

تأثیر آموزش مهارت خودتنظیمی بر شادکامی، راهبردهای یادگیری و باورهای

انگیزی دانش آموزان

مهر انگیز پیوسته گر^۱

سیده افروز موسوی^۲

تاریخ دریافت مقاله:

تاریخ پذیرش مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، یافتن تأثیر آموزش مهارت های خود تنظیمی بر شادکامی دانش آموزان دختر مقطع اول دبیرستان بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. نمونه آماری پژوهش شامل ۳۰ نفر دانش آموز بود که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش، پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه راهبردهای یادگیری خود تنظیمی پیتریچ (MSLQ) بود. گروه آزمایش در شش جلسه آموزش مهارت های خود تنظیمی شرکت نمود، ولی گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکرد. برای تحلیل داده ها از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که بین دو گروه (در نمره شادکامی) تفاوت معناداری وجود دارد؛ ($P < 0.0001$) بدین صورت که آموزش مهارت های خود تنظیمی، میزان شادکامی دانش آموزان را افزایش داده و این حالت بعد از گذشت یک ماه نیز حفظ شده بود. همچنین، گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، عملکرد بهتری در باورهای انگیزی و راهبردهای یادگیری خود تنظیمی نشان دادند.

واژگان کلیدی: خود تنظیمی، شادکامی، راهبردهای یادگیری، باورهای انگیزی و دانش آموزان

^۱ استادیار دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه الزهرا

^۲ دانشجوی دکتری روان شناسی عمومی، دانشگاه امام رضا (ع) و مدرس دانشگاه علمی- کاربردی (نویسنده مسئول) E-mail: afrooz2d1386@yahoo.com

مفهوم یادگیری خود تنظیمی^۱، پژوهش در حوزه راهبردهای یادگیری، فراشناخت، اهداف یادگیری و انگیزش را یکپارچه ساخته است. از این رو، خودتنظیمی را می توان فرایند فعالی تعریف کرد که در آن دانش آموز با تعیین اهدافی که یادگیری او را جهت می دهد در تلاش است تا شناخت ها، انگیزش و رفتارهای خود را به منظور دستیابی به اهداف مذکور، نظارت، تنظیم و کنترل کند. (وال و همکاران، ۲۰۰۹)

از طرفی، شادکامی^۲ هدف نهایی و مشترک همه انسان هاست که از اجزای شناختی، عاطفی - هیجانی و اجتماعی تشکیل یافته و فرایند پیشرفت قابل قبول به سمت هدف است. (داینر و همکاران، ۲۰۰۰) از دیدگاه نظریه پردازان شناختی، شادی چیزی است که فرد در مسیر هدف، تجربه می کند. داینر (۲۰۰۵) بهزیستی ذهنی^۳ را مربوط به ارزشیابی هایی می داند که فرد از خود و زندگی اش به عمل می آورد. لازاروس (۱۹۹۱) معتقد است که هیجان های مثبتی مثل شادی برای این وجود دارند تا رفتار هدفمند را تسهیل و حفظ کنند.

همچنین، در دوران میانی نوجوانی که با طغیان و تطابق شروع می شود و با تغییرات بیولوژیکی، شناختی و رشد جسمانی همراه است، فرد باید خود را با انتظارات والدین، گروه همسالان و مدرسه نیز سازگار نمایند و در زمینه رفتار و توانایی های شناختی و اجتماعی، تحول یابند. بدین منظور لازم است برای افزایش توانایی های روانی اجتماعی، مهارت هایی به نوجوانان آموزش داده شود تا بتوانند انگیزه و رفتاری سالم داشته باشند. (اکبرزاده، ۱۳۸۳)

خودتنظیمی روشی برای تغییر افکار، احساسات، تمایلات و اعمال فرد و دادن نظم و معنا به زندگی روزانه است تا انسان بتواند به اهداف بالاتری برسد. (کارور و شییر^۴، ۱۹۹۸، و هس و بامیستر، ۲۰۰۴، به نقل از

1-self-regulation leaning

1-happiness

۳- Subjective Well-being

4-Carver&Scheier-

ریدر و ویت^۱ (۲۰۰۶) بیشتر موفقیت افراد در رسیدن به اهداف مورد علاقه اشان، از طریق مهارت در تنظیم شناخت، عواطف و رفتارشان، تعیین می گردد. (سینگ^۲ و همکاران، ۲۰۰۴)

تئوری های شادکامی بر این نکته تاکید دارند که وقتی تنش و رنج کاهش یابد، احساس شادکامی و به زیستی رخ می دهد. مطالعات نشان می دهد شادکامی زمانی روی می دهد که فرد از آرامش روانی برخوردار باشد و یکی از عواملی که در فرد آرامش روانی ایجاد می کند، فرایند خود تنظیمی است؛ زیرا مهمترین بخش در فرایند خود تنظیمی دستیابی فرد به اهدافش در زندگی است. زمانی که فرد احساس کند قادر است به اهدافش دست یابد، استرس کمتری تجربه می کند و احساس آرامش بیشتری می نماید. خود تنظیمی در موفقیت دانش آموزان در زندگی نقش داشته و در بهداشت روانی آنها اهمیت زیادی دارد. (وهس و بامیستر، ۲۰۰۴، به نقل از ریدر و ویت، ۲۰۰۶)

خود تنظیمی ریشه در نظریه های شناختی اجتماعی رفتار دارد و شامل سه فرایند خود بازنگری، خود سنجی و خود مشوقی می باشد. مرحله خود بازنگری نوعی آگاهی یافتن از رفتار و عملکرد است و باعث انتخاب اهدافی می شود که به پیشرفت ختم می گردد. در مرحله خود سنجی تصمیم می گیریم که آیا بین آنچه هستیم یا آنچه می خواهیم باشیم و ملاک های شخصی ما همخوانی وجود دارد یا نه. پس از اخذ چنین تصمیمی می توان هدفی انتخاب و رفتار خود را با آن هدف سازگار کرد. در مرحله خود مشوقی، وقتی کاری خوب پیش می رود یا هدفی در دسترس قرار می گیرد، معمولاً انسان احساس شادمانی و رضامندی می کند. رسیدن به اهداف خود، واکنش های مثبت در فرد تولید می کند. (بندورا، ۱۹۹۱)

امروزه نه تنها در حوزه هیجانانگیز، بلکه در تمامی حوزه های مربوط به روانشناسی، بر اهمیت خود تنظیمی تأکید می شود. پینتریچ^۳ (۱۹۹۹) معتقد است یادگیری خود تنظیمی شامل راهبردهایی است که دانش آموزان

^۱ -Ridder&Wit

^۲ -Sing

^۳ - Pintrich

به کار می برند تا شناخت هایشان را تنظیم کنند و همچنین راهبرد مدیریتی است که آنها برای کنترل یادگیری شان به کار می گیرند. آموزش خودتنظیمی به عنوان سیستم انگیزشی پویای تنظیم اهداف و گسترش راهبردهاست. همچنین یک نوع مدیریت پاسخ های هیجانی است که به عنوان عوامل اصلی سیستم انگیزشی، مربوط به فرایندهای شناختی می باشد. (ریدر و ویت،^۱ ۲۰۰۶)

از طرف دیگر، خود تنظیمی، یاد گیرنده را وا می دارد که بطور فعالی، رفتارش را به انجام خود تنظیمی اهداف، هدایت کند و وابسته به بازخورد عاطفی، شناختی، انگیزشی و رفتاری، برای تغییر راهبردها و رفتارهاست. در کل افراد خود تنظیم، یادگیرنده های فعالی هستند که فرایندهای مختلف خودتنظیمی مانند تنظیم هدف^۲، خود مشاهده گری^۳ و خود ارزیابی^۴ را با راهبردهای تکلیفی و باورهای خود انگیزشی مانند خود کارآمدی، جذب می کنند. (کلری و زیمرمن^۵، ۲۰۰۴)

استرامن^۶ (۲۰۰۲) افسردگی را به عنوان اختلالی در خود تنظیمی توصیف کرده است؛ به طوری که فرد افسرده قادر به کنترل افکار منفی نمی باشد و بیان نموده که می توان از مدل خود تنظیمی برای درمان افسردگی استفاده نمود. سیگرت، فرسون و تیلور^۷ (۲۰۰۴) در بررسی نظریه خود تنظیمی به عنوان گام کلیدی در بازتوانی، به این نتیجه رسیدند که استفاده از مهارت خود تنظیمی و تنظیم هدف می تواند در کاهش اضطراب و افسردگی و برنامه های بازتوانی مفید باشد، به دلیل آنکه این مهارت باعث تنظیم افکار، احساسات و هیجانات می شود. همچنین، کاستنر و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند که خودتنظیمی باعث کاهش نشانه های افسردگی و افزایش سازگاری در دانشجویان می گردد.

¹ -Ridder&Wit

² -Goal Setting

³ -self-Observation

⁴ -self-Evaluation

⁵ -Cleary&Zimmerman

⁶ -Srauman

⁷ -Siegert, Mc pherson, Taylor

هیلز و آرگیل^۱ (۲۰۰۱) در بررسی ثبات عاطفی به عنوان بعد اصلی شادکامی نشان دادند که ثبات عاطفی (توانایی کنترل اضطراب و نگرانی) بیشترین همبستگی را با شادکامی دارد. همچنین، ثبات عاطفی نسبت به برون‌گرایی، همبستگی قویتری با شادکامی دارد. به اعتقاد بندورا (۲۰۰۵) خود‌تنظیمی با ارتقای سلامتی در ارتباط است و در کنترل سلامتی اهمیت ویژه‌ای دارد و باعث ایجاد تغییراتی در عادات شخص می‌گردد که چنین تغییراتی بدون یادگیری مهارت‌های خود‌تنظیمی و اجزای وابسته به آن ممکن نیست.

پژوهش انجام شده توسط رضوان، احمدی و عابدی (۲۰۰۶) نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های فراشناختی - که از مؤلفه‌های خود‌تنظیمی است - به دانشجویان مشروطی، باعث افزایش پیشرفت تحصیلی و شادکامی در آنها می‌گردد. میر احمدی (۱۳۸۶) در بررسی تاثیر خود‌تنظیمی بر زوجین نشان داد که زوج درمانی به شیوه خود‌تنظیمی، خوشبینی و شادی زوجین را افزایش داده است. اکثر این محققان، بر این نکته تاکید دارند که آموزش مؤلفه‌های خود‌نظم بخشی باعث افزایش شادکامی می‌گردد.

لواسانی و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهشی نشان دادند که آموزش راهبردهای یادگیری خود‌تنظیمی اثر معناداری بر انگیزش تحصیلی و خودکارآمدی دانش‌آموزان دارد. همچنین، نینگ و دونینگ (۲۰۱۰) نیز در مطالعات طولی پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان نشان دادند که خود‌تنظیمی از طریق افزایش انگیزه و نگرش دانش‌آموزان بر موفقیت تحصیلی آنها تاثیر می‌گذارد و پیش‌بینی‌کننده انگیزه دانش‌آموزان می‌باشد.

با توجه به اینکه احساس شادکامی، حالتی ذهنی است که تحت تاثیر وقایع و رویدادهای جهان خارجی ایجاد می‌گردد، با رویدادهایی نظیر موفقیت و پیشرفت تحصیلی در ارتباط می‌باشد که هر کدام از این فرایندها نیز به نوبه خود با وضعیت بهداشت روانی فرد ارتباط دارند. چنین به نظر می‌رسد که آموزش

^۱ - Hills, Argyle

مهارت های خود تنظیمی بتواند در ارتقای راهبردهای یادگیری و باورهای انگیزشی و شادکامی نقش داشته باشد .

فرضیه های این پژوهش عبارت است از:

(۱) آموزش مهارت های خود تنظیمی منجر به افزایش نمرات شادکامی دانش آموزان می گردد.

(۲) آموزش مهارت های خود تنظیمی منجر به افزایش باورهای انگیزشی دانش آموزان می گردد.

(۳) آموزش مهارت های خود تنظیمی منجر به افزایش نمرات راهبردهای یادگیری خود تنظیمی دانش آموزان می گردد.

روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی همراه با گماردن تصادفی آزمودنی ها در گروه آزمایشی و کنترل است که از طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است.

آزمودنی ها : جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه دختران ۱۵-۱۶ ساله ای می باشد که در سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷ در یکی از دبیرستان های منطقه ۵ شهر تهران به تحصیل مشغول بودند. برای انتخاب نمونه مناسب در پژوهش از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد. شمار آزمودنی های این پژوهش ۳۰ نفر بودند که بطور تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند.

ابزار اندازه گیری:

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)^۱ : این ابزار در سال ۱۹۹۰ توسط آرگیل و لو^۲ تهیه شده است. آرگیل پس از رایزنی با «بک»^۳، جملات مقیاس افسردگی او را معکوس کرد تا سایر جنبه های شادکامی را در بر گیرد. در نهایت، فرم نهایی ۲۹ سؤالی پرسشنامه آماده گردید که شامل ۲۹ گویه و هر گویه به صورت ۴ گزینه ای طراحی شده است. برای نمره گذاری پرسشنامه نیز در هر گویه، به گزینه ای که بیانگر حداکثر شادی است، نمره ۴ و عبارتی که بیانگر عدم شادی است، نمره ۱ تعلق می گیرد. به عنوان مثال : الف) از هیچ چیز زندگی راضی نیستم . ب) از بعضی چیزها در زندگی راضی هستم . ج) از خیلی چیزهای زندگی راضی هستم . د) از تمام زندگیم راضیم. همسانی درونی و آلفای کرونباخ پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط علی پور و نور بالا (۱۳۷۸)، ۰/۹۳، به دست آمده است. با روش دو نیمه کردن به روش اسپیرمن براون، مقدار ۰/۹۱ و به روش گاتمن ۰/۹۱ گزارش شده است. به منظور بررسی روایی عاملی، از روش تحلیل عوامل استفاده شده و با بهره گیری از روش استخراج مؤلفه های اصلی و چرخش واریماکس، ۵ عامل خشنودی از زندگی، خلق مثبت، سلامتی، کارآمدی و عزت نفس مشخص گردیده است. عوامل پنجگانه توانسته اند ۰/۵۷ واریانس کل را تبیین کنند. آلفای کرونباخ گزارش شده برای عوامل پنجگانه عبارت اند از: ۰/۸۹، ۰/۸۴، ۰/۸۱، ۰/۶۸، ۰/۵۸. (علی پور و نور بالا، ۱۳۷۸) پاییزی و همکاران (۱۳۸۶) نیز پایایی این پرسشنامه را روی دانش آموزان به روش آلفای کرونباخ به منظور بررسی همسانی درونی، ۰/۹۱، به دست آوردند.

پرسشنامه راهبردهای یادگیری خود تنظیمی^۴ (MSLQ) : این پرسشنامه در سال ۱۹۹۰ توسط پیتریچ و دی گروت ساخته شد. این پرسشنامه دارای دو مقیاس باورهای انگیزشی (۲۵ ماده) و راهبردهای یادگیری خود نظم بخشی (۲۲ ماده) می باشد. این پژوهشگران برای تعیین مؤلفه های انگیزشی و راهبردهای یادگیری

^۱ -Oxford Happiness Questionnaire-

^۲ -Argyle&Luo-

^۳ - Beck-

^۴ - Motivated Strategies for Learning Questionnaire

از روش تحلیل عاملی استفاده کردند. موسوی نژاد (۱۳۷۶) با بررسی قابلیت اعتماد MSLQ از روش های تحلیل عاملی، محاسبه آلفای کرونباخ و روش بازآزمایی و اعتبار محتوا استفاده کرده است. ضریب پایایی به روش بازآزمایی (موسوی نژاد، ۱۳۷۶): کل پرسشنامه ($r=0/82$) و مقیاس راهبردهای یادگیری ($r=0/82$) و مقیاس باورهای انگیزشی ($r=0/71$) است. همچنین، البرزی و سامانی (۱۳۷۸) برای به دست آوردن اعتبار پرسشنامه «راهبردهای یادگیری خود تنظیمی» از روش بازآزمایی استفاده کردند که ضریب اعتبار $0/76$ به دست آمد. در این آزمون برای هر گویه پنج مقیاس درجه بندی شده است: از (اصلاً در مورد من صحیح نیست) تا (کاملاً در مورد من صحیح است).

شیوه اجرا: در مرحله مقدماتی پس از مراجعه به دبیرستانی واقع در منطقه پنج تهران، پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه راهبردهای یادگیری خود تنظیمی بر روی دانش آموزان پایه اول دبیرستان اجرا شد. از بین ۱۳۷ نفر دانش آموز دختر پایه اول متوسطه این دبیرستان، تعداد ۳۰ نفر دانش آموز که نمرات شادکامی آنها پایینتر از میانگین (۵۸) بود، شناسایی شدند. پس از اجرای این فرایند، دانش آموزان منتخب به عنوان نمونه اصلی در نظر گرفته شدند که از طریق جایگزینی تصادفی دانش آموزان، ۱۵ نفر از آنها در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. این دانش آموزان از نظر سن، جنس، پایه تحصیلی، عملکرد تحصیلی، وضعیت اقتصادی و محل سکونت هم‌تاسازی شدند. پس از اجرای پیش آزمون، گروه آزمایش تحت تاثیر متغیر مستقل، یعنی آموزش راهبردهای خود تنظیمی قرار گرفتند. این آموزش ها به صورت گروهی و به مدت شش جلسه، به صورت هفتگی و در هر جلسه ۱۲۰ دقیقه ارائه شد. گروه کنترل، در مدت آزمایش از آموزش راهبردهای خود تنظیمی استفاده نکردند. یک ماه پس از پایان آموزش ها، دوباره از هر دو گروه در یک زمان و با شرایط یکسان، پس آزمون به عمل آمد.

برنامه آموزش بر اساس نظریه زیمرمن و ریزمبرگ (۱۹۹۷) تدوین شد. عناوین و خلاصه ای از محتوای

جلسات در جدول ۱ آمده است:

جدول ۱: ساختار آموزش مهارت های خود تنظیمی

جلسه	موضوع	هدف و روش
۱	آشنایی با خود تنظیمی	هدف: توانایی کنترل احساسات، هیجانات، افکار و شناخت روش: دادن تکلیف و تشویق آنها به ارائه نظرات خود بصورت کتبی یا شفاهی.
۲	افزایش انگیزش و گامهای تنظیم اهداف	هدف: ایجاد خود داوری و افزایش خود کارآمدی روش: آموزش برنامه ریزی، ایجاد هدف مشخص، تقسیم اهداف بلند مدت به کوتاه مدت و خوشبینی با ذکر مثال.
۳	آموزش خود تقویتی و مثبت اندیشی	هدف: افزایش خود رضامندی و شادکامی دانش آموزان روش: خود واکنشی و خود پاداش دهی (کنار دوستان بودن، دیدن فیلم و مرحبا گفتن به خود) بعد از یک عملکرد موفق، که فرد را به انتخاب اهداف بالاتر هدایت می کند.
۴	آموزش راهبردهای شناختی	هدف: تکرار و مرور، بسط و گسترش معنایی و سازماندهی روش: تکرار اصطلاحات مهم و بازگویی مطالب برای تکالیف ساده. خلاصه کردن به زبان خود، تهیه فهرست عناوین و استفاده از طرح درختی برای تکالیف پیچیده.
۵	آموزش راهبردهای فراشناختی	هدف: برنامه ریزی، کنترل، نظارت و خودنظم بخشی روش: تعیین هدف مطالعه، پیش بینی زمان لازم برای یادگیری، تعیین سرعت مطالعه و ارزشیابی از پیشرفت با ذکر مثال و بیان نظرات دانش آموزان.
۶	آموزش مدیریت زمان و مکان	هدف: اهمیت برنامه ریزی و محیط مطالعه بر یادگیری روش: آموزش تعیین الویتها، فهرست کردن فعالیتهای ثابت و متغیر و چگونگی استفاده از جدول زمانبندی. همچنین در نظر گرفتن مکان مناسب برای مطالعه.

(زیمرمن و ریزمبرگ، ۱۹۹۷)

یافته های پژوهش

مهارت های خود تنظیمی و نمرات شادکامی دختران دانش آموز

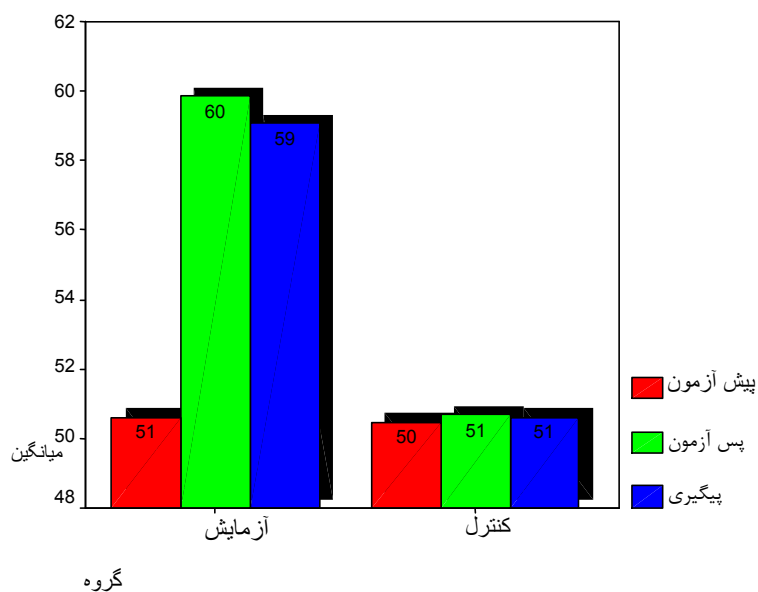
بر اساس یافته ها، جدول شماره ۲ میانگین دو گروه (آزمایش و کنترل) را در سه شرایط (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) مورد مقایسه قرار داده است.

جدول ۲: نتایج میانگین های گروه آزمایش و کنترل در شاخص شادکامی

پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
گروه	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
آزمایش	۵۰,۲۶	۶,۰۴	۵۹,۸۶	۶,۱۱	۵۹,۰۶
کنترل	۵۰,۴۶	۶,۱۰	۵۰,۶۶	۵,۹۶	۵۰,۶۰

نتایج جدول ۲ بیانگر تفاوت در میانگین های نمره شادکامی گروه کنترل و آزمایشی در سه مرحله (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) می باشد. همانطور که ملاحظه می شود، میانگین پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش نسبت به میانگین پس آزمون و پیگیری گروه کنترل افزایش داشته است.

نمودار ۱ به خوبی تفاوت های دو گروه را نشان می دهد:



نمودار ۱: نمودار میانگین نمرات شادکامی در مراحل مختلف ارزیابی در دو گروه آزمایشی و کنترل

برای ارزیابی معناداری تفاوت میانگین های دو گروه از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شده که نتایج در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳: خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای بررسی اثرات درون گروهی و بین گروهی در گروه

آزمایش و کنترل در مؤلفه شادکامی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
اثر آموزش	۴۴۱,۴۸	۲	۲۲۰,۷۴	۵۷,۱۰	۰,۰۰۰۱
گروه × آموزش	۴۱۰,۰۲	۲	۲۰۵,۰۱	۵۳,۰۳	۰,۰۰۰۱
خطا	۲۱۶,۴۸	۵۶	۳,۸۶		
اثر بین گروهی	۷۶۲,۷۱	۱	۷۶۲,۷۱	۷,۷۳	۰,۰۱
خطا	۲۷۶۱,۷۷	۲۸	۹۸,۶۳		

همان طور که در جدول ۳ آمده، نتایج آزمون های درون گروهی یا اثر آموزش با مقدار F برابر با ۵۷,۱۰ در سطح $P=0.0001$ ، نشان می دهد که تفاوت بین سه آزمون (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) در دو گروه معنادار است. همچنین، اثر تعاملی (گروه و عمل آزمایشی) با مقدار F برابر با ۵۳,۰۳ در سطح $P=0.0001$ نشان می دهد که تفاوت معنادار است. در نتیجه، میان گروه و عمل آزمایشی تعامل وجود داشته است و پس آزمون ها به یک اندازه در دو گروه افزایش نیافتند که با توجه به جدول ۱ میانگین نمرات گروه آزمایش در پس آزمون و پیگیری بالاتر بوده است. نتایج اثرات بین گروهی نیز نشان می دهد که تفاوت بین دو گروه از نظر آماری معنادار می باشد. ($P=0.01$, $F=7.73$) بنابراین، می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های خود تنظیمی منجر به افزایش شادکامی در دختران دانش آموز می گردد. به عبارت دیگر، بین دو گروه از نظر تأثیر آموزش تفاوت معناداری وجود دارد.

مهارت های خود تنظیمی و افزایش باورهای انگیزشی در دختران

برای بررسی اثر خود نظم بخشی بر افزایش انگیزه دختران، لازم است به مقایسه باورهای انگیزشی دو گروه آزمایشی و کنترل پرداخته شود که برای آزمون این فرضیه از آزمون t مستقل استفاده گردیده و در جدول ۵ و ۴ آورده شده است .

جدول ۴: داده های توصیفی گروه آزمایش و کنترل درمؤلفه باورهای انگیزشی

پس آزمون		پیش آزمون		
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	گروه
۳,۵۵	۷۴,۹۳	۳,۱۳	۶۵,۵۳	آزمایش
۴,۴۹	۶۳,۷۳	۴,۵۳	۶۳,۳۳	کنترل

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می گردد میانگین پس آزمون در گروه آزمایش نسبت به پس آزمون گروه کنترل افزایش داشته است (۷۴,۹۳ در مقابل ۶۳,۷۳) در حالی که میانگین پیش آزمون دو گروه تفاوت چندانی ندارند. (۶۵,۵۳ در مقابل ۶۳,۳۳)

جدول ۵: نتایج آزمون t مستقل دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه باورهای انگیزشی

گروه	میانگین	انحراف معیار	اختلاف میانگین	t	درجه آزادی	سطح معناداری
آزمایش	۹,۴	۱,۸۸	۹	۱۵,۹۱	۲۸	0.0001
کنترل	۰,۴	۱,۱۲				

نتایج حاصل از روش آماری t در جدول ۵ که به بررسی تفاوت میانگین ها پرداخته است، نشان می دهند که $t=15.91$ در سطح کمتر از ۰,۰۱ معنادار می باشد. بنابراین تفاوت نمره های پیش آزمون و پس آزمون دو گروه از نظر آماری معنادار است. در نتیجه، بین مؤلفه انگیزشی دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت وجود دارد و فرضیه ۲ تایید می گردد.

مهارت های خود تنظیمی و افزایش راهبردهای یادگیری

جدول شماره ۶ میانگین های دو گروه آزمایش و کنترل را در شرایط پیش آزمون و پس آزمون نشان داده است .

جدول ۶: داده های توصیفی گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه راهبردهای یادگیری

پس آزمون		پیش آزمون		
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	گروه
۵,۸۱	۶۵,۶۶	۵,۳۳	۵۷,۹۳	آزمایش
۶,۲۹	۶۱,۰۶	۵,۹۳	۶۰,۹۳	کنترل

همان طور که نتایج جدول ۶ نشان می دهد، میانگین دو گروه در پیش آزمون تفاوت چندانی ندارد، اما در پس آزمون یعنی پس از اعمال متغیر مستقل، میانگین گروه آزمایش بالاتر از گروه کنترل است. به منظور بررسی معناداری تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل از آزمون t مستقل استفاده شده است که در جدول ۷ آمده است.

جدول ۷: نتایج آزمون t مستقل دو گروه در مؤلفه راهبردهای یادگیری

P	df	t	اختلاف میانگین	انحراف معیار	میانگین	گروه
۰,۰۰۰۱	۲۸	۹,۵۶	۷,۶	۲,۸۱	۷,۷۳	آزمایش
				۱,۲۴	۰,۱۳	کنترل

با توجه به نتایج جدول بالا مشخص می گردد که تفاوت بین دو گروه با مقدار $t = 9.56$ در سطح کمتر از ۰,۰۱ معنادار است. در نتیجه، بین راهبردهای یادگیری دو گروه تفاوت وجود دارد و فرضیه ۳ تایید می گردد.

بطور کلی، یافته های آماری نشان می دهد که آموزش مهارت های خود نظم بخشی به دانش آموزان سبب افزایش شادکامی در آنها می شود. همچنین، آموزش مهارت های خود تنظیمی منجر به افزایش باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری در گروه آزمایش می گردد.

بحث و نتیجه گیری

امروزه، بحث خود تنظیمی در نظام آموزش و پرورش، بهداشت و درمان و امور شغل یابی اهمیت پیدا کرده است، زیرا زمانی که افراد موفق به خود تنظیمی گردند، به طریقی رفتار می کنند که با اهداف و معیارهایشان هماهنگ باشد. پژوهش های متعدد نشان داده اند که موفقیت در رسیدن به اهداف شخصی منجر به احساس سلامتی و شادکامی می گردد. نتایج پژوهش حاضر نشان می دهد که بین میزان شادکامی دو گروه آزمایش و کنترل ($P=0.0001$) از نظر آماری تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین، گروه آزمایشی پس از گذراندن دوره آموزش خود تنظیمی، شادکامی بیشتری داشتند و پایداری این شادکامی را پس از گذشت یک ماه نیز حفظ کرده بودند. نتایج این پژوهش در راستای نتایج تحقیقات کنتار و ساندرسون (۱۹۹۹) (به نقل از آرچیل، ۱۳۸۳)، هیلز و آرچیل (۲۰۰۱)، سینگ و همکاران (۲۰۰۴) و رضوان و همکاران (۲۰۰۶)، نشان می دهد کسانی که مهارت های خود تنظیمی را آموزش دیده و توانسته اند آن را در زندگی به کار بگیرند از کسانی که چنین آموزشی ندیده اند، شادمان تر هستند.

در تبیین نتایج بالا این نکته حائز اهمیت است که بسیاری از دختران در دوره نوجوانی احساس ناپختگی می کنند و این مسئله منجر به کاهش احساس کنترل آنها بر احساسات و رفتارشان و ایجاد نگرش منفی در آنها نسبت به خود، زندگی و آینده می گردد. خود تنظیمی مهارتی است که به آنها کمک می کند از خود و زندگی شان ارزیابی مثبتی به عمل آورند. همچنان که بک، اپستاین و سلیگمن اظهار نمودند، مردم از طریق

¹ - Hills,Argyle
² - singh

خود تنظیمی می توانند روش تفکر خود را نسبت به خودشان و جهان تغییر دهند- این تغییر از طریق کنترل خود گویی، بازسازی شناختی و جانشینی افکار مثبت به جای افکار منفی صورت می پذیرد.

از طرف دیگر، خود تنظیمی با ارتقای سلامتی در ارتباط است و در کنترل سلامتی اهمیت ویژه ای دارد، زیرا منجر به بروز تغییراتی در عادات شخص می گردد که این تغییرات بدون یادگیری مهارت های خود تنظیمی و اجزای وابسته به آن ممکن نیست. (بندورا، ۲۰۰۵) همچنین، سیگرت، مک فرسون و تیلورا (۲۰۰۴) نیز نشان دادند که استفاده از خود تنظیمی و تنظیم هدف می تواند باعث کاهش اضطراب و افسردگی گردد. باید این نکته را نیز در نظر گرفت که شادکامی از عوامل مختلفی تاثیر می پذیرد؛ از جمله: فرایندهای انگیزشی، راهبردهای یادگیری و ...

خود تنظیمی و باورهای انگیزشی

خود تنظیمی با فرایندهای شناختی در گیر بوده و با مفاهیم مختلفی همچون هدف و انگیزش درونی در ارتباط است و هر کدام از این متغیرها با بهداشت روانی و شادکامی فرد در ارتباط می باشند. (بندورا، ۲۰۰۵)

بنابراین، انتظار می رود دانش آموزان با استفاده از تنظیم اهداف و روش های برنامه ریزی به انگیزش درونی دست یابند و به پیشرفت قابل قبولی در اهدافشان برسند. در اثر چنین تجربه ای، احساس شایستگی نمایند و به احساس لذت بخش و شادی دست یابند.

یافته های این پژوهش در جدول ۵، نشان می دهد که افراد شرکت کننده در آموزش خود تنظیمی، افزایشی در انگیزه خود نیز نشان می دهند. ($P=0.0001$, $t=15.91$) این افزایش نمره به دلیل ارائه آموزش در زمینه انگیزه- یعنی آموزش خود تقویتی، مثبت اندیشی و خود کار آمدی- به گروه آزمایش بود. این نتایج با پژوهش های زیمرمن (۱۹۹۸، ۲۰۰۰)، بوکارتس (۱۹۹۹)، پیترریچ (۱۹۹۴)، نینگ و دونینگ (۲۰۱۰) و لواسانی

¹ - Siegert ,Mc pherson ,Taylor

و همکاران، (۲۰۱۱) همسو بوده و نشان می دهد بین مهارت های خودتنظیمی و باورهای انگیزشی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. در واقع، بکارگیری مهارت های خود تنظیمی باعث می شود دانش آموزان هدف ها و آرزوهایی را برای خود در نظر بگیرند و نوعی انگیزش در آنها برانگیخته شود؛ به بیان دیگر، مفهوم سازی انتزاعی آنچه در آینده می خواهیم، در بر گیرنده اعتقاد به گسترش شایستگی و شادکامی است. این نتایج با پژوهش اسوالندر و کارین(۲۰۰۶) همخوانی دارد. این محققان، براین عقیده اند که آموزش مهارت های خود نظم بخشی منجر به خود باز نگری و خود داوری می شود و افزایش این توانایی ها، خود کارآمدی در دانش آموزان را به همراه دارد. احساس خود کار آمدی باعث می شود آنها انگیزه بیشتری برای انجام امور تحصیلی پیدا نمایند و نسبت به آینده خود خوش بین شوند که این خوش بینی با بهبود عملکرد تحصیلی رابطه ای معنادار دارد.

آموزش خود تنظیمی و راهبردهای یادگیری

نتایج پژوهش حاضر نشان می دهد که بین دو گروه از نظر راهبردهای یادگیری تفاوت معناداری وجود دارد ($P=0.0001$, $t=9.56$) که پس از مداخله آزمایشی، گروه آزمایشی عملکرد بهتری در راهبردهای یادگیری خود نظم بخشی به دست آوردند. دلیل این عملکرد بهتر در اکتساب مهارت های شناختی و فراشناختی می باشد که مربوط به آموزش روش های یادگیری- مثل مرور ذهنی، بسط و سازماندهی- خود بازمینی، مدیریت زمان و مدیریت مکان بوده است. نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش زیمرمن(۲۰۰۰) مطابقت دارد؛ چنانکه وی اظهار نموده است برای اینکه خود تنظیمی در دانش آموزان ایجاد شود ، باید فرصت هایی را برای تمرین این راهبردها داشته باشند. این نتایج با یافته های محققان در ایران نیز مطابقت دارد. به عنوان مثال ، افروز و همکاران(۱۳۸۶) نشان دادند که آموزش خود تنظیمی باعث افزایش راهبردهای شناختی و فراشناختی و عملکرد تحصیلی می گردد.

بدین ترتیب، اکتساب خود تنظیمی می تواند نوعی توان خود تغییری در فرد ایجاد کند. تنظیم اهداف در زندگی، منجر به افزایش انگیزه دانش آموز برای موفقیت می شود و افزایش انگیزه باعث بهبود عملکرد تحصیلی می گردد. در اثر چنین تجربه ای، دانش آموز احساس شایستگی می نماید و این احساس با رضایت از زندگی و شادکامی همراه است.

نتایج پژوهش حاضر نشان می دهد که آموزش خود تنظیمی منجر به احساس شادکامی در دانش آموزان دختر می شود. این نتایج با در نظر گرفتن نقش دختران در خانواده و جامعه آینده، اولویت توجه به بهزیستی روانی آنها و عوامل مربوط به آن را نشان می دهد و با پژوهش استرامن (۲۰۰۲) و کاستنر و همکاران (۲۰۱۰) همسو می باشد. محدود بودن نمونه پژوهش حاضر به دختران و تنها یک مدرسه از تهران، رعایت احتیاط در تعمیم نتایج را ضروری می نماید. برای دست یابی به اثر مداخله ای آموزش خود تنظیمی بر شادکامی در دانش آموزان ایرانی به بررسی های بیشتری نیازمندیم. اما به هر حال، یافته های این پژوهش را می توان در برنامه های آموزشی در مراکز مشاوره دبیرستان ها و مدارس به کار گرفت.

منابع

- آرجیل، مایکل (۱۳۸۳) روانشناسی شادی. مسعود گوهری انارکی و همکاران. چاپ دوم. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی
- البرزی، شهلا و سامانی، سیامک (۱۳۷۸) "مقایسه باورهای انگیزشی و راهبردهای خود نظم بخشی در دختران و پسران تیزهوش". مجله علوم اجتماعی دانشگاه شیراز. ۱۵، ۱.
- افروز، غلامعلی و همکاران (۱۳۸۶) "اثر بخشی آموزش مهارت های خود نظم بخشی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان نابینا". مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی. شماره ۲.
- اکبرزاده، نسرین (۱۳۸۳) گذر از نوجوانی به پیری. تهران: دانشگاه الزهرا
- پاییزی، مریم و همکاران (۱۳۸۶) "بررسی اثر بخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی دبیرستان های تهران". مجله مطالعات روان شناختی دانشگاه الزهرا. دوره ۳، شماره ۴.
- علی پور، احمد و نوربالا، احمد علی (۱۳۷۸) "بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های تهران". اندیشه و رفتار. سال ۵، شماره ۱.
- فولادچنگ، محبوبه (۱۳۸۲) "تاثیر آموزش مهارت های خودگردانی و افزایش باورهای خودبستگی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دبیرستان". پایان نامه دکتری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز.

• موسوی نژاد، عبدالحمید(۱۳۷۶) " بررسی رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خود تنظیمی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم راهنمایی". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.

• میراحمدی، لیلا(۱۳۸۶)"تاثیر زوج درمانی کوتاه مدت به شیوه خودتنظیمی بر خوشبینی و شادی زوجین شهر اصفهان". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.

•Argyle,M.,Lu,L.(1990) "**The happiness of extraverts**". Journal of personality and Individual differences.11, 1011-1017.

•Bandura, A.(1991)" **Social cognitive theory of self-regulation**". Organizational Behavior and Human Decision Processes.50,248-287.

•Bandura, A. (2005) **The primacy of self-regulation in health promotion**. Applied psychology: An international review. 54(2): 245-254.

•Boekaerts, M.(1999)"**Self-regulated learning :When we are today?**" International Journal of educational Research. 31, 445-475.

• Cleary,T. &Zimmerman, B.(2004) "**Self-regulation empowerment program :A School based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning**". Psychology in the school. 537-549.

•Diener, E. (2005)"**Frequently asked questions about subjective well-being (happiness and life satisfaction). A primer for reporters and newcomers**". <http://www.psych.uiuc.edu/diener/faq.html>

•Diener, E.,Suh,E.&Oishi,S. (2000) "**Recent findings on subjective well-being**". Journal of clinical psychology.Volume 61, Page 27-56.

•Hills, p.,Argyle,M. (2001)"**Emotional stability as a major dimension of happiness**". Personality and individual differences.31, 1357-1364.

•Koestner, R. (2010) "**Self-regulation and adaptation during and after college: A one-year prospective study**". Personality and Individual Differences. Volume 49, Issue 8, Pages 869-873

- Lavasani, G. M. ,et al (2011) "**The Effect of Self-regulation Learning Strategies Training on the Academic Motivation and Self-efficacy**". Personality and Individual Differences. Volume 49, Issue 8 , Pages 869-873.
- Lazarus, R.(1991) "**Progress on a cognitive-motivational relational theory of emotion**". American Psychologist. 46,819-834.
- Lischetzke, T.& Eid, M.(2006) " **why extraverts are happier than introverts the role of Mood regulation**". Journal of personality. University of Geneva.74, 1127-1162.
- Ning,H.K., Downing,K.(2010) " **The reciprocal relationship between motivation and self-regulation: A longitudinal study on academic performance**". Learning and Individual Differences. Volume 20, Issue 6, Pages 682-686.
- Pintrich,P.R.(1999) "**The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning**". Journal of Educational research. 31,459-470.
- Pintrich,P.R.(1994)"**Classroom and individual difference in early adolescent. Motivation and self-regulation learning**". Journal of early adolescen. 2, 139-168.
- Pintrich,P.R.,&deGroot,E.,V.(1990)" **Motivational and self-regulated components of classroom academic performance**". Journal of educational psychology.82,33-40.
- Rezvan,S. Ahmadi,S.A. & Abedi, M.R.(2006)"**The effect of met cognitive training on the academic achievement and happiness of Esfahan university conditional students**". Counselling Psychology Quarterly. 19(4):514-428.
- Ridder,D&Wit.(2006) **self-regulation in health behavior**. England: JohnWilly&Sons. Ltd.
- Siegert,R.J.,M.c. Pherson.K.&Taylor.W.(2004)"**Toward a cognitive-affective middel of goal setting in rehabilitation: is self-regulation theory a key step?**" Disability and rehabilitation,No.20,1175-1183.
- Singh,N.,et al.(2004)"**Mindful care giving increases happiness among individuals with profound multiple disapilities**". Research in developmental disabilities.25,207-218.

- Strauman,T.(2002)"**Self-regulation and depression**". Self and identity.No.1,151-157.
- Swlender,L.&Karin ,T.(2006)"**Influences of family based prerequisites, reading attitude and self-regulation on reading ability**". Contemporary Educational Psychology. WWW.elsevier/com/locat/Psych.
- Valle,A., etal.(2009) "**Academic Goals and learning quality in higher education students**". The Spanish journal of psychology.12,96-105.
- Zimmerman,B.J.(2000) "**Self-efficacy: An essential motive to learn**". Contemporary educational psychology.Vol,25,125-134.
- Zimmerman,B.J.(1998) "**Academic studying and the development of skills: A self-regulatory perspective**". Educational psychologist. 33,73-86.
- Zimmerman,B.J.&Risemberg,R.(1997) **Self-regulatory dimensions of academic learning and motivation**. Handbook of academic learning :construction of knowledge.(105-125).

The Effects of self-regulation Skills on Happiness, Learning Strategies and Motivation believes of Students

Seyedeh Afrooz Mousavi,

Ph.D student in Sport Psychology, Imam Reza University

Mehrangiz Paivastegar

Ph.D., Al-zahra University

Received:

Accepted

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of self-regulation skills on learning strategies, motivation believes and happiness of high-school girls. The research method was semi-experimental designs, with pre-test, post test and follow-up of the control group. The member of sample group 30 students was randomly assigned to experimental and control group. They were tested by Oxford Happiness Inventory and Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). Self-regulation skills were instructed in six session to the experimental groups, but control group did not receive any intervention and no information about these skills were instructed to them. For data analysis of variance with repeated measures and independent t-test was used. The results showed that there was significant difference ($P < 0.0001$) between two group. The instructing self regulation skills have a significant effect on happiness of students in experimental group than the control group, and also they preserved high scores in happiness after one month. Also, experimental group showed better performance in motivation and self-regulation learning.

Keyword: Self-regulation Skills, Learning Strategies, Motivation, Happiness and students