترین عامل های مورد پژوهش در این رویکرد از روان شناسی هستند. در این میان تاب آوری جایگاه ویژه ای در حوزه های روان شناسی رشد و تحول، روان شناسی تحصیلی و بهداشت روانی یافته است. به طوری که هر روزه بر شمار پژوهش های مرتبط با این سازه افزوده می شود.

در جوامع در حال توسعه، از جمله کشور ما ایران، امکان رشد اجتماعی - تحصیلی مستمر عملاً وجود ندارد و در صورت وجود هم به علت شدت نابرابری های اجتماعی - اقتصادی در دست درصد کوچکی از افراد جامعه است بنابراین امکان بروز نارضایتی بیشتر فراهم میشود (رفیع پور، ۱۳۸۷). سلامت روان نیاز اساسی برای بهبود کیفیت زندگی و تحصیلی انسان است که با ویژگی های توانمندسازی درونی یا منابع درونی قدرت ارتباط دارد. برخورداری از این منابع درونی، توانایی فرد را با وجود شرایط ناگوار و پیشامدهای منفی، برای رشد سازگارانه خود افزایش می دهد تا نه تنها به بازشناسی استعدادهای خود دست یابد بلکه در جهت رفع مشکلات زندگی و اخص تحصیلی تلاش بیشتری نماید (جکلون^۱، ۲۰۰۹). مشکلات متعدد زندگی و تحصیلی، تنیدگی های روانشناختی را به دنبال دارد که با بیماری های جسمانی و روانی مرتبط هستند، اما تاب آوری از جمله متغیر هایی هست که می تواند تنیدگی ها و آثار نامطلوب آنها را تعدیل کند.

از دیگر مفاهیم مطرح در تعلیم و تربیت معاصر «یادگیری خودتنظیم» است. خودتنظیمی در یادگیری از مقوله هایی است که به نقش فرد در فرایند یادگیری توجه دارد. این سازه ابتدا در سال ۱۹۶۷م توسط بندورا^۲ مطرح شد (کدیور، ۱۳۸۲). یادگیری خودتنظیم، «راهبردهای شناختی» و «فرا شناختی» را

1Jason mackloan

2Bandurra

در بر می‌گیرد. راهبردهای شناختی به راهبردهایی اشاره دارد که فراگیران برای یادگیری به خاطر سپاری، یادآوری و درک مطلب از آنها استفاده می‌کنند. این راهبردها هم برای تکالیف ساده و حفظ کردنی، و هم برای تکالیف پیچیده‌تر که به درک و فهم نیازمندند، کاربرد دارد. منظور از راهبردهای فراشناختی، مجموعه فرآیندهای برنامه‌ریزی، بازبینی و اصلاح فعالیت‌های شناختی است. فرآیندهای شناختی همان راهبردهای یادگیری هستند که با تسهیل فرایند یادگیری، عملکرد تحصیلی فراگیران را بهبود می‌بخشند. همچنین باورهای فراشناختی به مجموعه فرآیندهای برنامه‌ریزی، بازبینی و اصلاح فعالیت‌های شناختی اشاره می‌کنند. منظور از خودتنظیمی این است که دانش‌آموزان مهارت‌هایی برای طراحی، کنترل و هدایت یادگیری خود دارند و از آنرو به یادگیری تمایل دارند که کل فرایند یادگیری را ارزیابی کرده و به آن بیندیشند (کجیاف، ۱۳۸۲).

خودتنظیمی پیامدهای ارزشمندی در فرآیند یادگیری، آموزش و حتی خودشکوفایی زندگی دارد. سازگاری و موفقیت در مدرسه مستلزم آن است که دانش‌آموزان با توسعه خودتنظیم یا فرآیندهای مشابه، شناخت، عواطف یا رفتارهای خود را گسترش داده و تقویت کنند تا بدین وسیله بتوانند به خودشکوفایی برسند. در پژوهشی که ارتباط بین جهت‌گیری هدف و باورهای انگیزشی با یادگیری خودتنظیم در دانشجویان را بررسی می‌کرد، نتایج نشان داده که جهت‌گیری درونی هدف و الگوهای انگیزشی مثبت با استفاده بالا از راهبردهای شناختی و خودتنظیمی و مهارت‌آوری همراه است.

پژوهش‌ها به طور پایا، شماری از عواملی را که مرتبط با تاب‌آوری هستند، گزارش کرده‌اند؛ نظیر مراقبت حمایتی و مثبت، روابط خانوادگی مناسب، پدرمادری کردن شایسته، خلق و خوی بچه‌ها و توانایی شناختی بالا (ماستن^۱ و همکاران، ۱۹۹۹؛ ویمان^۲ و همکاران، ۱۹۹۹). اما کمتر به رابطه میان تاب‌آوری و خودشکوفایی پرداخته شده است. رابطه مذکور نشان می‌دهد که تاب‌آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی‌باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است و این رابطه با ضلع سوم بنام یادگیری فراگیران پیوند می‌خورد.

1Masten
2Viman

همچنین مطالعات نشان می‌دهند که بعضی از مهارت‌های خود شکوفایی و تاب آوری را می‌توان در بافت یادگیری خاص پرورش داد. به هر حال در پرورش مهارت‌های دانشجویان باید به تفاوت‌های فردی و روش یادگیری توجه خاص داشت. صفات متفاوت، عملکرد فراگیران را پیش‌بینی می‌کند و مهم‌تر از آن این‌که آن‌ها در موقعیت‌های مختلف متفاوتند. بنابراین اگر چه آموزش این مهارت‌ها در تعلیم و تربیت اهمیت دارد، مطالعه صفات یادگیری خودگردان افراد در موقعیت‌های یادگیری نیز با اهمیت است؛ یعنی باید عوامل تاب آوری دانش آموزان مورد تجزیه و تحلیل قرار بگیرد تا بر اساس آن بتوان تأثیرات یادگیری خود تنظیم را شناسایی نمود و اگر تأثیرات فوق‌سنجیده شود می‌توان پیش‌بینی‌های خاصی جهت خود شکوفایی و یادگیری خود تنظیم فراگیران ارائه نمود. با توجه به مطالب ارائه شده هدف اصلی این پژوهش را می‌توان " تعیین رابطه میان یادگیری خود تنظیم، خود شکوفایی با تاب آوری دانشجویان " مطرح نمود.

۱-۳ اهمیت موضوع

نقش خودتنظیمی در یادگیری و کمک به خود شکوفایی و تاب آوری در یادگیری خود تنظیم اهمیت این سازه در یادگیری، انتقال یادگیری، افزایش تاب آوری دانشجویان و موفقیت تحصیلی و شغلی به حدی است که مورد توجه نظریه پردازان مختلف روان شناسی از جمله نظریه پردازان رفتاری-شناختی و شناختی اجتماعی و ساخت‌گرایی قرار گرفته است. خود تنظیم در یادگیری، از جمله مفاهیمی است که «بندورا» در نظریه شناختی-اجتماعی خود مطرح کرده و به فرآیندی گفته می‌شود که در آن یادگیرندگان یادگیری را به عنوان فرآیندی قابل تنظیم و قابل کنترل می‌نگرند و در قبال پیشرفت شخصی خود، مسئولیت بیشتری قبول می‌کنند. تاب آوری در یادگیری خود تنظیم به استفاده بهینه یادگیرندگان از منابع گوناگون، که تاب آوری را بیشینه می‌سازد، اطلاق می‌شود. از این منابع می‌توان به زمان و مکان اشاره نمود. از منابع خود شکوفایی یادگیری خود تنظیم می‌توان به راهبردهایی شامل مرور ذهنی، بسط و سازمان دهی اشاره نمود. این راهبردها، راهبردهایی هستند که در پیشرفت تحصیلی در کلاس درس و کاهش اضطراب امتحان یادگیرندگان نقش عمده ای ایفا می‌

کنند. این راهبردها، هم برای تکالیف ساده و حفظ کردنی و هم برای تکالیف پیچیده تر، که نیاز به درک و فهم اطلاعات دارند، کاربرد دارد. راهبرد مرور ذهنی، به معنای به خاطر سپردن مطالبی است که باید یاد گرفته شوند. این راهبرد به دانشجویان کمک می کند تا به اطلاعات مهم توجه کرده، آنها را در حافظه کوتاه مدت ذخیره نمایند. ایجاد این طبقه بندی در فراگیران باعث رسیدن به هدف نهایی یعنی خود شکوفایی می گردد. همچنین می توان به راهبردهایی مثل برنامه ریزی، بازبینی و ارزیابی برنامه ریزی، شامل تعیین هدف برای مطالعه، نگاه اجمالی به مطالب درسی، طرح سؤال و تحلیل تکلیف اشاره نمود.

این فعالیتها به یادگیرندگان کمک می کند تا در استفاده از راهبردهای شناختی خود، فعال سازی دانش قبلی و سازمان دهی و درک مطلب، فعالانه برخورد نمایند. بازبینی، شامل تمرکز و حفظ توجه به هنگام خواندن یا گوش کردن به سخنرانی، بررسی میزان درک و فهم از مطالب درسی، نظارت بر درک و فهم و غیره است. این راهبرد یادگیرندگان را قادر می سازد تا از نقص هایی که در توجه یا درک مطلب دارند آگاه شوند و با استفاده از راهبردهای خاص، آنها را اصلاح یا جبران کنند.

ارزیابی، شامل در ارتباط قرار دادن عملکرد با معیارها و استانداردهای تعیین شده است. موفقیت یادگیرندگان در زمینه تحصیلی، به میزان قابل ملاحظه ای به ارزیابی آنان از عملکرد خود وابسته است؛ از این رو برای کمک به یادگیرندگان در زمینه مجهز نمودنشان به راهبردهای خود تنظیمی در یادگیری می توان از راهبردهای رفتاری، شناختی، فراشناختی و انگیزشی برای برنامه ریزی استفاده نمود.

همانطور که مشاهده می گردد سه مسئله مذکور یعنی یادگیری خود تنظیمی، خودشکوفایی و تاب آوری از مسائل پیچیده و با اهمیت روانشناسی می باشد اما در سال های اخیر کمتر پژوهشگری به این مهم، اهمیت داده است. در این پژوهش سعی می شود که کلیه مسائل مرتبط با این سه مفهوم مورد تجزیه و تحلیل قرار بگیرد تا بر اساس آن مدلی ارائه گردد که قابل استفاده جهت پیشبرد اهداف علم روانشناسی و روانشناختی باشد.

در پژوهش پیش رو از سه مدل استفاده خواهد شد که جهت تعیین تاب آوری از مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون^۱ استفاده خواهد شد. این پرسشنامه را کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب آوری تهیه کردند. بررسی ویژگی های روان سنجی این مقیاس در شش گروه، جمعیت عمومی، مراجعه کنندگان به بخش مراقبت های اولیه، بیماران سرپایی روان پزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر، و دو گروه از بیماران استرس پس از سانحه انجام شده است. تهیه کنندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب آور از غیرتاب آور در گروه های بالینی و غیربالینی بوده، و می تواند در موقعیت های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد.

همچنین در مدل یادگیری خود تنظیم از پرسشنامه زیمرمن استفاده خواهد شد. نظریه و تحقیق در زمینه یادگیری خودتنظیمی از اواسط دهه ۱۹۸۰ در پاسخ به این سوال که چطور یادگیرندگان بر فرایندهای یادگیری خودشان مسلط می شوند، مطرح شد (زیمرمن، ۲۰۰۱). زیرا از آن زمان بر خودگردانی و مسئولیت فردی یادگیرندگان در زمینه برعهده گرفتن یادگیری خودشان تاکید شد (پاریس و وینوگارد^۲، ۲۰۰۷). یادگیری خودتنظیم دارای بار ارزشی زیادی است زیرا بر چگونگی تعیین اهداف و راهبردهای یادگیری توسط خود فرد و چگونگی درک او از وظایف محوله و کیفیت یادگیری ای که حاصل می شود، می پردازد (پاریس و وینوگارد، ۲۰۰۷).

جهت تعیین خود شکوفایی از پرسشنامه روان درمانی مثبت PPI استفاده خواهد شد. پرسشنامه روان درمانی مثبت (مقیاس خودشکوفایی رشید) در سال ۲۰۰۸ توسط رشید برای سنجش میزان شادکامی افراد بر اساس نظریه شادکامی و شکوفایی سلیگمن تهیه شده است. از نظر سلیگمن شادکامی پایدار دارای سه مؤلفه: زندگی خوشنودکننده، زندگی متعهدانه و زندگی معنادار است. بر این اساس، پرسشنامه روان درمانی مثبت دارای ۲۱ عبارت بوده و سه زیرمقیاس زندگی خوشنودکننده، متعهدانه و معنادار را مورد ارزیابی قرار می دهد. بنا بر ضرورت در پژوهش مذکور، برخی از عبارتها حذف و از ۱۵ عبارت استفاده شده است. آزمون رشید یک ابزار خودگزارشی بوده و آزمودنی باید

1Conner-Davidson
2Paris and Vinograd