

بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی

دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران

دکتر علاءالدین اعتماداھری^۱، مریم تختی پور^۲

چکیده:

در پژوهش حاضر، «رابطه میزان خودنظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران» با استفاده از روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری مورد نظر در این تحقیق را کلیه دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران به تعداد ۶۵۹۷ نفر تشکیل می-دهد که بر اساس روش نمونه گیری تصادفی ساده، ۳۶۳ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. به منظور سنجش متغیرهای مورد استفاده در پژوهش از دو پرسش نامه خودکارآمدی باندورا (۲۰۰۰) و خودنظم دهی بوفارد و همکاران (۱۹۹۵) استفاده گردید. روایی محتوایی پرسش نامه ها مورد تأیید متخصصان و استاد راهنما قرار گرفته است. پایایی پرسش نامه ها بر اساس ضریب آلفای کرونباخ، برای دو پرسش نامه خودکارآمدی و خودنظم دهی، به ترتیب برابر ۰/۸۷ و ۰/۸۲ برآورد گردید. برای تجزیه و تحلیل از روش های آماری توصیفی و آمار استنباطی (همبستگی پیرسون، رگرسیون گام به گام) استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که بین خودنظم دهی و ابعاد آن (راهبرد شناختی و فراشناختی) با خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج همچنین نشان داد که بین خودکارآمدی و ابعاد آن تجربه های موفق، تجربه های جانشینی، ترغیب های کلامی، حالات عاطفی و حالات فیزیکی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران رابطه وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون همچنین نشان داد که از بین ابعاد خودنظم دهی، هر دو بعد آن راهبرد فرا شناختی و راهبرد شناختی توانایی پیش بینی پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی

^۱ دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، گروه علوم تربیتی، رودهن، ایران

^۲ دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، گروه علوم تربیتی، رودهن، ایران

دانش آموزان را دارند. نتایج همچنین نشان داد که دو بعد تجربه های موفق و ترغیب کلامی توانایی پیش بینی پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی دانش آموزان را دارند.

کلید واژه: خودنظم دهی، خودکارآمدی، پیشرفت تحصیلی

مقدمه

رشد و بالندگی هر جامعه ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه است. در عصر حاضر تعلیم و تربیت و به طور کلی تحصیل بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می دهد، علاوه بر این کیفیت و کمیت این تحصیل نیز نقش مهمی در آینده افراد ایفا می کند. نزدیک به یک قرن است که روانشناسان به صورت گسترده در تلاش برای شناسایی عوامل پیش بینی کننده پیشرفت تحصیلی می باشند. مسأله پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، یکی از شاخص های مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است و تمام کوشش های این نظام، در واقع برای پوشاندن جامه ی عمل به این امر است. موفقیت دانش آموزان در مدرسه، هدف اصلی هر نظام آموزشی است. موفقیت در مدرسه، کسب تجربه های مناسب در کلیه ابعاد رشد شناختی، عاطفی، اجتماعی رفتاری و زیستی را شامل می شود. کسب این تجربه ها در مدرسه می تواند بر زندگی حال و آینده کودکان و نوجوانان تأثیر سرنوشت سازی داشته باشد. مسأله موفقیت یا فقدان موفقیت در امر تحصیل از مهم ترین دغدغه های هر نظام آموزشی در تمام جوامع است، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان هر جامعه نشان دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه ی هدف یابی و توجه به رفع نیازهای فردی است (شکرکن و همکاران، ۱۳۷۹، ص ۱۵).

یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می گردد. با این وجود از کل دانش آموزانی که وارد سیستم آموزش و پرورش می شوند، تعداد کمی از آنها می توانند استعدادهای خود را شکوفا کنند و در این عرصه موفق گردند و به اصطلاح عملکرد تحصیلی خوبی از خود نشان دهند (میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۹۱). یکی از عوامل تأثیر گذار بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان، خودکارآمدی می باشد.

بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه ... □ ۳۵

تحقیقات نشان داده اند با افزایش خودکارآمدی، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد احیا می شود و تغییرات مثبتی همچون بهبود پیشرفت تحصیلی و افزایش تلاش برای کسب موفقیت، و لذت بردن از تعامل و ارتباط با دیگران در او دیدار می گردد. بنابر این دانش آموزانی که خودکارآمدی و عزت نفس بالاتری دارند، در تکالیف مدرسه و پیشرفت تحصیل موفق تر هستند و در اجتماعات درون مدرسه و اجتماع، مشارکت بیشتری دارند و از سازگاری عاطفی و اجتماعی بالاتری برخوردارند (خزاعی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۱۴۲).

هر چند تحقیقات نشان می دهد پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی دارای یک رابطه متقابل باشند، یعنی از طرفی داشتن خودکارآمدی موجب پیشرفت تحصیلی می شود، زیرا که خودباوری و تلقی مثبت از خویش در یادگیری و ایجاد انگیزش برای تحصیل اثر می گذارد و موجب پیشرفت تحصیلی می گردد، از طرف دیگر موفقیت های تحصیلی و رسیدن به مدارج بالا در کار آموزش، موجب ارتقاء خودکارآمدی می شود. به طور کلی پیشرفت های انسان در هر زمینه ای و تجربه موفقیت احساس خودباوری و ارزشمندی و توانمندی در هر موردی، باعث افزایش خودکارآمدی در او می شود (خزاعی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۱۴۳).

از طرفی می توان گفت که یکی از مفاهیم مطرح در روان شناسی تربیتی و شناختی معاصر " خودتنظیمی " است. خودتنظیمی یکی از مباحث عمده روانشناسی است که به تازگی توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان مختلف را به خود جلب کرده است. خودتنظیمی به آن دسته تلاشهای منظم و سیستماتیک اطلاق می شود که برای جهت دهی به افکار و احساسات و عملکردهای فردی برای رسیدن به اهداف فردی انجام می شود. به طور کلی خودتنظیمی به عنوان قابلیت فرد برای تنظیم رفتار بر اساس تغییر شرایط بیرونی و درونی محیط است، که شامل خوداجرایی در کنش های ویژه ای مانند، برنامه ریزی، اجرا و نظارت می شود (لموس، ۱۹۹۹). فرد خودنظم دهنده به عنوان حل کننده ی فعال مسأله شناخته می شود و هدفش بهبود توانایی ها و عملکردهایش می باشد. افراد خودنظم دهنده تکالیف شان را با موفقیت به انجام می رسانند به دلیل اینکه، تلاش آنها در جهت پر کردن شکاف بین موقعیت فعلی و اهداف می باشد (قائدی فر و همکاران، ۱۳۹۲).

از جمله مهم ترین نگرانی های معلمان، مسؤولین آموزش و خانواده های دانش آموزان، پیشرفت تحصیلی و جلوگیری از افت تحصیلی آنها می باشد (لوگان، ۱۳۷۴، ص ۳۲). نقطه مقابل پیشرفت تحصیلی، افت تحصیلی است که بر اساس مطالعات متعدد می تواند تأثیر بسزایی در سرنوشت فرد داشته و همچنین هزینه گزافی به خانواده و جامعه تحمیل کند. در کشور ما، این امر از مهم ترین مشکلات کنونی نظام آموزشی است و هر ساله ده ها میلیارد ریال از بودجه کشور را به هدر می دهد و

نیروهای بالقوه و سرمایه های جامعه که همان نیروی انسانی است بی ثمر می ماند (گلشنی فومنی، ۱۳۷۵، ص ۳۸).

مسئله افت تحصیلی در آموزش یکی از مهمترین مسائل نظام آموزش و پرورش در اغلب کشورها می باشد و منابعی که در این راه اتلاف می شود خواه به صورت عمر انسانها باشد یا بصورت منابع مالی و مادی سالانه ارقام قابل توجهی را تشکیل می دهد، به طوریکه بهبود کارایی نظامهای آموزشی تا اندازه بسیار زیادی در جهت جلوگیری از اتلاف منابع و کاهش افت تحصیلی می باشد. افت تحصیلی در هر سال به صورت عدم قبولی در واحدهای درسی، ترک تحصیل و یا اخراج تعداد زیادی از استعدادهای بالقوه انسانی و مالی جامعه را تلف نموده و آثار ناگواری در حیات فردی و خانوادگی بر جا می گذارد و نابسامانی های اجتماعی فراوانی را نیز بوجود می آورد (حبیب زاده و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۳۰).

مشکل افت تحصیلی از دیر باز گریبان گیر نظام آموزشی کشور ما نیز بوده است. کاهش ضایعات ناشی از افت تحصیلی و خسارت های سنگین اقتصادی و فرهنگی حاصل از آن مستلزم تحقیقات و پژوهش های گسترده ای در این زمینه است. برای پیدا کردن علل یک مشکل به ویژه مشکلات انسانی و اجتماعی تنها نمی توان به یک علت بسنده کرد، زیرا پدیده های اجتماعی همانند یک زنجیره با یکدیگر پیوند دارند و در به وجود آمدن یک مشکل دخیل هستند. بنابراین برای یافتن علل افت تحصیلی باید مسائل گوناگون مورد توجه قرار گیرد (بیابانگرد، ۱۳۷۸، ص ۱).

بنابراین، توجه به عواملی که منجر به پیشرفت تحصیلی شده و مانع از افت آن گردد، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. یکی از عواملی که بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر می گذارد، خودکارآمدی (صفاری و همکاران، ۱۳۹۳؛ پیر کمالی و همکاران، ۱۳۹۲؛ علایی خرایم و همکاران، ۱۳۹۱؛ بردی کر، ۱۳۹۰؛ غلامعلی لواسانی و همکاران، ۱۳۸۸) و خودنظم دهی (حیاتی، ۱۳۹۱؛ عظیمی، ۱۳۹۱؛ مجتهد زاده و همکاران، ۱۳۹۰؛ توکلیان، ۱۳۸۷) است.

پس پژوهشگر در این پژوهش با این مساله مواجه است که آیا بین خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی رابطه معنی داری وجود دارد؟ همچنین پژوهش به این مسئله می پردازد که آیا بین خودنظم دهی و پیشرفت تحصیلی تفاوت معنی داری وجود دارد؟ نتایج این پژوهش اطلاعات و دانش لازم را در زمینه توجه به خودکارآمدی و خودنظم دهی به عنوان عاملی جهت توسعه و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در اختیار مدیران و کارشناسان آموزش و پرورش منطقه ۲ تهران قرار می دهد.

مبانی نظری پژوهش:

الف) خودنظم دهی:

آدمی در طول زمان برای نظم بخشیدن به حالات روانی و رفتاری خود راهبردهای زیادی را مورد استفاده قرار داده اند. بعد جسمانی انسان مجهز به تعادل حیاتی است و می تواند به خودی خود وضعیت متعادل جسم را از نظر مقدار مایعات، مواد مورد نیاز و درجه حرارت بدن تنظیم کند اما گاهی عملکرد این سیستم بنا به دلایل مختلف به هم خورده و نیازمند مداخله بیرونی در قالب درمان های پزشکی می شود. مثلاً برای تنظیم قند خون نیاز به تزریق انسولین پیدا می کند. سیستم روانی انسان نیز مشابه همین وضعیت را داراست. هم چنان که سال ها پیش فروید مکانیسم های دفاعی را برای حفظ تعادل روانی معرفی کرد، ولی در کنار آن انسان ها به شکل آگاهانه روش هایی را به منظور تنظیم وضعیت عاطفی و رفتاری خود به کار می گیرند. مثلاً از آن جا که انسانها بسیار مایلند تا عواطف مثبت، خوشی و لذت را بیشتر از عواطف منفی داشته باشند اقداماتی را جهت رسیدن به این منظور انجام می دهند. این اقدامات گاهی جنبه شناختی غالب داشته و گاهی جنبه رفتاری آن غلبه می یابد و زمانی نیز تغییر وضعیت ویژگی بارز آن می شود، انسان بعضی از این روش ها را از طریق تجربه شخصی و به صورت آزمایش و خطا و بعضی دیگر را از طریق آموزش والدین، دیگران، کتاب ها و نوشته ها فرا می گیرد. هرچند که تحقیقات نشان می دهد خلق و خوی آدمی نیز در انتخاب نوع راهبردها می توانند تا حدودی مؤثر باشند. اما نگاهی گذرا به بسیاری از رفتارهای افراد نشان می دهد که عامل مهم در تعیین رفتارهای سلامت زا و رفتارهای پر خطر همانا راهبردهای مورد استفاده آنهاست. تحقیقات زیادی نشان داده اند که موفقیت افراد در زندگی تا اندازه زیادی به نوع راهبردهای اکتسابی مورد استفاده آنان مربوط می شود (کریمی و فرح بخش، ۱۳۹۰، ص ۱۱۵۰).

خودنظم دهی، سازه ای است که از سال ۱۹۶۷ از سوی بندورا مطرح شد. مطالعه اولیه در این زمینه، مبتنی بر خودنظم دهی به معنای عام کلمه بود که زمینه های گوناگون فردی - خانوادگی و اجتماعی را مورد توجه قرار می داد. (جعفرطباطبایی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۲۹۵).

نظریه خودنظم دهی یادگیری را برای اولین بار پینتریچ و دی گروت (۱۹۹۰) مطرح کردند. آن ها خودکارآمدی، ارزش گذاری درونی و اضطراب امتحان را به عنوان باورهای انگیزشی در نظر گرفتند و راهبردهای شناختی، فراشناختی و تلاش و تدبیر دانش آموزان را تحت عنوان خودنظم دهی یادگیری معرفی کردند (کجباف و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۳۱).

در تعریف و تبیین خودنظم دهی یادگیری، اختلاف نظرهای زیادی وجود دارد. بر اساس یکی از رایج ترین تعاریف، خودنظم دهی یادگیری شامل راهبردهای تنظیم فرآیندهای شناختی و یا راهبردهای مدیریتی است که یادگیرندگان برای مهار فرآیند یادگیری شان به کار می گیرند (کارشکی و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۱۹۴).

اگرچه خودنظم دهی یادگیری با کلمات خود کنترلی، خویشتن داری و خودفرمانی مترادف است اما تعاریف متعددی از آن وجود دارد که از چشم اندازهای نظری گوناگون در یادگیری خودتنظیمی ناشی می شود. خودنظم دهی یادگیری عبارت از توانایی مشارکت فعال از نظر فراشناختی، انگیزشی و رفتاری در فرآیند یادگیری است (توکلی زاده و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۲۵۳).

طبق نظریه خودنظم دهی یادگیری، فرآیندهای فراشناختی و تلاش و تدبیر دانش آموزان، خود تنظیمی را تشکیل می دهد. منظور از خود تنظیمی این است که دانش آموزان مهارت هایی برای طراحی، کنترل و هدایت فرآیند یادگیری خود دارند و تمایل دارند یاد بگیرند، کل فرآیند یادگیری را ارزیابی کنند و به آن بیندیشند (کجباف و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۲۹).

خودنظم دهی یادگیری، شامل راهبردهایی است که دانش آموزان به کار می برند تا شناخت هایشان را تنظیم کنند. راهبردهای یادگیری، فنون یا روشهایی هستند که یادگیرندگان برای اکتساب اطلاعات از آن ها استفاده می کنند. نظریه پردازان، طبقه بندی های مختلفی از راهبردهای یادگیری خودتنظیمی ارائه کرده اند؛ اما به طور کلی در بیشتر این طبقه بندی ها، راهبردهای خودتنظیمی یادگیری به دو دسته طبقه بندی شده اند که به این راهبردها عبارتند از: راهبردهای فراشناختی و راهبردهای شناختی (جعفر طباطبایی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۲۹۳).

خودنظم دهی یادگیری را راهبردهای شناختی و فراشناختی تشکیل می دهند. در واقع، شالوده این نوع یادگیری، بر پایه ی راهبردها و مهارت های شناختی و فراشناختی قرار دارد.

راهبردهای شناختی: راهبردهای شناختی عمدتاً در ارجاع به فعالیت های ذهنی مثل تفکر، ادراک و استدلال استفاده می شوند. در واقع این نوع راهبردها برای تسهیل یادگیری و تکمیل تکلیف به کار می روند و به دانش آموزان کمک می کنند تا اطلاعات تازه را برای ترکیب با اطلاعات قبلی آماده و ذخیره سازی آنها را در حافظه ی درازمدت تسهیل کنند. این راهبردها که ابزار یادگیری هستند، عبارت اند از: راهبردهای تکرار یا مرور، بسط یا گسترش معنایی و سازماندهی (درخشان هوره، ۱۳۸۹، ص ۲۸). این راهبردها هم بر ای تکالیف ساده و حفظ کردنی، و هم برای تکالیف پیچیده تر که به درک و فهم نیازمندند، کاربرد دارد (مفاخری و معتمدی، ۱۳۹۰، ص ۱۰۲).

بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه ... □ ۳۹

راهبردهای فراشناختی: راهبردهای فراشناختی ابزارهایی برای هدایت راهبردهای شناختی و نظارت بر آنها هستند. از جمله‌ی این راهبردها می‌توان به تعیین هدف برای یادگیری، طرح سؤال درباره‌ی مطلبی که خوانده می‌شود، ارزشیابی از آنچه خوانده شده است و تنظیم سرعت مطالعه و یادگیری اشاره کرد. به بیان دیگر، یادگیرنده به کمک راهبردهای فراشناختی، از راهبرد شناختی‌اش حداکثر استفاده را می‌برد (درخشان هوره، ۱۳۸۹، ص ۲۸).

راهبردهای فراشناختی (خودتنظیمی) نظارتی هستند و در نظارت بر راهبردهای شناختی و هدایت آنها مورد استفاده قرار می‌گیرند. این راهبردها را می‌توان در سه دسته راهبردهای برنامه ریزی، راهبردهای نظارت و کنترل، و راهبردهای نظم دهی قرار داد (بخشی و آهنچیان، ۱۳۹۲، ص ۱۵۶).

ب) خودکارآمدی:

مفهوم خودکارآمدی در سال ۱۹۷۷ توسط آلبرت بندورا، استاد دانشگاه استانفورد تعریف شده است و از نظر بندورا، احساس خودکارآمدی پیش نیاز مهمی برای تغییر رفتار محسوب می‌شود. از دیدگاه تئوری شناختی - اجتماعی، خودکارآمدی در ارتباط با درک افراد از توانایی یا تمایلشان برای تغییر یا ادامه یک رفتار، به صورت موفقیت آمیز است. بر این اساس درک خودکارآمدی در ارتباط با پشتکاری، تلاش و مداومت در هر جنبه از زندگی است (پیرلمان^۱، ۲۰۱۰، ص ۳).

نگرش فرد درباره خود از موضوعات اساسی و مهم روانشناختی محسوب می‌شود که می‌تواند زمینه موفقیت تحصیلی و اجتماعی فرد را فراهم کند و همزمان نیز به وسیله آن متأثر شود. اکثر مدل‌های نظری انگیزه پیشرفت، باورهای افراد را عمده‌ترین و اصلی‌ترین تعیین کننده‌ی پیشرفت به شمار می‌آورند. در واقع مفروض همه این نظریه‌ها آن است که انتظارات افراد برای موفقیت و ادراک آنها از توانایی انجام تکالیف مختلف، نقش عمده‌ای در انگیزش و رفتار دارد. همچنین قضاوت‌های ناکارآمدی فرد در یک موقعیت، بیشتر از کیفیت و ویژگی‌های خود موقعیت فشارها را به وجود می‌آورد. افراد با خودکارآمدی کم، درباره توانایی‌های خود تفکرات بدبینانه‌ای دارند و از هر موقعیتی که بر اساس نظر آنها از توانایی‌هایشان فراتر باشد دوری می‌گزینند. در مقابل، افراد با خودکارآمدی بالا، تکالیف سخت را چالش‌هایی قلمداد می‌کنند که می‌توانند بر آنها مسلط شوند (باقری نسامی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۴۱).

خودکارآمدی احساس شایستگی، بسندگی و توانایی در سازگار شدن با زندگی است که تأمین و حفظ معیارهای عملکرد موجب افزایش آن و ناتوانی در تأمین و حفظ این معیارها آن را کاهش

^۱. Perlman

می‌دهد. در واقع خودکارآمدی به توان فرد در رویارویی با مسائل برای رسیدن به اهداف و موفقیت‌های او اشاره دارد و پیش از آن که تحت تأثیر هوش با شد، تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی چون باور داشتن خود، تسلیم نشدن، تلاشگر بودن و تحت کنترل قرار دادن تکانه‌ها قرار دارد. باندورا خودکارآمدی را به عنوان باور فرد به انجام عمل مطلوب در کنار آمدن با موقعیت می‌داند (امیر سرداری و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۹۶).

منابع خودکارآمدی مطابق نظر باندورا، خودکارآمدی یک فرد مبتنی بر چهار منبع اطلاعاتی مهم است: ۱) تجربیات موفق^۱ (تجربه‌های قبلی موفقیت و شکست)، ۲) تجربیات جانشینی^۲ در مورد مشاهده عملکردها، موفقیت‌ها و شکست‌های دیگران، ۳) ترغیب کلامی^۳ (ترغیب کلامی از هم‌نوعان، همکاران و خویشاوندان) و حالت‌های عاطفی و فیزیکی^۴؛ که افراد براساس آنها توانایی، نیرو و آسیب‌پذیری خود نسبت به عملکرد نادرست خود را مورد قضاوت قرار می‌دهند (به نقل از کوربان‌گلو^۵، ۲۰۰۳، ص ۶۳۹).

تجربیات موفق: این منبع اشاره به مهارت حقیقی فرد از یک کار خاص مربوط فرد است. تجربیات گذشته مجموعه کلی تجربیاتی را ایجاد می‌کند که به شرایط جدید منتقل می‌شود. حس پشتکاری کارآمدی زمانی که فرد قادر است بر موانع چالش‌برانگیز با پشتکار فائق آید، پیشرفت می‌کند. تجربه‌ای که اطمینان فرد به توانایی‌هایش را مهیا می‌سازد و به فرد اجازه می‌دهد که مشکلات و شکست‌ها را بدون از دست دادن اعتماد به نفس تحمل کند (آپل بائوم و هانیگر^۶، ۱۹۹۸، ص ۳۳).

تجربیات جانشینی: افراد هنگامی نسبت به تجربه‌های الگوبرداری به شدت حساس می‌شوند که آشنایی کافی با آنچه که باید انجام دهند، ندارند. مشاهده موفقیت الگوها به ایجاد باور مشاهده‌گران در مورد توانایی‌هایشان برای دستیابی به موفقیت کمک می‌کند (کوربان‌گلو، ۲۰۰۳، ص ۶۴۱).

ترغیب کلامی: هدف ترغیب کلامی، القاء کردن به فرد برای مواجه شدن با کار یا به کار بردن توانایی‌های خود برای موفقیت است (آپل بائوم و هانیگر، ۱۹۹۶، ص ۴۰). کسانی که به صورت کلامی متقاعد شده‌اند، دارای توانایی‌های خاصی هستند و در صورتی که مشکل خاصی رخ دهد، تلاش بیشتری به خرج می‌دهند. معمولاً به سختی می‌توان از طریق تشویق مثبت، باورهای مربوط

۱. Mastery Experiences

۲. Vicarious Experiences

۳. Social Persuasion

۴. Physiological States

۵. Kurbanoglu

۶. Applbaum & Honegger

بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه ... □ ۴۱

به خودکارآمدی را تقویت کرد؛ در حالی که این باروها از طریق ارزیابی های منفی تضعیف می شود. ترغیب کلامی معمولاً توسط والدین، معلمان، همسران، دوستان و درمانگران انجام می شود. برای اینکه قانع سازی کلامی مؤثر افتد، باید واقع بینانه باشد (سلیمانی و هویدا، ۱۳۹۲، ص ۹۴).

حالت های عاطفی و فیزیکی: حالت فیزیکی نیز بر باورهای مربوط به خودکارآمدی تأثیر می گذارد. مردم میزان اعتماد خود را به هنگام انجام یک عمل از طریق حالت عاطفی ای که تجربه می کنند، می سنجند. واکنش های عاطفی منفی، همچون اضطراب، فشار عصبی و ترس می تواند دیدگاه های مرتبط با خودکارآمدی را تنزل دهد (به نقل از کوربانگلو، ۲۰۰۳، ص ۶۴۱).

ج) پیشرفت تحصیلی:

برای پیشرفت تحصیلی تعاریف زیادی ارائه شده است: پیشرفت تحصیلی، انجام دادن کاری است برای به دست آوردن نتیجه مطلوب و برتری و تفوق در یک مهارت یا گروهی از معلومات. پیشرفت تحصیلی، معلومات یا مهارت های اکتسابی عمومی یا خصوصی در موضوعات درسی است که معمولاً به وسیله آزمایشها و نشانه ها یا هر دو که معلمان برای دانش آموزان وضع می کنند، اندازه گیری می شود (آقامیرزائی و صالحی عمران، ۱۳۹۱، ص ۱۱۸).

پیشرفت تحصیلی عبارتست از «معلومات یا مهارت اکتسابی عمومی یا خصوصی در موضوع های درسی که معمولاً آزمایشها یا نشانه هایی را یا هر دو، که معلمان یا دانش آموزان وضع می کنند، اندازه گیری می شود». اصطلاح پیشرفت تحصیلی به تجلی جایگاه تحصیلی یک دانش آموز اشاره دارد. در بیان عملکرد تحصیلی می گویند: «این اصطلاح به مقدار یادگیری آموزشگاهی فرد به صورتی که توسط آزمون های مختلف درس مانند حساب، هندسه و علوم و... سنجیده می شود، اشاره می کند». پس با توجه به تعاریف فوق می توان گفت که عملکرد تحصیلی، اصطلاحی است که به مقدار یادگیری و معلومات به دست آمده در فرآیند یاددهی که توسط آزمون های پیشرفت تحصیلی مورد سنجش و آموزش قرار گرفته، اشاره دارد (امینی، ۱۳۹۳، ص ۳۱).

پیشرفت برآیندی از توانایی های گوناگون افراد مانند توانایی های جمعی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی آنان از یک سو و عوامل برانگیزاننده مانند علاقه، پشتکار و پاداش از سوی دیگر است. افزون بر این خود پیشرفت نیز می تواند انگیزه های مستقل برای پیشرفت های بعدی فرد باشد یا به عبارت دیگر پیشرفت، پیشرفت به بار می آورد. در روان شناسی، موفقیت به پاسخ یا عملی گفته می شود که به گونه ای مستقیم به هدف برسد یا گام قطعی است که به جانب آن برداشته می شود. ولی در تعلیم و

تربیت و در موقعیت‌های تحصیلی "موفقیت" به درجه‌ای از کارایی اطلاق می‌شود که فرد، به فراخور توانایی‌هایش در پیشرفت‌های خود به آن دست یافته است (ایرانپور مبارکه، ۱۳۸۹، ص ۸۹).

پیشرفت تحصیلی یعنی این که؛ سطح مورد انتظار آموزشی برآورده شود و سازمان آموزش و پرورش به اهداف از پیش تعیین شده نزدیک‌تر شود. پیشرفت تحصیلی یعنی، افزایش میزان یادگیری، افزایش سطح نمرات و قبولی دانش آموزان در دروس و پایه تحصیلی. و در تعریفی دیگر می‌توان گفت: چنانچه آموخته‌های آموز شگاهی فرد متناسب باتوان و استعداد بالقوه او باشد یا آموخته‌های فرد متناسب با توان و استعداد وی بوده، در یادگیری فاصله‌ای بین توان بالقوه و بالفعل او نباشد، می‌توانیم بگوییم که دانش آموز به پیشرفت تحصیلی نائل گردیده است (امینی، ۱۳۹۳، ص ۳۱).

یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد. با این وجود از کل دانش آموزانی که وارد سیستم آموزش و پرورش می‌شوند، تعداد کمی از آنها می‌توانند استعدادهای خود را شکوفا کنند و در این عرصه موفق گردند و به اصطلاح عملکرد تحصیلی خوبی از خود نشان دهند (میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۹۱).

امروزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان به عنوان یک شاخص مهم برای ارزیابی نظام های آموزشی مورد توجه قرار گرفته است. علاوه بر این، عملکرد تحصیلی همواره برای معلمان، دانش آموزان، والدین، نظریه پردازان، و محققان تربیتی نیز حائز اهمیت بوده است. برای مثال، عملکرد تحصیلی یادگیرندگان یکی از مهمترین ملاک های ارزیابی عملکرد معلمان محسوب می‌شود. برای دانش آموزان نیز معدل تحصیلی معرف توانایی های علمی آنها برای ورود به دنیای کار و اشتغال و مقاطع تحصیلی بالاتر است. شاید به علت همین اهمیت باشد که نظریه پردازان تربیتی بسیاری از پژوهش‌های خود را بر شناخت عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی متمرکز کرده اند (حجازی و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۱۲).

بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه ... □ ۴۳

پیشینه پژوهش:

پیر کمالی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی به بررسی «رابطه بین سطح خودکارآمدی معلمان علوم تجربی با انگیزش، نگرش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی» پرداختند و به این نتایج دست یافتند که خودکارآمدی معلمان در سطح انگیزش تحصیلی، نگرش دانش آموزان نسبت به مدرسه و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نقش دارد. همچنین بین انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، نگرش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد.

یا سمی نژاد و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان «رابطه خود تنظیمی با انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران» به این نتایج دست یافتند که بین خودتنظیمی و انگیزش پیشرفت دانش آموزان دختر رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد (۰/۵۰۱) و متغیر پیشبین خودتنظیمی، ۲۵ درصد واریانس انگیزش پیشرفت را تبیین میکند؛ همچنین بین خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی، رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد (۰/۷۴۴) و خودتنظیمی، ۵۴ درصد واریانس متغیر ملاک پیشرفت تحصیلی را تبیین میکند. نتایج دیگر نشان دادند که بین انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر، رابطه معنی دار مثبت وجود دارد (۰/۵۳) و متغیر انگیزش پیشرفت، توان تبیین ۲۸ درصد واریانس متغیر ملاک یعنی پیشرفت تحصیلی را دارد.

جمالی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی به بررسی «عوامل موثر بر خودکارآمدی تحصیلی و ارتباط آن با موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر سال ۹۲-۱۳۹۱» پرداختند و به این نتایج دست یافتند که بین خودکارآمدی تحصیلی با موفقیت تحصیلی، نوع استرس، واکنش به استرس، حمایت اجتماعی خانواده و افراد مهم رابطه وجود داشت. در مدل رگرسیون خطی، واکنش به استرس و حمایت اجتماعی افراد مهم به عنوان سازه های پیشگویی کننده خودکارآمدی شناسایی شد.

علایی خرایم و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی به بررسی «مقایسه ی باورهای خودکارآمدی و انگیزه ی پیشرفت در میان دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری» پرداختند و به این نتایج دست یافتند که بین دو گروه از دانش آموزان در باورهای خودکارآمدی و انگیزه ی پیشرفت تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنا که دانش آموزان با ناتوانی یادگیری به دلیل سطوح پایین انتظارات از خود، سطوح پایینی از باورهای خودکارآمدی و انگیزه ی پیشرفت را تجربه می کنند.

مجتهد زاده و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی «مقایسه خودنظم دهی تحصیل، جهت گیری هدفی و پیشرفت تحصیلی میان دانشجویان سیستم های یادگیری الکترونیکی و حضوری»

پرداختند و به این نتایج دست یافتند که که دو گروه در نمره کلی خودنظم دهی تفاوت معناداری ندارند و در عامل تلاش و خودکنترلی تفاوت معنادار دارند. از سویی در نمره جهت گیری عملکردی تفاوت معنادار دارند و نمره پیشرفت تحصیلی ایشان تفاوت معنادار ندارد. بنابراین می توان گفت که فضای سیستم یادگیری الکترونیکی حاضر در مقایسه با آموزش نتي نه تنها زمینه بروز خودنظم دهی تحصیلی و جهت گیری هدفی را فراهم می کند، بلکه به همان اندازه موجب پیشرفت تحصیلی دانشجویان می شود.

کوبلر و همکاران^۱ (۲۰۰۱) در پژوهشی به بررسی تأثیر خودتنظیمی بر مهارت های ارتباط کلامی به این نتایج نشان دادند که خودتنظیمی بر ارتباط کلامی تأثیر مثبت و معناداری وجود دارد.

دیکسون و همکاران^۲ (۲۰۰۶) در پژوهشی تحت عنوان « استفاده از روش ها و رویه های خودکنترلی جهت افزایش رفتارهای مناسب» به این نتیجه رسیدند که دانشجویان موفق در طول تحصیل همان هایی هستند که در دوران دبیرستان نمرات بالاتری داشتند و دارای عادت های مطالعه، تحمل و صبر، پذیرش خود و خویشتن داری بودند. یعنی خویشتن داری می تواند پیش بینی کننده عملکرد افراد باشد.

کوری^۳ (۲۰۰۷) در پژوهشی به ارزیابی ادراکات دانشجویان درباره حوزه مشارکت در رشته های تحصیلی آن لاین و تسهیلات ممکن برای خودراهبری در یادگیری دانشجویان پرداخت. او در پژوهش خود نشان داد که دانشجویان قادر به خودانتخابی و خودراهبری برخی از تکالیف، ارائه سرفصل ها و مطالب خواندنی بودند. همچنین او به این نتیجه رسید که در نظر گرفتن نظرات مختلف، درگیر کردن دانشجویان در روش سقراطی، اختصاص دادن زمان زیاد برای انجام تکالیف و خوداندیشی و ایجاد تکالیف لذتبخش نیز مفیدمی باشد.

لاودن و همکاران^۴ (۲۰۰۹) در پژوهشی به بررسی رابطه خودتنظیمی با مهارت های اجتماعی پرداختند و به این نتایج رسیدند که بین خودتنظیمی با مهارت های ارتباطی رابطه معنی داری وجود دارد.

۱. Kübler et al

۲. Dixon et al

۳. Corey

۴. Laudan et al

بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه ... □ ۴۵

اهداف تحقیق:

۱. شناسایی رابطه بین میزان خود نظم دهی و ابعاد آن (راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی) با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران؛
۲. شناسایی رابطه بین خودکارآمدی و ابعاد آن (تجربه های موفق، تجربه های جانشینی، ترغیب های کلامی، حالات عاطفی و حالات فیزیکی) با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران؛
۳. شناسایی رابطه بین میزان خود نظم دهی و ابعاد آن (راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی) با خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران؛
۴. مشخص کردن سهم هر یک از ابعاد خودنظم دهی (راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی) در پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم)؛
۵. مشخص کردن سهم هر یک از ابعاد خودکارآمدی (تجربه های موفق، تجربه های جانشینی، ترغیب های کلامی، حالات عاطفی و حالات فیزیکی) توانایی پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم)؛
۶. مشخص کردن سهم هر یک از ابعاد خودنظم دهی (راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی) توانایی پیش بینی خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم).

فرضیه های تحقیق:

- ۱) بین میزان خودنظم دهی یادگیری و ابعاد آن - راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی - با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران رابطه وجود دارد.
- ۲) بین خودکارآمدی و ابعاد آن - تجربه های موفق، تجربه های جانشینی، ترغیب های کلامی، حالات عاطفی و حالات فیزیکی - با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران رابطه وجود دارد.
- ۳) بین میزان خودنظم دهی یادگیری و ابعاد آن - راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی - با خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران رابطه وجود دارد.
- ۴) هر یک از ابعاد خودنظم دهی یادگیری (راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی) توانایی پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران را دارند.

۵) هر یک از ابعاد خودکارآمدی - تجربه‌های موفق، تجربه‌های جانشینی، ترغیب‌های کلامی، حالات عاطفی و حالات فیزیکی - توانایی پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران را دارند.

۶) هر یک از ابعاد خودنظم‌دهی یادگیری (راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی) توانایی پیش‌بینی خودکارآمدی دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران را دارند.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت‌اند از کلیه دانش‌آموزان دختر (دوره دوم) دبیرستان‌های دخترانه منطقه ۲ تهران که براساس آخرین آمار تعداد آنها ۶۵۹۷ نفر بودند که باتوجه به نوع جامعه و حجم آن برای تعیین حجم نمونه از جدول مورگان و کرجسی استفاده گردید و تعداد ۳۸۴ نفر حجم نمونه به دست آمد که در هنگام اجرای ابزار پژوهش تعدادی از آن‌ها عودت نگردید و نهایتاً ۳۶۳ نفر به عنوان نمونه نهایی مورد مطالعه قرار گرفت. روش نمونه‌گیری، نمونه‌گیری طبقه‌ای می‌باشد.

ابزارهای پژوهش

برای سنجش مفهوم خودکارآمدی ادبیات و مبانی نظری این مفهوم مورد مطالعه قرار گرفته است. نهایتاً بر اساس نظریه خودکارآمدی باندورا (۲۰۰۰) پرسشنامه‌ای مرکب از ۲۶ سؤال در طیف پنج درجه‌ای لیکرت تدوین شده است. نمره گذاری سوالات از ۱ به ۵ (کاملاً موافقم و ۵ کاملاً مخالفم) انجام می‌شود. کسب نمره بالاتر نشانگر خودکارآمدی بالا است.

برای پیشرفت تحصیلی در پژوهش حاضر، از میانگین نمرات دروس نهایی دانش‌آموزان استفاده خواهد شد. جهت بررسی پیشرفت تحصیلی، معدل نمرات دروس نهایی دانش‌آموزان به ۵ طبقه تقسیم شد: الف) ۱۷-۲۰؛ ب) ۱۶-۱۴؛ ج) ۱۳-۱۲؛ د) ۱۱-۱۰؛ ه) ۹-۹.

پرسش‌نامه خودنظم‌دهی یادگیری حاوی ۱۴ سؤال است که توسط بوفارد و همکاران (۱۹۹۵) طراحی و توسط کدیور (۱۳۸۰) هنجاریابی شده است. این پرسش‌نامه شامل دو مؤلفه راهبرد شناختی و فراشناختی می‌باشد.

روش تجزیه تحلیل داده‌ها:

به منظور تجزیه تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آمار توصیفی و همچنین از روش‌های آمار استنباطی مانند آزمون‌های آماری همبستگی، رگرسیون گام به گام، استفاده شده است.

بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه ... □ ۴۷

یافته های پژوهش

فرضیه اول: بین میزان خودنظم دهی یادگیری و ابعاد آن - راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی - با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران رابطه وجود دارد. به منظور بررسی رابطه بین میزان خودنظم دهی یادگیری و ابعاد آن - راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی - با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده گردید. که نتایج آن در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول شماره (۱): همبستگی بین خودنظم دهی یادگیری و ابعاد آن با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

متغیر مستقل	متغیر وابسته	میزان همبستگی	مجذور R ^۲	جهت همبستگی	سطح معنی داری
خودنظم دهی	پیشرفت تحصیلی	۰/۵۱۸	۰/۲۶	مثبت	۰/۰۰۰
راهبرد شناختی		۰/۳۹۰	۰/۱۵	مثبت	۰/۰۰۰
راهبرد راهبرد فراشناختی		۰/۴۵۷	۰/۲۰	مثبت	۰/۰۰۰

همانطور در جدول فوق ملاحظه می شود، بین هر یک از ابعاد خودنظم دهی یادگیری با میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد که این رابطه در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار است. به عبارت دیگر هر چه دانش آموزان از خودنظم دهی و ابعاد آن - راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی برخوردار باشند، میزان پیشرفت تحصیلی آنها بیشتر خواهد بود. میزان ضریب همبستگی هر یک از ابعاد به ترتیب برابر ۰/۵۱، ۰/۳۹ و ۰/۴۵ می باشد.

فرضیه دوم: بین خودکارآمدی و ابعاد آن - تجربه های موفق، تجربه های جانشینی، ترغیب های کلامی، حالات عاطفی و حالات فیزیکی - با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران رابطه وجود دارد. به منظور بررسی رابطه خودکارآمدی و ابعاد آن با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده گردید. که نتایج آن در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول شماره (۲): همبستگی بین خودکارآمدی و ابعاد آن با میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

متغیر مستقل	متغیر وابسته	میزان همبستگی	مجذور R ^۲ (R)	جهت همبستگی	سطح معنی داری
پیشرفت تحصیلی	تجربه‌های موفق	۰/۴۱۸	۰/۱۶	مثبت	۰/۰۰۰
	تجربه‌های جانشینی	۰/۳۳۷	۰/۱۰	مثبت	۰/۰۰۰
	ترغیب کلامی	۰/۳۸۳	۰/۱۴	مثبت	۰/۰۰۰
	حالات عاطفی و حالات فیزیکی	۰/۳۱۹	۰/۰۹	مثبت	۰/۰۰۰
	خودکارآمدی	۰/۴۶۲	۰/۲۱	مثبت	۰/۰۰۰

همانطور در جدول فوق ملاحظه می شود، بین هر یک از ابعاد خودکارآمدی با میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد که این رابطه در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار است. به عبارت دیگر هر چه دانش آموزان از خودکارآمدی و ابعاد آن - تجربه‌های موفق، تجربه‌های جانشینی، **ترغیب کلامی و حالات عاطفی و حالات فیزیکی** برخوردار باشند، میزان پیشرفت تحصیلی آنها بیشتر خواهد بود. میزان ضریب همبستگی هر یک از ابعاد به ترتیب برابر ۰/۴۶، ۰/۴۱، ۰/۳۳، ۰/۳۸ و ۰/۳۱ می باشد.

فرضیه سوم: بین میزان خودنظم‌دهی یادگیری و ابعاد آن - راهبرد شناختی و راهبرد فرا شناختی - با خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران رابطه وجود دارد.

برای بررسی رابطه بین خودنظم‌دهی و ابعاد آن - راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی با خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران از روش همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول (۳) ارائه شده است.

بررسی رابطه میزان خودنظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه ... □ ۴۹

جدول شماره (۳): همبستگی بین خودنظم دهی و ابعاد آن با خودکارآمدی دانش آموزان

متغیر مستقل	متغیر وابسته	میزان همبستگی	مجذور R (R) ^۲	جهت همبستگی	سطح معنی داری
راهبرد شناختی	خودکارآمدی	۰/۲۷۵	۰/۰۷	مثبت	۰/۰۰۰
راهبرد فراشناختی		۰/۴۹۲	۰/۲۴	مثبت	۰/۰۰۰
خودنظم دهی		۰/۴۷۸	۰/۲۲	مثبت	۰/۰۰۰

همانطور در جدول فوق ملاحظه می شود، بین هر یک از ابعاد خودنظم دهی با میزان خودکارآمدی دانش آموزان رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد که این رابطه در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار است. به عبارت دیگر هر چه دانش آموزان از خودنظم دهی و ابعاد آن - راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی برخوردار باشند ، میزان خودکارآمدی آنها بیشتر خواهد بود. میزان ضریب همبستگی هر یک از ابعاد به ترتیب برابر ۰/۴۷، ۰/۲۷، و ۰/۴۹ می باشد.

فر ضیه چهارم: هر یک از ابعاد خودنظم دهی یادگیری (راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی) توانایی پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران را دارند.

به منظور بررسی تاثیر که هر یک از اجزاء (عنا صر) خودنظم دهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران دارد، از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شده است.

جدول (۴) نتایج حاصل از روش رگرسیون گام به گام برای بررسی رابطه پیش بین مؤلفه های خودنظم - دهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران

گامها	متغیرهای پیشین	R	R ^۲	B	Beta	T	P
گام اول	راهبرد فراشناختی	۰/۴۵	۰/۲۰	۰/۴۲	۰/۴۵	۹/۷۵	۰/۰۰۰
گام دوم	راهبرد فراشناختی	۰/۵۱	۰/۲۶	۰/۳۳	۰/۳۶	۷/۵۸	۰/۰۰۰
	راهبرد شناختی			۰/۲۹	۰/۲۶	۵/۴۵	۰/۰۰۰

جهت بررسی اینکه کدامیک از ابعاد خودنظم‌دهی یادگیری (راهبرد شناختی و راهبرد فرا شناختی) توانایی پیش‌بینی میزان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را دارند، از تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج بدست آمده از جدول (۴) حاکی از آن است که از میان اجزاء خودنظم‌دهی یادگیری، همه‌ی ابعاد آن با ضریب بتای راهبرد فرا شناختی با ضریب بتای، $0/36$ ، و راهبرد شناختی با ضریب بتای، $0/26$ به عنوان متغیرهای پیش‌بین، معیار ورود به معادله نهایی رگرسیون برای توضیح تغییرات پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان (متغیر ملاک)، را دارا هستند. همچنین همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌کنید، دو بعد راهبرد فرا شناختی و راهبرد شناختی توانسته‌اند جمعاً با هم $0/26$ درصد از واریانس میزان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران را تبیین کنند.

فرضیه پنجم: هر یک از ابعاد خودکارآمدی - تجربه‌های موفق، تجربه‌های جانشینی، ترغیب‌های کلامی، حالات عاطفی و حالات فیزیکی - توانایی پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران را دارند.

به منظور بررسی تاثیر هر یک از اجزاء (عناصیر) خودکارآمدی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران دارد، از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شده است

جدول (۵) نتایج حاصل از روش رگرسیون گام به گام برای بررسی رابطه پیش‌بین

مؤلفه‌های خودکارآمدی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان‌های

دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران

گامها	متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	B	Beta	T	P
گام اول	تجربه‌های موفق	0/41	0/17	0/31	0/41	8/73	0/000
گام دوم	تجربه‌های موفق ترغیب کلامی	0/46	0/21	0/22 0/23	0/30 0/23	5/71 4/45	0/000 0/000

جهت بررسی اینکه کدامیک از ابعاد خودکارآمدی (تجربه‌های موفق، تجربه‌های جانشینی، ترغیب‌های کلامی، حالات عاطفی و حالات فیزیکی) توانایی پیش‌بینی میزان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را دارند، از تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج بدست آمده از جدول (۵) حاکی از آن است که از میان اجزاء خودکارآمدی، تنها دو بعد آن با ضریب بتای تجربه‌های موفق با ضریب بتای، $0/30$ ، و ترغیب کلامی با ضریب بتای، $0/23$ به عنوان متغیرهای پیش‌بین، معیار ورود به معادله نهایی رگرسیون برای توضیح تغییرات پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان (متغیر ملاک)، را دارا هستند. سهم

بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه ... □ ۵۱

دیگر ابعاد در آن بسیار ناچیز بوده است و از معادله حذف گردیده است؛ همچنین همانطور که در جدول فوق مشاهده می کنید، دو بعد تجربه های موفق و ترغیب کلامی توانسته اند جمعاً با هم ۰/۲۱ درصد از واریانس میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران را تبیین کنند.

فر ضیه نهم: هر یک از ابعاد خودنظم دهی یادگیری (راهبرد شناختی و راهبرد فرا شناختی) توانایی پیش بینی خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران را دارند.

به منظور بررسی تاثیر هر یک از اجزاء (عناصر) خودنظم دهی بر خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران دارد، از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شده است.

جدول (۶): نتایج حاصل از روش رگرسیون گام به گام برای بررسی رابطه پیش بین مؤلفه های خودنظم دهی بر خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران

گامها	متغیرهای پیشین	R	R ^۲	B	Beta	T	P
گام اول	راهبرد فراشناختی	۰/۴۹	۰/۲۴	۰/۴۰	۰/۴۹	۹/۷۵	۰/۰۰۰
گام دوم	راهبرد فراشناختی راهبرد شناختی	۰/۵۰	۰/۲۵	۰/۳۷	۰/۴۵	۹/۲۷	۰/۰۰۰
				۰/۱۱	۰/۱۱	۲/۴۰	۰/۰۱۷

جهت بررسی اینکه کدامیک از ابعاد خودنظم دهی یادگیری (راهبرد شناختی و راهبرد فرا شناختی) توانایی پیش بینی میزان خودکارآمدی دانش آموزان را دارند، از تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج بدست آمده از جدول (۶) حاکی از آن است که از میان اجزاء خودنظم دهی یادگیری، همه ی ابعاد آن با ضریب بتای راهبرد فرا شناختی با ضریب بتای، ۰/۴۵، و راهبرد شناختی با ضریب بتای، ۰/۱۱ به عنوان متغیرهای پیش بین، معیار ورود به معادله نهایی رگرسیون برای توضیح تغییرات خودکارآمدی دانش آموزان (متغیر ملاک)، را دارا هستند. همچنین همانطور که در جدول فوق مشاهده می کنید، دو بعد راهبرد فراشناختی و راهبرد شناختی توانسته اند جمعاً با هم ۰/۲۵ درصد از واریانس میزان خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران را تبیین کنند.

بحث و نتیجه گیری:

فرضیه اول: بین میزان خودنظم‌دهی یادگیری و ابعاد آن - راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی - با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران رابطه وجود دارد. یافته های پژوهش حاکی از آن است که بین هر یک از ابعاد خودنظم‌دهی یادگیری با میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر هر چه دانش آموزان از خودنظم‌دهی و ابعاد آن - راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی - برخوردار باشند، میزان پیشرفت تحصیلی آنها بیشتر خواهد بود. این نتیجه با یافته های پیشین مطابقت و همخوانی دارد. در همین زمینه نتایج این پژوهش با یافته‌های یاسمی نژاد و همکاران (۱۳۹۲) همخوانی و مطابقت دارد که در پژوهشی نشان دادند که بین خودتنظیمی و انگیزش پیشرفت دانش آموزان دختر رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد. نتایج همچنین با یافته های حیاتی (۱۳۹۱) همخوانی و مطابقت دارد که در پژوهشی نشان داد که آموزش راهبردهای یادگیری، خود نظم دهی و خودکارآمدی بر پیشرفت تحصیلی ریاضی تأثیر دارد. نتایج همچنین با یافته های عظیمی (۱۳۹۱) همخوانی دارد که در پژوهشی نشان داد که بین خودتنظیمی یادگیری دانش آموزان و پیشرفت ریاضی رابطه مثبت، مستقیم وجود دارد. نتایج همچنین همراستا با یافته‌های توکلیان (۱۳۸۷) می باشد که در پژوهشی نشان داد که بین راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (خودگردان) و انگیزه پیشرفت دانش‌جویان دانش‌کده علوم انسانی دانشگاه اراک رابطه معناداری وجود دارد.

مطالعات تجربی به ارتباط قابل توجه بین موفقیت آکادمیک و استفاده از مهارت های خودتنظیمی و درک از چگونگی استفاده از این مهارت ها اشاره داشته اند. یادگیرندگان خودتنظیم در هنگام نیاز، فعالانه در پی اطلاعات بوده و اقداماتی را برای ایجاد تبحر خود انجام می دهند. هنگامی که با موانعی از قبیل شرایط نامطلوب مطالعه یا معلمین کم تجربه مواجه می شوند، آنها روشی را برای موفقیت پیدا می کنند. یک نظر احتمالی و مهم این است که خودتنظیمی یک فرآیند کنش‌گرایانه است که به یادگیرنده در جهت کسب مهارت های آکادمیک از قبیل تنظیم اهداف، انتخاب و جایگزینی استراتژی ها و کنترل اثربخشی خود کمک می نماید (بخشی و آهنچیان، ۱۳۹۲، ص ۱۵۴).

فرضیه دوم: بین خودکارآمدی و ابعاد آن - تجربه‌های موفق، تجربه‌های جانشینی، ترغیب‌های کلامی، حالات عاطفی و حالات فیزیکی - با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران رابطه وجود دارد.

بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه ... □ ۵۳

یافته های پژوهش حاکی از آن است که بین هر یک از ابعاد خودکارآمدی با میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر هر چه دانش آموزان از خودکارآمدی و ابعاد آن - تجربه‌های موفق، تجربه‌های جانشینی، ترغیب‌های کلامی، حالات عاطفی و حالات فیزیکی - برخوردار باشند، میزان پیشرفت تحصیلی آنها بیشتر خواهد بود. این نتیجه با یافته های پیشین مطابقت و همخوانی دارد.

در همین زمینه نتایج این پژوهش با یافته‌های حیاتی (۱۳۹۱) همخوانی و مطابقت دارد که در پژوهشی نشان داد که آموزش راهبردهای یادگیری، خود نظم دهی و خودکارآمدی بر پیشرفت تحصیلی ریاضی تأثیر دارد. نتایج همچنین با یافته‌های بهرامی و عباسیان فرد (۱۳۸۹) همخوانی و مطابقت دارد که در پژوهشی نشان دادند که خودکارآمدی و ابعاد آن با پیشرفت تحصیلی رابطه معنی داری وجود دارد.

خودکارآمدی اطمینان به توانایی‌های خود در کنترل افکار، احساسات و فعالیت‌هاست و بنابراین بر عملکرد واقعی افراد، هیجانات و انتخاب افراد و سرانجام میزان تلاشی که شخص صرف یک فعالیت می‌کند، مؤثر است. در واقع می‌توان گفت که خودکارآمدی بر رفتار فرد بسیار تأثیرگذار است. به عنوان مثال، دانش‌آموز دارای خودکارآمدی سطح پایین ممکن است حتی برای یک امتحان خودش را آماده نکند، زیرا فکر می‌کند که هر اندازه زحمت بکشد فایده‌ای نخواهد داشت. در مقابل، شخص برخوردار از خودکارآمدی سطح بالا در انجام کارها امیدوارتر و موفق‌تر است و طبیعتاً این افراد از پیشرفت تحصیلی بیشتری برخوردار هستند. چرا که این دانش آموزان می‌توانند با موقعیت‌های چالش‌برانگیز بیشتر درگیر شوند. آنها با کنجکاوی می‌توانند از راه‌حل‌های مناسب برای حل مشکلات خویش بهره ببرند و از خود استقامت بیشتری برای حل مسائل تحصیلی نشان دهند.

فرضیه سوم: بین میزان خودنظم‌دهی یادگیری و ابعاد آن - راهبرد شناختی و راهبرد فرا شناختی - با خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران رابطه وجود دارد.

یافته های پژوهش حاکی از آن است که بین هر یک از ابعاد خودنظم‌دهی یادگیری با خودکارآمدی دانش آموزان رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر هر چه دانش آموزان از خودنظم‌دهی و ابعاد آن - راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی - برخوردار باشند، میزان خودکارآمدی آنها بیشتر خواهد بود.

دانش‌آموزانی که خودتنظیم هستند، خود دارای انگیزه‌های درونی و ذاتی خودتنظیمی و پیشرفت هستند. بنابراین می‌توان گفت دانش‌آموزان خودتنظیم دارای شاخصه‌های انگیزشی، شناختی و پیشرفت بیشتری نسبت به همکلاسی‌هایشان که قابلیت خودتنظیمی را ندارند، می‌باشند. بنابراین فراگیران خودتنظیم، دارای انگیزش و پشتکار هستند و این امر آنها را در یادگیری یاری می‌دهد و باعث افزایش خودکارآمدی آنها می‌باشد.

فرضیه چهارم: هر یک از ابعاد خودنظم‌دهی یادگیری (راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی) توانایی پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران را دارند.

یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که از بین ابعاد خودنظم‌دهی یادگیری، هر دو بعد آن - راهبرد فراشناختی و راهبرد شناختی - توانایی پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را دارند. این نتیجه با یافته‌های پیشین مطابقت و همخوانی دارد.

در همین زمینه نتایج این پژوهش با یافته‌های یاسمی نژاد و همکاران (۱۳۹۲) همخوانی و مطابقت دارد که در پژوهشی نشان دادند که بین خودتنظیمی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان دختر رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. نتایج همچنین با یافته‌های حیاتی (۱۳۹۱) همخوانی و مطابقت دارد که در پژوهشی نشان داد که آموزش راهبردهای یادگیری، خودنظم‌دهی و خودکارآمدی بر پیشرفت تحصیلی ریاضی تأثیر دارد. نتایج همچنین با یافته‌های عظیمی (۱۳۹۱) همخوانی دارد که در پژوهشی نشان داد که بین خودتنظیمی یادگیری دانش‌آموزان و پیشرفت ریاضی رابطه مثبت، مستقیم وجود دارد. نتایج همچنین همراستا با یافته‌های توکلیان (۱۳۸۷) می‌باشد که در پژوهشی نشان داد که بین راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (خودگردان) و انگیزه پیشرفت دانشجویان دانشکده علوم انسانی دانشگاه اراک رابطه معناداری وجود دارد.

خودتنظیمی، عاملی مهم در امر تحصیل است و دانش‌آموزانی که دارای خودتنظیمی بالاتری هستند، در زمینه تحصیل از وقت و انرژی خود به‌درستی استفاده می‌کنند. از آنجا که این دانش‌آموزان احساس کنترل و خودتنظیمی دارند، انگیزه دستیابی به موفقیت در آنها نیز بیشتر است. خودتنظیمی، سازوکاری است عمیق و درونی که برپایه رفتارهای آگاهانه، عمدی و متفکرانه فرد شکل می‌گیرد و شخص را قادر می‌سازد تا انجام کاری را متوقف کند یا اینکه برعکس، او را به انجام فعالیت وامی دارد؛ درحقیقت، دانش‌آموزان خودتنظیم در امر یادگیری، شرکت‌کنندگانی خودانگیخته، مستقل و از لحاظ فراشناختی، فعال‌اند و مجموعه‌ای بزرگ از راهبردهای شناختی

بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه ... □ ۵۵

و فراشناختی دارند که به هنگام انجام تکالیف تحصیلی خود از این راهبردها بهره می گیرند؛ همچنین این افراد، دارای اهداف یادگیری مناسب و پشتکار لازم برای رسیدن به اهداف شان هستند.

فرضیه پنجم: هر یک از ابعاد خودکارآمدی-تجربه های موفق، تجربه های جانشینی، ترغیب های کلامی، حالات عاطفی و حالات فیزیکی- توانایی پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران را دارند.

یافته های پژوهش حاکی از آن است که از بین ابعاد خودکارآمدی، تنها دو بعد- تجربه های موفق و ترغیب کلامی- توانایی پیش بینی پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی دانش آموزان را دارند. این نتیجه با یافته های پیشین مطابقت و همخوانی دارد.

در همین زمینه نتایج این پژوهش با یافته های حیاتی (۱۳۹۱) همخوانی و مطابقت دارد که در پژوهشی نشان داد که آموزش راهبردهای یادگیری، خود نظم دهی و خودکارآمدی بر پیشرفت تحصیلی ریاضی تأثیر دارد. نتایج همچنین با یافته های بهرامی و عباسیان فرد (۱۳۸۹) همخوانی و مطابقت دارد که در پژوهشی نشان دادند که خودکارآمدی و ابعاد آن با پیشرفت تحصیلی رابطه معنی داری وجود دارد.

تجربیات گذشته مجموعه کلی تجربیاتی را ایجاد می کند که به شرایط جدید منتقل می شود. حس پشتکاری کارآمدی زمانی که فرد قادر است بر موانع چالش برانگیز با پشتکار فائق آید، پیشرفت می کند. تجربه ای که اطمینان فرد به توانایی هایش را مهیا می سازد و به فرد اجازه می دهد که مشکلات و شکست ها را بدون از دست دادن اعتماد به نفس تحمل کند. این دانش آموزان به طور ماهرانه فعالیت های خود را انجام می دهند و بر کارها تسلط دارند، حس کارآمدی قویتری دارند و این امر نه تنها برای آنان احساس خوشایندی ایجاد می کند، بلکه احتمال تکرار موفقیت ها را افزایش می دهد و هم چنین باعث می شود که پیشرفت تحصیلی داشته باشد.

دانش آموزانی که خودکارآمدی بالایی دارند، در موقعیت های مختلف سعی می کنند، حالت های هیجانی منفی از جمله ترس و نگرانی را دور کند، و با دید و نگرش مثبتی به مسائل پیرامون خود نگاه می کنند و در کل خلق و خوی مثبتی در انجام فعالیت های دشوار و پیچیده دارند. در نتیجه وقتی که دانش آموزان در برابر مسائل و مشکلات نگرانی ندارد و سعی می کنند که تکالیف درسی خود را خیلی خوب انجام دهند، و طبیعتاً عملکرد تحصیلی بهتری دارند. همچنین می توان گفت دانش آموزانی که در برابر مشکلات و مسائل مختلف، تحمل و استقامت داشته و از نظر فیزیکی، توانایی انجام فعالیت

های متعدد مدرسه را دارند، در انجام فعالیت های مدرسه و کارهای دشوار، استرس کمتری دارند و عملکرد تحصیلی بهتری دارند.

فرضیه ششم: هر یک از ابعاد خودنظم دهی یادگیری (راهبرد شناختی و راهبرد فرا شناختی) توانایی پیش بینی خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران را دارند.

یافته های پژوهش حاکی از آن است که از بین ابعاد خودنظم دهی یادگیری، هر دو بعد آن - راهبرد فراشناختی و راهبرد شناختی - توانایی پیش بینی خودکارآمدی دانش آموزان را دارند. این نتیجه با یافته های پیشین مطابقت و همخوانی دارد.

دانش آموزان خودنظم ده، فراشناختی هستند و از روش های مطالعه و یادگیری خود، آگاهی دارند. دانش آموزی که بر فرایند یادگیری و عوامل مؤثر و موانع یادگیری خود نظارت می کند، در واقع، از فراشناخت استفاده کرده است. از آنجا که دانش آموزان از لحاظ نظارت شخصی در یک سطح نیستند، معلمان برای فراشناختی تر شدن دانش آموزان لازم است این باور را در دانش آموزان ایجاد کنند، زیرا یادگیری، عملی هشیارانه، هدفمند و مستلزم تلاش و کوشش فراوان است. در کل می توان گفت که دانش آموزان دارای خودکارآمدی بالا، اغلب یادگیرندگان خودتنظیم هستند و در مقایسه با دانش آموزان خودکارآمدی پایین، هدف یادگیری شان را به طور اختصاصی تر تنظیم می کنند، از راهبردهایی بیشتر برای یادگیری استفاده می کنند و به صورت منظم تری پیشرفت شان را به سمت هدف ارزیابی می کنند.

محدودیت های پژوهش: محدودیت های خارج از اختیار

*یکی از محدودیت های این پژوهش این بوده است که داده ها از طریق خود اظهاری دانش آموزان سال دوم متوسطه جمع آوری شده اند که این ممکن است نتایج پژوهش را به خاطر اثرات مطلوبیت اجتماعی تحت تاثیر قرار دهد، که در این تحقیق این محدودیت در مورد متغیرهای پژوهش صدق می کند.

*عدم تعمیم پذیری نتایج به سایر دانش آموزان سال دوم متوسطه شهرستان های دیگر

بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه ... □ ۵۷

محدودیت های در اختیار

* همکاری ضعیف دانش آموزان سال دوم متوسطه و امتناع از پذیرش پرسشنامه
* محدود کردن ابزار سنجش و جمع آوری اطلاعات به پرسشنامه و استفاده نکردن از سایر روش های جمع آوری اطلاعات از جمله مشاهده، مصاحبه و روش های آزمایشی که می تواند است بر بار علمی این تحقیق افزوده و اعتبار یافته های آن را افزایش دهد.

پیشنهاد های کاربردی:

- ❖ یافته های پژوهش نشان داد که بین خودنظم دهی و ابعاد آن- راهبرد شناختی و راهبرد فراشناختی- با خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی رابطه معنی داری وجود دارد. بنابر این راهکارهای زیر برای بهبود این عوامل ارائه می شود.
- معلمان بایستی فعالیتهایی که خودتنظیمی را در دانش آموزان رشد می دهد، گسترش دهند. مثلاً می توان به تلاشهایی در جهت ایجاد کلاس های آموزشی با شرایط مناسب برای یادگیری بیشتر، طراحی تکالیف مناسب، به کارگیری روشهای آموزشی جدید و مؤثر، آموزش فعالیتهای یادگیری خود تنظیم و بهره گیری از راهبردهای یادگیری با توجه به توان و استعداد های دانش آموزان و تشویق آنان اشاره کرد.
- متخصصان برنامه ریزی درسی و نویسندگان کتاب های درسی، با آگاهی از مبانی نظری و تجربی در روش یادگیری خودتنظیم، محتوای کتاب های درسی را به گونه ای سازمان دهی کنند که یادگیری از طریق این راهبرد جدید قابل آموزش و یادگیری باشد.
- راهبرد یادگیری خودتنظیم در برنامه های درسی دوره ی متوسطه، برای آشنایی هرچه بیشتر دانش آموزان گنجانده شود.
- آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی اثر موثری بر عملکرد دانش آموزان دارد. بنابراین لازم است در کتاب های درسی برای آگاهی دانش آموزان، آموزش راهبردها گنجانده شود. این آگاهی به دانش آموزان این امکان را می دهد که در رویارویی با تکالیف شناختی بهترین راهبرد را برگزینند.
- با توجه به نقش و اهمیت راهبردهای یادگیری خودتنظیمی لازم است آنها در سنین و دوره های مختلف، آموزش داده شوند.
- به مولفین و نویسندگان کتاب های درسی پیشنهاد می شود، الگوهای تدریس که بر اساس یادگیری خودتنظیم بنا شده را در کتب دانش آموزان بیشتر مورد بحث قرار دهند.

- ❖ یافته های پژوهش نشان داد که بین خودکارآمدی و ابعاد آن - تجربه های موفق، تجربه های جانشینی، ترغیب های کلامی، حالات عاطفی و حالات فیزیکی - با پیشرفت تحصیلی رابطه معنی داری وجود دارد. بنابر این راهکارهای زیر برای بهبود این عوامل ارائه می شود.
- فراهم آوردن موقعیت های گوناگون که دانش آموزان بتوانند توانایی ها و استعداد های خود را بروز داده و شکوفا کنند تا از این طریق خودکارآمدی آنها افزایش یابد.
 - تشویق افراد به انجام کارهای خلاقانه و عدم سرزنش آنان در شکست ها
 - قرار دادن / گرفتن در معرض تجربه های موفق از طریق ترتیب دادن هدف های قابل دسترس و بدین وسیله افزایش دادن امکان حصول عملکرد
 - فراهم آوردن متقاعد سازی و تشویق های کلامی جهت عملکرد موفق روش های مختلفی دارد؛ از جمله می توان گفت که من توانایی عملکرد موفق را دارم.

پیشنهاد های پژوهشی:

- * پیشنهاد می شود در تحقیقات آتی به بررسی عوامل مؤثر بر خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی در میان دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران پرداخته شود.
 - * به پژوهشگران پیشنهاد می شود پژوهش های بعدی را بر اساس نمونه های بزرگ تر انجام دهند.
- به پژوهشگران پیشنهاد می گردد به بررسی رابطه ی میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی در میان دانش آموزان سایر مقاطع تحصیلی پردازند.

بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه ... □ ۵۹

منابع فارسی:

امینی، زهرا (۱۳۹۳). **بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران**، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی، دانشگاه آزاد رودهن.

امیر سرداری، لیلی؛ رحیمی، مجتبی؛ اسمعیلی، احمد (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین خودکارآمدی عمومی و اضطراب صفت و حالت در بین کارکنان نیروی انتظامی، **فصلنامه طب انتظامی**، ۳(۲): ۹۵-۱۰۰.

ایرانیپور مبارکی، زهرا (۱۳۸۹). **بررسی عوامل مؤثر بر عدم موفقیت دانش آموزان شهراهواز در کنکور سراسری سال های ۸۷ و ۸۸**. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه چمران اهواز.

آقامیرزایی، طاهره و صالحی عمران، ابراهیم (۱۳۹۱). بررسی عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان (مطالعه موردی دانشگاه علوم و فنون مازندران)، **مجله نامه آموزش عالی**، شماره ۲۰، صص ۱۱۷-۱۴۰.

باقری نسامی، معصومه، سهرابی، مریم، ابراهیمی، محمد جواد، حیدری فرد، جبار، پنج، جواد و گلچین مهر، سمیرا (۱۳۹۲). بررسی رابطه رضایت از زندگی با حمایت اجتماعی و خودکارآمدی در سالمندان ساکن منازل شهرستان ساری در سال ۹۱، **مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران**، ۲۳(۱۰۱): ۳۸-۴۷.

بخشی، محمود و آهنچیان، محمدرضا (۱۳۹۲). الگوی پیش بینی پیشرفت تحصیلی: نقش تفکر انتقادی و راهبردهای خودتنظیمی یادگیری. **مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی**، ۱۳(۲): ۱۵۳-۱۶۳.

بردی کر، امان (۱۳۹۰). **بررسی رابطه خودکارآمدی و انگیزه درونی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مرزی، عادی و دارای اختلال یادگیری**، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز.

بهرامی، هادی، عباسیان فرد، مهنوش (۱۳۸۹). بررسی رابطه خودکارآمدی با انگیزه ی پیشرفت در دانش آموزان دختر دوره پیش دانهی شهر تهران سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸، **فصلنامه ی مشاور مدرسه (رشد)**، ۶(۱): ۳-۷.

پیرکمالی، محمد علی، مومنی مهمویی، حسین و پاکدامن، مجید (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین سطح خودکارآمدی معلمان علوم تجربی با انگیزش، نگرش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی، **فصلنامه ی پژوهش در برنامه ریزی درسی (دانش و پژوهش در علوم تربیتی - برنامه ریزی درسی)**، ۱۰ (۱۰ (پیاپی ۳۷)): ۱۲۳-۱۳۵.

توکلی زاده، جهان شیر، ابراهیمی قوام، صفری، فرخی، نور علی و گلزاری، محمد (۱۳۹۰). بررسی اثر بخشی آموزش راهبردهای یادگیری خود تنظیمی بر سلامت روانی دانش آموزان پسر سال دوم راهنمایی شهر مشهد، **مجله ی اصول بهداشت روانی**، ۱۳ (۳): ۲۵۰-۲۵۹.

توکلیان، محبوبه (۱۳۸۷). **بررسی رابطه راهبردهای یادگیری خود تنظیمی (خود گردان) با انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی رایانه ای دانشجویان دانشکده علوم انسانی دانشگاه اراک**، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه اراک.

جعفرطباطبایی، سمانه سادات؛ بنی جمالی، شکوه سادات؛ احدی، حسن؛ خامسیان، احمد (۱۳۹۱). تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری خود تنظیمی بر پیشرفت تحصیلی و اضطراب دانشجویان روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند، **مراقبت های نوین، فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند**، ۹ (۴): ۲۹۲-۳۰۰.

جمالی، مکيه، نوروزی، آزیتا و طهما سبی، رحیم (۱۳۹۲). عوامل موثر بر خودکارآمدی تحصیلی و ارتباط آن با موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر سال ۹۲-۱۳۹۱، **فصلنامه ی ایرانی آموزش در علوم پزشکی**، ۱۳ (۸ (پیاپی ۵۸)): ۶۲۹-۶۴۱.

حبیب زاده، شهرام؛ علیزاده، هما؛ پورفرزی، فرهاد؛ قاسمی، احمد؛ امینی ملکی، طاهر (۱۳۹۰). بررسی میزان افت تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن در دانشجویان، **مجله سلامت و مراقبت**، ۱۳ (۳): ۲۹-۳۳.

حجازی، الهه؛ رستگار، احمد؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ قربان جهرمی، رضا (۱۳۸۸). باورهای هوشی و پیشرفت تحصیلی: نقش اهداف پیشرفت و درگیری تحصیلی. **پژوهشهای روان شناختی**، ۱۲ (۱-۲ (پیاپی ۲۳)): ۱۱-۲۵.

حیاتی، مصومه (۱۳۹۱). **بررسی تاثیر آموزش راهبردهای یادگیری، خود نظم دهی و خودکارآمدی بر پیشرفت تحصیلی ریاضی**، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشکده ی علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.

بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه ... □ ۶۱

خزاعی، طیبه؛ شریف زاده، غلامرضا، اکبرنیا، مرصیه؛ پیری، مهرا و قنبرزاده، ناهید (۱۳۹۲). ارتباط افسردگی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بیرجند در سال ۱۳۹۱، **فصلنامه علمی پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند**. ۱۰(۲)-۱۴۱-۱۴۸.

درخشان هوره، خدیجه (۱۳۸۹). یادگیری خودتنظیم، **مجله رشد تکنولوژی آموزشی**، ۴(۲۶): ۲۷-۲۹.

سلیمانی، عفت و هویدا، عفت (۱۳۹۲). بررسی مفهوم خودکارآمدی در نظریه شناخت اجتماعی باندورا، **علوم اجتماعی**، ۱۱۷(۳): ۹۱-۹۷.

شکرکن، حسین؛ پولادی، محمدعلی و حقیقی، جمال (۱۳۷۹). بررسی عوامل مهم افت تحصیلی در دبیرستان های پسرانه شهرستان اهواز. **مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز**، ۷(۳): ۱۴-۲۰.

عظیمی، نصرت (۱۳۹۱). **بررسی تاثیر خود تنظیمی و هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی ریاضی با میانجیگری خودکارآمدی**، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.

علایی خرابی، رقیه، نریمانی، محمد و علایی خرابیم، سارا (۱۳۹۱). مقایسه ی باورهای خودکارآمدی و انگیزه ی پیشرفت در میان دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری، **فصلنامه ی ناتوانی های یادگیری**، ۱(۳): ۸۵-۱۰۴.

غلامعلی لواسانی، مسعود، اژه ای، جواد و افشاری، محسن (۱۳۸۸). رابطه خودکارآمدی تحصیلی و درگیری تحصیلی با پیشرفت تحصیلی، **فصلنامه ی روانشناسی**، ۱۳(۳) (پیاپی ۵۱): ۲۸۹-۳۰۵. قانندی فر، حمیده؛ عبدخدایی، محمدسعید؛ آقامحمدیان شعرباف، حمیدرضا (۱۳۹۲). نقش میانجی گری احساس انسجام روانی در رابطه سبک های دلبستگی با خودتنظیمی، **پژوهش در سلامت روانشناختی**، ۷(۱): ۱۱-۱۹.

کارشکی، حسین، خرازی، علی نقی، اژه ای، جواد و قاضی طباطبایی، محمود (۱۳۸۸). رابطه ادراکات محیطی خانوادگی، باورهای انگیزشی و یادگیری خود تنظیمی: آزمون یک الگوی علی، **روان شناسی**، ۱۳(۲): ۱۹۰-۲۰۵.

کجباف، محمد باقر، مولوی، حسین، شیرازی تهرانی، علیرضا (۱۳۸۲). رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خود تنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی، **مجله تازه های علوم شناختی**، ۵(۱): ۲۷-۳۳.

کریمی، مهین و فرح بخش، کیومرث (۱۳۹۰). رابطه خودتنظیمی عاطفی و مهارت های مطالعه با عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، **مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی**، ۱۱(۹): ۱۱۴۹-۱۱۶۱.

گلشنی فومنی، محمدرسول (۱۳۷۵). جامعه شناسی آموزش و پرورش. چاپ اول. تهران: شیفته. لوگان آندره (۱۳۷۴). **شکست های تحصیلی، شناخت و جبران**. ترجمه رضوی شجاع. چاپ اول. مشهد: آستان قدس رضوی.

مجتهد زاده، ریتا، محمدی، آئین و برجعلی لو، سمیه (۱۳۹۰). مقایسه خودنظم دهی تحصیل، جهت گیری هدفی و پیشرفت تحصیلی میان دانشجویان سیستم های یادگیری الکترونیکی و حضوری، **ششمین کنفرانس ملی و سومین کنفرانس بین المللی یادگیری و آموزش الکترونیک**، تهران.

مفاخری عبدالله؛ معتمدی، عبدالله (۱۳۹۰). بررسی میزان یادگیری خودتنظیمی در بین حافظان قرآن و غیر حافظان قرآن، **روانشناسی و دین**، ۴(۲): ۹۹-۱۱۲.

میکاییلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی؛ قلیزاده، لیلا (۱۳۹۱). "ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر"، **روانشناسی مدرسه**، ۱(۴): ۹۰-۱۰۳.

یاسمی نژاد، پریسا، طاهری، مرضیه، گل محمدیان، محسن و احدی، حسن (۱۳۹۲). رابطه خود تنظیمی با انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران، **دو فصلنامه علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد**، ۲۰(۳): ۳۲۵-۳۳۸.

بررسی رابطه میزان خود نظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه ... □ ۶۳

منابع لاتین:

- Applbaum, S.,H. & Honeggar, K (۱۹۹۸). "Empowerment: a contrasting overview of organizations in general and nursing in particular- an examination of organizational factors, managerial behaviors, job design, and structural Power". **Empowerment in Organizations**, (۶)(۲),۲۹-۵۰.
- Corey, B (۲۰۰۷). Promoting self-directed learning in three online health promotion and wellness courses. *Journal of Authentic learning*. ۴(۱): ۲۵-۳۳.
- Dixon, M., Hayes, L., Binder, M., Manthey, S., Sigman, C. and Zdanowski, D. (۲۰۰۶). Using a Self-control Training Procedure to Increase Appropriate Behavior. *JAppl Behav Anal*, ۳۹ (۲):۱۴۷-۵۹.
- Kübler, Andrea,. Neumann, Nicola. Kaiser, Jochen, Kotchoubey, Boris., Hinterberger, Thilo, N P (۲۰۰۱). Brain-computer communication: Self-regulation of slow cortical potentials for verbal communication, *Physical Medicine and Rehabilitation*, ۸۲(۱۱): ۱۵۳۳-۱۵۳۹.
- Kurbanoglu, S.S. (۲۰۰۳). "Self- Efficacy: A concept closely linked to information literacy and lifelong learning ". **Journal of Documentation**, (۵۹)(۶),۶۳۵-۶۴۶.
- Laudan B. Jahromi E Connie L. Kasari Æ James T. McCracken Æ Lisa S-Y. Lee, E (۲۰۰۹). Positive Effects of Self-Regulation on Social Communication in Children with Pervasive Developmental Disorders and Hyperactivity, *J Autism Dev Disord*, ۳۹:۳۹۵-۴۰۴
- Perlman D. (۲۰۱۰).Influence of the sport education model on physical self-efficacy, **Public health Nursing**. ۲۴:۱-۵.

۶۴ □ فصلنامه علمی - پژوهشی تحقیقات مدیریت آموزشی سال هفتم، شماره اول، پاییز ۱۳۹۴