



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

زمان چاپ: ۱۴۰۱/۲/۱۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

بررسی رابطه خودتنظیمی یادگیری با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان

الهامه ایران زاده^۱

۱- کارشناسی ارشد / روانشناسی بالینی / دانشگاه آزاد واحد مرند.

Jasema805@gmail.com

چکیده

یکی از ابعاد خودتنظیمی، خودتنظیمی در یادگیری و تحصیل است. سازمان دادن و تنظیم فرآیندهای اصلی یادگیری و فعالیت های مربوط به آن از طریق خودتنظیمی تحصیلی انجام می شود. شاخصه ای قوی خودتنظیمی تحصیلی شامل خودارزشیابی، سازماندهی، جهت یابی هدفی، جستجوی کمک، ساختارهای محیطی و راهبردهای حافظه است که با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت دارد. دانش آموزان با استفاده از خودتنظیمی تحصیلی مهارت های الزم را برای طراحی، کنترل و ارزیابی فرایند یادگیری و تحصیل، یاد می گیرند. در این مقاله با استفاده از منابع موجود کتابخانه ای و میدانی و بهره گیری از مطالعات، و سندکاوی و پرسشنامه به گردآوری داده های مورد نیاز پرداخته شده و با بکارگیری نرم افزار، داده های گردآوری شده تجزیه و تحلیل شده است.

کلمات کلیدی: پیشرفت تحصیلی، دانش آموز، معلم، یادگیری.

۱- مقدمه

فراشناخت، به ساختارها، دانش و فرآیندهای روانشناختی اشاره میکند که کنترل، تغییر و تفسیر افکار و شناختها سروکار دارد. همچنین فراشناخت به عنوان آگاهی از این که فرد چگونه یاد میگیرد، آگاهی از چگونگی استفاده از اطلاعات موجود برای رسیدن به یک هدف، توانایی قضاوت درباره فرایندهای شناختی در یک تکلیف خاص، آگاهی از این که چه راهبردهایی را برای چه هدفهایی مورد استفاده قرار دهد، ارزیابی پیشرفت خود در حین عملکرد و بعد از اتمام عملکرد، تعریف شده است [۱۲]. در تبیین منفی شدن رابطه باورهای فراشناخت با خودنظمی تحصیلی میتوان گفت که باورهای فراشناخت دارای دو حیطه مثبت و منفی هستند. باورهای فراشناخت مثبت به سودمندی درگیر شدن در فعالیت های شناختی تشکیل دهنده نشانگان شناختی- توجهی مربوط میشود. حیطه باورهای منفی به کنترل ناپذیری و خطرناک بودن افکار و تجربه های شناختی مرتبط است [۴].

با افزایش کفایت شناختی از ابعاد باورهای شناختی با پرخاشگری کلامی، خشونت و میزان تعارض کلی بین والدین و دانش آموزان کاهش مییابد. با بالا رفتن خود آگاهی شناختی میزان کلی تعارض ولی-فرزندی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بین



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ضرورت کنترل افکار از ابعاد باورهای فراشناخت با پرخاشگری کلامی و تعارض کلی رابطه منفی معناداری وجود دارد. بین نمره کلی باورهای فراشناخت با پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد [۱۶].

تقریباً تمام افراد می‌توانند کارهایی که می‌خواهند انجام دهند، چیزهایی که می‌خواهند تغییر دهند و مواردی که می‌خواهند به آن برسند را شناسایی کنند. اما از سوی دیگر اکثر افراد درمی‌یابند که عملی کردن این برنامه‌ها آنقدرها هم آسان نیست. بندورا و سایر پژوهشگران دریافته‌اند که خودکارآمدی افراد در نحوه‌ی اجرای وظایف و چالش‌ها و دستیابی به اهداف نقش اساسی دارد.

باندورا (۱۹۷۷) برای هر عمل، تعیین کننده‌های پیشانیدی و پسانیدی مشخص می‌کند که یکی از این تعیین کننده‌های پیشانیدی رفتار، خودکارآمدی است که از طریق آن بسیاری از افراد رفتارهای اجتماعی خود و بسیاری از خصوصیات شخصی خود را بسط می‌دهند. باندورا خودکارآمدی را باورهای فرد مبنی بر این که می‌تواند کاری را به طور موفقیت آمیز انجام دهد و یا رابطه‌ای را به نحو مؤثر با دیگران برقرار سازد بیان می‌کند [۱۱].

باورهای هر فرد از خود یکی از عوامل مهم در موفقیت اوست؛ قضاوت‌های فرد در مورد خویش در همه واکنش‌های ارزشی او نمود پیدا می‌کند. این ارزشیابی از خویش، اثرات مهمی در جریان‌ات فکری و احساسات، تمایلات، ارزش‌ها و هدف‌خودکارآمدی «اعتقاد فرد مبتنی بر دارا بودن و توانایی لازم برای رسیدن به اهداف مهم» و پیش‌بینی کننده‌ی رضایت از زندگی و عواطف مثبت می‌باشد. علاوه بر این احساس، خودکارآمدی در قبال اهداف مهم تر در مقایسه با داشتن احساس خودکارآمدی در قبال اهداف کم اهمیت تر نقش تعیین کننده قوی تری دارد. هم چنین احساس خودکارآمدی برای دستیابی به احساس خشنودی مهم و ضروری است. اما این خودکارآمدی باید در حیطه‌هایی از زندگی فرد که برای او مهم هستند اثر بگذارد، احساس یکی از جنبه‌های اساسی خودکارآمدی شخص این است که فرد از راه اعمال کنترل می‌تواند بر پیامدهای زندگی خود تأثیرگذار باشد. به ویژه هنگام رویارویی با عوامل استرس امتحان‌زا، داشتن احساس کنترل بر شرایط، عامل مهم در سازگاری با موقعیت‌های گوناگون است‌های فرد داشته و کلید فهم رفتار فرد می‌باشد [۷].

در هر مرحله از زندگی که تجربه موفقیت و شکست حاصل شود و تکرار گردد بر خودکارآمدی افراد تأثیر خواهد گذاشت. در دوران کودکی زمانی که فرد به خانواده وابسته است قضاوت‌ها و ارزیابی‌های والدین و افراد خانواده در شکل‌گیری خودکارآمدی تأثیر دارد. واکنش مثبت والدین از عملکرد کودکان منجر به ایجاد خودکارآمدی بالا می‌گردد، در مقابل بی‌توجهی به عملکرد فرزندان، سرزنش کردن و مسخره کردن بی‌مورد باعث می‌شود که سطح خودکارآمدی آن‌ها پایین بیاید [۹].

دانش‌آموزانی در مدارس دیده می‌شوند که خودپنداره پایینی دارند که این خودپنداره پایین در اثر شکست‌های مکرر آن‌ها می‌باشد. این دانش‌آموزان اغلب شکست‌های خود را به عدم توانایی نسبت می‌دهند و سرانجام به درماندگی آموخته شده مبتلا می‌شوند. بنابراین نظام آموزشی باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی گردد تا دانش‌آموزان شکست‌های خود را به جای این که به عدم توانایی نسبت دهند به عدم کوشش نسبت دهند [۱۰].

۱-۱ نظام آموزشی

نظام آموزشی تأثیر بسزایی در ادراک خودکارآمدی افراد دارد. اگر نظام آموزشی به گونه‌ای برنامه‌ریزی گردد که براساس یادگیری در حد تسلط باشد و همه یادگیرندگان فرصت داشته باشند تا به سطح تسلط برسند و کم‌تر با دیگران مقایسه‌گردند تأثیرات منفی روی خودکارآمدی دانش‌آموزان نخواهد داشت [۵].

امروزه باورهای خودکارآمدی به عنوان یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین عوامل در تبیین رفتارهای انسانی محسوب می‌شود. نقش باورهای خودکارآمدی در عملکرد انسان این است که سطح انگیزه، شرایط مطلوب و اعمال افراد را بیش‌تر بر پایه آن چه که آن‌ها اعتقاد دارند، قرار می‌دهد تا آن چه که واقعاً درست است؛ به همین خاطر چگونگی رفتار انسان می‌تواند به وسیله باورهایی که در مورد توانایی‌هایشان دارند بهتر پیش‌بینی بشود تا به وسیله آن چه که واقعاً قادر به انجام دادن آن هستند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

بنابراین باورهای خودکارآمدی به ما کمک می کند که تعیین کنیم افراد با دانش و مهارت هایی که دارند چه کارهایی را می توانند انجام دهند. در بیش تر تحقیقات مشاهده شده است که باورهای خودکارآمدی افراد بیش از سایر متغیرهای انگیزشی نظیر خودپنداره یا عزت نفس و حتی در مواردی بیش از متغیرهایی مثل توانایی یا استعداد می تواند پیش بینی کننده پیشرفت تحصیلی باشد. در نتیجه این تأثیرات، باورهای خودکارآمدی و تعیین کننده ها، پیش بینی کننده های قوی سطح عملکرد ما هستند. بندورا معتقد است که باورهای خودکارآمدی بر میزان سعی و کوششی که فرد در یک فعالیت از خود نشان می دهد و مدتی که فرد می تواند در برابر کارها و تکالیف مشکل استقامت و پایداری نشان دهد، تأثیر می گذارد [۸].

متغیر خودکارآمدی بدین جهت که تأثیر خود را از طریق کوشش و پافشاری در انجام تکلیف، استفاده از راهبردهای شناختی در مواجهه با مشکلات، انتخاب رشته و شغل و انتخاب تکالیف چالش انگیز و توانایی کسب مهارت لازم متناسب با توان و استعداد خود اعمال می کند به عنوان متغیری مؤثر بر عملکرد تحصیلی قلمداد می شود [۱۱].

تجربیات انتقالی نوجوانی، کنار آمدن با درخواست ها و فشارهای جدید را دربردارند که از آگاهی فزاینده درباره مسایل جنسی تا انتخاب دانشگاه و شغل گسترش دارند. نوجوان باید شایستگی ها و ارزیابی های تازه ای را از توانایی های خود پرورش یافته در سال های کودکی بستگی دارد [۱۵].

بندورا (۱۹۷۷) بزرگسالی را به دو دوره جوانی و میانسالی تقسیم کرد. دوره جوانی سازگاری هایی مانند ازدواج، پدر و مادری و ارتقاء شغلی را در بردارد. برای پیامدهای موفقیت آمیز این تجربیات احساس خودکارآمدی بالا ضرورت دارد. افرادی که از لحاظ احساس خودکارآمدی پایین هستند نمی توانند به نحو شایسته ای به این موقعیت ها بپردازند و احتمالاً در سازگار شدن شکست می خورند [۲].

پژوهش بندورا (۱۹۷۷) نشان داد مادرانی که احساس خودکارایی بالایی دارند و خارج از خانه کار می کنند در مقایسه با مادرانی که احساس خودکارایی پایینی دارند، فشار جسمانی و هیجانی به مراتب کم تری از تعارض های کار- خانواده تجربه می کنند. دوره میانسالی نیز هنگامی که افراد مشاغل و زندگی خانوادگی و اجتماعی خود را ارزیابی مجدد می کنند، استرس امتحان زاست که با نقطه شمع ها و تجدید نظر در هدف های خود رو به رو می شویم [۳].

۱-۲ پیشرفت تحصیلی

دانش آموزان که از لحاظ توانایی و استعداد یادگیری بسیار شبیه به هم هستند، در پیشرفت تحصیلی تفاوت های زیادی با یکدیگر ندارند. این تفاوت نه تنها در یادگیری درسهای آموزشگاهی بلکه در سایر فعالیت های غیر تحصیلی نیز به چشم می خورد. این جنبه از رفتار آدمی به حوزه انگیزش در روانشناسی مربوط است و مطمئناً می خواهیم بدانیم چگونه علاقه دانش آموزان خود را مخصوصاً آنهایی را که رغبتی به یادگیری ندارند برانگیزیم.

انگیزش به حالت های درونی ارگانیسم که موجب هدایت رفتار او به سوی نوعی هدف می شود اشاره می کند [۶]. بطور کلی، انگیزش را می توان بعنوان نیروی محرک فعالیت های انسانی و عامل جهت دهنده آن تعریف کرد. بعبارتی انگیزش را به موتور و فرمان اتومبیل تشبیه کرده اند و در این مقایسه، نیرو و جهت، مفاهیم عمده انگیزش هستند. بنابراین تعریف، انگیزش عامل فعال ساز رفتار انسانی است. انگیزش بنا بر نظر شانک، فرایندی است که رفتار هدفگر از طریق آن راه اندازی و نگهداری می شود. انگیزه اصطلاحی است که غالباً با انگیزش مترادف به کار می رود. با این حال می توان انگیزه را دقیق تر از انگیزش بعنوان حالت مشخصی که سبب ایجاد رفتار معین می شود تعریف کرد. انگیزش عامل کلی مولد رفتار به حساب می آید در حالیکه انگیزه را علت اختصاصی یک رفتار مشخص می دانند [۱۲].

انگیزش علاوه بر نقش آن در تعیین این که چه چیز در حکم تقویت کننده عمل می کند به خاطر این واقعیت است که رفتار انسان هدف گراست و رفتار ما چنان است که مقصد خاصی را دنبال می کند. همانطور



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

که بسیاری از فلاسفه معتقدند که یکی از ویژگیهای شاخص رفتار انسانی غایت نگرى آن و به عبارت دیگر هدف گرایی آن است.

برای این کار باید تقویت کننده هایی را انتخاب کنیم که از نظر افراد، ارزش مثبت دارند و عبارت دیگر آنها را برانگیزد و آنچه باعث می شود که هر دانش آموزی فعالیتی خاص را انتخاب کند یکی دنبال ورزش، دیگری موسیقی، نقاشی و یا به دروس خاصی تمایل پیدا می کنند به انگیزه های آنها مربوط می باشد [۱۴].

تعلیم و تربیت فرزندان امروز و فردا به معلمانی با انگیزه و کارآمد نیاز دارد. نقش معلم در توسعه پایدار به خوبی مشخص و با فراهم آوردن شرایط مناسب، منزلت اجتماعی بلایی را برای این حرفه باید در نظر گرفت [۱۶].

نیل به یک معلم اثربخش که بتواند تدریس و در نتیجه آموزش و پرورشی اثربخش را عاید سازد، پیشتر خود مستلزم تحقق شرایط و زمینه هایی است. از جمله این شرایط و زمینه ها، رعایت استانداردهای حرفه معلمی است که حضور آنها موجب میشود معلم تمامی همت و توان خویش را به میدان عمل مدرسه و کلاس درس وارد سازد. در این صورت است که معلم هدفهای تدریس را هدف خود تلقی نموده و آرزو میکند تا با ماندن در این عرصه بیشترین خدمت را نصیب دانش آموزان خود سازد. بنابراین، برای تحقق مدرسه کارآمد باید در مسیر تحقق معلم اثربخش حرکت نمود و برای نیل به معلم اثربخش، باید با مفهوم استانداردهای حرفه معلمی و اهمیت و نقش آن در عرصه کار تدریس آشنا شد و در جهت ارتقای سطح آن در میان معلمان تلاش نمود [۸].

موفقیت هر نظام آموزشی در حد تعیین کننده ای به دانش و مهارتهای حرفهای معلم بستگی دارد. در نظر ژاپنی ها شایستگی هر نظام به اندازه شایستگی معلمان آن است. از این رو، می توان گفت معلم بهترین عضو نظام آموزشی در فرایند یاددهی-یادگیری، معمار اصلی نظام آموزشی است. جهان به سرعت دگرگون می شود و معلمان نیز باید مانند سایر گروه های حرفه ای با این واقعیت رو به رو شوند که آموزش های اولیه آنان در جهان امروز چندان مفید نخواهد بود و آنان باید در سراسر عمر خود دانش خود را روزآمد کنند [۷].

سندرز و ریورز (۱۹۹۶) اظهار داشته اند دانش آموزانی که با معلمانی که کیفیت مناسبی در تدریس دارند آموزش میبینند در مقایسه با دانش آموزانی که با معلمانی که تدریس مناسبی ندارند آموزش میبینند، پیشرفت تحصیلی بیشتری دارند. آنها پیشنهاد کرده اند که سیاست های اتخاذ شده باید تأکید بر آموزش معلمان، دادن گواهی نامه، پرداخت دستمزد و توسعه حرفهای آنان باشد و این عوامل بر کیفیت و توانمندی معلمان تأثیر زیادی دارند. با توجه به نقش اثرگذار معلم بر فرایند یاددهی-یادگیری و این که معلم مهم ترین عامل اثربخش در یادگیری دانش آموزان است [۱۴].

نتایج مطالعه اکبری و مراد خانی نیز (۱۳۸۸) نشان داد که معلمان باتجربه (با بیش از سه سال سابقه تدریس) در مقایسه با معلمان کم تجربه به طور معنادار از خودکارآمدی بالاتری در زمینه های کلی مشارکت دانش آموزان، اداره کلاس، و استراتژی های آموزشی برخوردار بودند. بنابراین مطالعات نشان میدهد که ویژگیهایی مانند تحصیلات و سابقه کاری معلم بر تدریس وی موثر است. با توجه به موارد بالا کیفیت تدریس، زمان و فرصت فراهم شده برای یادگیری زیرمجموعه تدریس معلم است که میتواند متاثر از ویژگیهای معلم و تاثیرگذار بر عملکرد دانش آموزان باشد. از اینرو پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تدریس در یادگیری به بررسی مدلی پرداخت که در آن نقش واسطه های فرصت یادگیری، زمان یادگیری و کیفیت تدریس (با دو بعد وضوح تدریس و رفتار معلم) در قدرت پیش بینی کنندگی ویژگیهای معلم (تحصیلات و سابقه کاری معلم) برای یادگیری انجام محاسبات و حل مسایل دانش آموزان مورد تحلیل قرار گرفت [۱۰].

والدین میتوانند با حضور فعال و مسئولیت مدارانه در جریان آموزش فرزند خود، دریافت حمایت های الزم از طرف مدرسه و معلم در مورد انجام وظایف و کاربرد عملی راهبردها، انجام هماهنگی های الزم با معلم در صورت بحث در مورد مسائل مختلف کودک خود، حرکت در جهت تکمیل نقش معلم در



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

آموزش فرزند خود، استفاده از راهبردهای حل مساله فعال برای مقابله با مسائل موجود در ارزیابی، آموزش و خدمات توانبخشی برای فرزند خود نقش فعال و کارآمدی داشته باشند [۱۳].

یادگیری امری منحصر به فضا و یا افراد خاص نیست و در اصل، جزئی مهم از هر فعالیت روزمره می باشد و منحصر به کلاس درس مدارس نمی باشد. چه بسا مناسب ترین فرصت حتی برای کودکان، خود جامعه باشد، همان طور که بهترین موقعیت برای یک طفل جهت یادگیری زبان، خانه است. در واقع زبان مادری همان زبانی است که یک کودک در سال های اولیه زندگی خود از محیط می آموزد. جالب تر آن است که نتیجه یادگیری این زبان به صورت محیطی بسیار موفقیت آمیزتر از یادگیری زبان هایی است که آن کودک در سال های بعدی، به طور رسمی آموزش می بیند. بنابراین یادگیری بخش مهمی از زندگی هر فرد را شامل می شود و حتی هنگامی رخ میدهد که به فکر انسان خطور نمی کند که در حال یادگیری است (مانند زمان قدم زدن در پارک). بسیاری از آن چه که یک فرد یاد گرفته است، قبل از این که به سن مدرسه رفتن برسد و در خارج از ساعات مدرسه و بعد از این که مدرسه را به پایان رسانده است رخ داده اند. چرا که تفکر از طرف این شخص در موقعیت اتفاق می افتد و شناخت حاصل در یادگیری، ناشی از تعامل یادگیرنده و موقعیت اوست [۱۵].

برای کودکان زیر ۱۱ سال توصیه می شود برای ۲۰-۳۰ دقیقه یک استراحت ذهنی داشته باشید و طبیعتاً هر چه سن یادگیرنده بیشتر باشد فاصله زمانی نیز بیشتر می شود. استراحت های ذهنی می تواند شکل های مختلف داشته باشد از بازی های ساده تا پیاده روی و دوپرخه سواری. البته و طبق تحقیقات، استراحتی های ذهنی اگر همراه با فعالیت بدنی باشند بیشترین اثربخشی را خواهند داشت. استراحت های ذهنی ابزارهای بسیار موثری برای رهایی دانش آموزان و یادگیرندگان از استرس ها است و این موضوع توسط تحقیقات مختلف تایید شده است. اوقات فراغت ساعتی است که باید بدون اجبار صرف اموری شود که شخص به آنها تمایل دارد و تا حد امکان نباید با نفع اقتصادی همراه باشد یا منبع درآمدی برای شخص محسوب گردد، فراهم آوردن امکانات رشد فکری و جسمی در راستای بلکه باید به تنوع بخشی، ایجاد سرگرمی، تعالی افراد منجر شود. گذران اوقات فراغت در جامعه می تواند نشان دهنده ارزشهای موجود در ضمن اینکه امروزه نقش گذران اوقات فراغت در افزایش تحرک اجتماعی و جبران، آن جامعه باشد کمبودهای عاطفی و روانی و جلوگیری از بزهکاری مورد قبول اکثریت دانشمندان و صاحب نظران است. سرانجام اینکه اوقات فراغت به مثابه یک مسئله فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و حتی سیاسی، موضوع مشترک همه اقشار جامعه است و به دلیل اهمیت و ویژگیهای آن توجه مسئولان آموزش و پرورش را به خود جلب کرده است و نه تنها در قالب یک ارزش اجتماعی بلکه در نقش تمدد اعصاب و شکوفا شدن روحیه جمعی نیز اهمیت به سزایی دارد [۶]. انسان قلمداد می شود، فراغت را به مثابه بخشی از انسان شناسی فرهنگی "شناسی فراغت که زیر شاخه" سبک زندگی انسانها مطالعه کرده و عواملی را که با این مفهوم در ارتباط اند چون فضاها و اماکن فراغتی، مصرف کنندگان فراغت و نیز شرایط و زمینه های فرهنگی و اجتماعی حاکم بر آن چون همچنین اشکال تحصیلات، خانواده، قومیت، جغرافیا و ... سن، جنس، طبقه اجتماعی، درآمد، متعدد گذران فراغت مورد بررسی قرار داده است. در این شاخه علمی بر استفاده از روشهای کید می شود، زیرا صاحب نظران این تحقیقاتی ژرفایی به منظور واکاوی عمیق پدیده فراغت تا دیدگاه معتقدند که کشف الیه های ساده و پیچیده، آشکار و نهان این پنداره مستلزم بهره گیری از روشهای کیفی و مردم شناختی است، لذا فعالیت هایی که در اوقات فراغت انجام می شوند باید کاملاً حساب شده و برای شخص و جامعه مفید باشد [۳].

بنابراین در جامعه و فرهنگ مصرفی، خود فراغت و نحوه گذران آن نوعی تمایز منزلت و هویت ایجاد میکند. توجه به نقش فراغت و اهمیت آن در زندگی روزمره انسان معاصر نشانگر اهمیت یافتن و استقلال یافتن آن از کار است. بنابراین در مطالعات فرهنگی خود مفهوم فراغت، مشاهده و مطالعه میشود نه به عنوان تداوم و استمرار کار. چون معنای آن از استراحت، بازآفرینی و



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

تقویت استعدادهای انسانی در سایر عرصه ها به جستجوی لذت، تفریح، رضایت و خوشی و که تجاری شدن رهایی دگرگون شده است. در نتیجه بازارها و تبلیغاتی برای آن ایجاد میشود، فراغت تحقق مییابد. اوقات فراغت نیز تبدیل به چیزی می شود که میت وان آن را خرید و مصرف کرد [۱۱].

عادات ناپسند، طرز تفکر نادرست و غیرمنطقی، قضاوت‌های بی پایه، خشم و ترس بیجا، ضعف و تزلزل دائم، کمی رشد اخلاقی و اجتماعی و دارا نبودن روح همکاری حاصل چنین برداشتی از یادگیری و معلول روشهای نادرستی است که با چنین تفکری در مدارس اعمال می شود. یادگیری با هر بینشی که تعریف شود، اساس رفتار انسان را تشکیل می دهد و نخستین صفت مشخص آن «تغییر» است. تغییری که بتدریج رخ می دهد، نسبتاً ثابت و پایدار است و بر اثر تجربه حاصل می شود. از طریق یادگیری، فرد با محیط خود آشنا می شود، در مقابل محیط مقاومت می کند، محیط را تغییر می دهد، برای تأمین احتیاجات خود از آن استفاده می کند، گاهی تحت تأثیر آن قرار می گیرد و زمانی خویشتن را با آن منطبق و سازگار می سازد. در واقع، یادگیری فرایندی است که طی آن رفتار موجود زنده، بر اثر تجربه، تغییر می یابد [۱۵]. یادگیرنده باید از نظر جسمی، عاطفی، عقلی و ... رشد کافی کرده باشد تا یادگیری به خوبی انجام شود. اگر بعضی از جنبه‌های آمادگی کسب نشده باشد، یادگیری خستگی آور و کسل کننده خواهد بود و پیشرفت چندانی اتفاق نخواهد افتاد. برای آمادگی در یادگیری، رشد فیزیکی و جسمی اهمیت دارد. مثلاً در یادگیری نوشتن، اعصاب، عضلات دست و انگشتان باید به قدر کافی رشد کرده باشند؛ یا وقتی دانش آموز از نظر روانی آماده نباشد، ممکن است ترس از معلم، احساس عدم امنیت، دلهره، اضطراب و پریشانی یادگیری را مختل کند. رشد و آمادگی ذهنی دانش آموزان در فهم و یادگیری علوم مختلف متفاوت است. به طور مثال ممکن است شاگردی در مرحله‌ای از رشد خود آماده درک علوم تجربی باشد، ولی برای درک علوم اجتماعی هنوز آمادگی لازم را کسب نکرده باشد. بنابراین، معلم باید آمادگی هر یک از شاگردان خود را در تدریس نظر داشته باشد و فعالیت‌های آموزشی خود را متناسب با سطح آمادگی آنان معین کند. تدریس معلم زمانی بیشترین تأثیر را در یادگیری خواهد داشت که شاگرد رشد کافی داشته و آمادگی لازم را کسب کرده باشد. در غیر این صورت شاگرد مانند چراغی که فتیله آن پایین باشد، هرگز برافروخته نمی شود و چیزی نخواهد آموخت [۵].

تحقیقات اخیر نشان می دهد که مغز ما هنگام استراحت بیکار نمی ماند - آنها سخت در حال پردازش خاطرات هستند و به ما کمک می کنند آنچه را که تجربه می کنیم درک کنیم. در یک مطالعه پیشگامانه در سال ۲۰۱۲، مری هلن ایمردینو یانگ و همکارانش در USC و MIT از یک اسکنر fMRI برای بررسی فعالیت عصبی در طول "حالت پیش فرض" مغز استفاده کردند - حالتی از استراحت که معمولاً با استراحت کردن یا اجازه دادن به ذهن ما سرگردان است. در این حالت، مغز هنوز به شدت فعال است، با مجموعه ای از مناطق متفاوت از زمانی که ما روی دنیای بیرون تمرکز می کنیم. آزمایش‌های بیشتر نشان داد که این حالت پیش فرض برای تثبیت خاطرات، انعکاس تجربیات گذشته و برنامه ریزی برای آینده بسیار مهم است - به عبارت دیگر، به شکل دادن به نحوه درک ما از زندگی مان کمک می کند. استراحت مغز ما را سالم نگه می دارد و نقش کلیدی در توانایی‌های شناختی مانند درک مطلب و تفکر واگرا (توانایی ایجاد و درک ایده‌های بدیع) دارد. ایمردینو یانگ و همکارانش می نویسند: «استراحت در واقع بی کاری نیست، و نه فرصتی تلف شده برای بهره وری است. بنابراین استراحت بخشی ضروری از یادگیری است. اما مزایای آن فراتر از رفاه روانی دانش آموزان است. به خصوص برای دانش آموزان جوان تر، استراحت های منظم در طول روز مدرسه می تواند راه موثری برای کاهش رفتارهای مخرب باشد. در مجموعه‌ای از مطالعات اخیر، استراحت‌های کوتاه مدت فعالیت بدنی در کلاس باعث بهبود رفتار دانش آموزان، افزایش تلاشی که برای فعالیت‌هایشان می کنند و همچنین توانایی آن‌ها برای ادامه کار را افزایش داد [۱۲].

وقفه‌های طولانی تر - مانند استراحت یا زمان بازی - فرصتهایی را برای کودکان فراهم می کند تا مهارت‌های مهم زندگی را بیاموزند. تحقیقات نشان می دهد که وقتی بچه‌ها با هم بازی می کنند، یاد می گیرند که چگونه به نوبت، تعارض‌ها را حل کنند و



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

مشکلات را حل کنند. آنها همچنین یاد می‌گیرند که چگونه احساسات و رفتار خود را مدیریت کنند - مهارت های اساسی برای زندگی. بنابراین، به گفته آکادمی اطفال آمریکا، رها کردن تعطیلات یک اشتباه است: استراحت "یک جزء حیاتی و ضروری در رشد کودک" است و قربانی کردن آن برای دانشگاهیان بیشتر نتیجه معکوس دارد. زمان بازی بدون ساختار فرصتی برای بازی های تخیلی و خلاقانه فراهم می‌کند و به کودکان اجازه می‌دهد تفکر واگرا را تمرین کنند [۲].

۲- نتیجه‌گیری

ادراک و به خاطر سپاری دانش آموزان در مورد مطالبی که قصد یادگیری آنان را دارند متفاوت می‌باشد، برخی از آنان در مقابل نقطه نظرات جدید و متفاوت از خود انعطاف پذیری نشان می‌دهند و در مقابل برخی از خود مقاومت نشان می‌دهند و در برابر راهکارهای جدید از خودشان انعطاف پذیری نشان می‌دهند. [۹]. عده دیگر از دانش آموزان فقط به حفظ مطالب علمی می‌پردازند و عده دیگر توانایی برگرداندن نوشته های علمی را به زبان خود و جملات دیگری از خود نشان می‌دهند، تعدادی از آنان توان یادگیری و درک مقدار زیادی از اطلاعات و ترکیب آنها را دارند و در مقابل تعدادی فاقد این توانایی می‌باشند. در یادگیری، برخی به صورت کلی و برخی به صورت تحلیلی مطالب علمی را یاد می‌گیرند، گروهی از دانش آموزان پشتکار خوبی در مطالعه و یادگیری دارند و برعکس بعضی از دانش آموزان برای رسیدن به اهداف تحصیلی و عملکرد تحصیلی بالا می‌بایست دائم به آنها گوشزد کرد و احتیاج به تشویق و تقویت دارند، خودانگیزه نیستند. در مقابل برخی نیاز به کنترل و احتیاج به تشویق و تقویت ندارند خود انگیزه هستند. تعدادی از دانش آموزان ترجیح می‌دهند با همکلاسی های شان به صورت گروهی یاد بگیرند و عده دیگر ترجیح می‌دهند [۱۴].

مهمترین عامل که باعث تاثیر رفتار یادگیری دانش آموزان و پیشرفت دانش آموزان می‌شود، احترام معلم به دانش آموزان است. تاثیر رفتار معلم بر یاد گیری دانش آموزان از رفتاری که معلم سبب بی احترامی یا احترام به دانش آموز گردد، شکل می‌گیرد. و بعد باعث تنفر دانش آموز از معلم می‌گردد. حتی اگر دانش آموز خلاف مقررات عمل کند، معلم می‌تواند او را به گونه ای تنبیه کند که باعث بی احترامی نشود [۱].

خوش رویی یکی از راههای نفوذ و پیشرفت و تاثیر در یادگیری دانش آموزان است. اگر رفتار معلم با دانش آموز خوب باشد و همیشه خوش رو باشد. می‌تواند دانش آموزان را جذب کند. در روانشناسی لبخند، ظاهر جذاب، خوش رویی، تماس چشمی از عامل های تاثیر رفتار معلم بر یادگیری دانش آموز محسوب می‌شود. اگر دانش آموزان احساس کنند که معلم آنها را دوست دارد، معلم بیشتر در دل دانش آموزان نفوذ کرده و پیشرفت دانش آموزان و رشد و ترقی آنان خواهد شد [۱۲].

در کلاس علاوه بر مباحث درسی باید بر روی رفتارهای دانش آموزان نیز توجه کنیم. به این دلیل که آموزش و تربیت دو بال هستند. و هیچ گاه با یک بال نمی‌توان پرواز کرد. علم و اخلاق نمی‌تواند هیچ گاه از هم جدا باشد. برای پیشرفت دانش آموزان علم و اخلاق همیشه باید همراه هم باشند [۱۰].

اگر صرف حضور فیزیکی و به موقع در آموزشگاه و کلاس صرفا برای مدیران مهم باشد و بهترین دبیر آن دبیری باشد که فقط بتواند به موقع در کلاس درس حاضر باشد و به خیر و شر کسی کار نداشته، نظم و مقررات آموزشگاه را رعایت کند، [۳]. اعتراض و انتقاد حتی پیشنهادی به آموزشگاه ارائه نکند؛ و بلکه برعکس، بهترین ارزشیابی هم از آن کسی باشد که بیشترین اعتراض را به همه داشته باشد و با سخن سرایی ارزش و اعتبار خود روبرای همه و مدیریت آموزشگاه جا بیاندازد و کیفیت کار معلم و رفع مشکلات او اهمیت نداشته باشد و توجه نشود و بهترین مدرسه هم آن مدرسهای باشد که همه دانش آموزان و معلمان و کادر آن به موقع و با نظم و انضباط خاصی در مدرسه حاضر باشند و با صدای زنگ از کلاس خارج شوند؛ علیرغم حضور به موقع در کلاس، تاپایان درس و کلاس علیرغم حفظ حرمت کلاس و اجرای نظم و رعایت مقررات، معلم را که مملو از فشارهای روحی است و از تبعیضات موجود رنج می‌برد، مجبور به تدریس اجباری و رفع تکلیف کرده و با اتلاف وقت خود و دانش آموز در انتظار رهایی از زندان کلاس می‌ماند [۸].



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

همانطور که یک برخورد نابجای معلم هم نسبت به دانش آموز می تواند او را از درس و کلاس بیزار کند و یا به ترک تحصیل او منجر شود؛ حال آنکه با سعه صدر و صبر و حوصله، از هر گونه برخورد عجولانه که از احساس مسئولیت مدیر و معلم برخاسته و می تواند شرایط کاری و آموزشی را برای هر دو سخت تر و غیر قابل تحمل جلوه دهد، خودداری نمود [۱۱].

یا برعکس شیرینی و جذابیت معلم و درس اومی تواند شوق و اشتیاق مجدد را به دانش آموز بازگرداند و روزنه های امیدوانگیزه را در دل او زنده نگه دارد و به ادامه درس و مدرسه امیدوار کند. احترام به معلم، هم صحبت شدن، احساس همدردی و رفع مشکلات او در فراز و نشیب های زندگی هم می تواند مایه دلگرمی معلمی باشد که خصوصیات اخلاقی دانش آموز هم در او تاثیر کرده است. در این میان مدیریت مدارس هم می تواند نقش بسزایی داشته باشد چرا که بعضا مدرسی که تدریس در آنها روانتر ارائه می شود علیرغم ایجاد نظم و اجرای قانون، طرفدار بیشتری دارد؛ در مدرسی هم که به علت اعمال مقررات خشک و ماشینی روح نازک و لطیف معلم و شاگرد را آزرده می کند؛ هر دو در انتظار بسر آمدن وقت کلاس بوده و هدر رفتن عمر خود را در سر خواهند پروراند [۱۱].

اینکه خداوند سرنوشت هیچ فرد و قومی را تغییر نمی دهد مگر که خود بخواهند؛ پس می توان با هنر معلمی و تجربه خود، هر چه بیشتر رقبیت خود را در رفتن به کلاس افزایش داد و انگیزه به بطالت گذراندن اوقات کلاس را از دانش آموزان گرفت و بهترین لحظات شیرین و لذت بخش را برای خود و شاگردان تحت پوشش خود بوجود آورد و شادابی و نشاط را به آنها باز گرداند، خیر دنیا و آخرت را چشید، ارزش و احترام خود را نزد دانش آموزان بالا برد، شور و شوق را به جامعه انتقال داد، آینده خود را تضمین نمود، به کرامت نفسانی رسید، از امدادهای الهی کمک جست [۱۲].

از ولایت معنوی بهره مند شد، خودکفایی علمی کشور را مشاهده کرد، روح جهاد و تلاش را احیا نمود و از آثار ما تأخر در حیات پس از مرگ هم، با تربیت نسل فردا بهره مند شد. در دنیای پیچیده امروز هیچکس بی نیاز از تعلیم و تربیت نیست امروز فعالیت در مدرسه و آموختن، خود بخش عظیمی از زندگی انسانها شده است، دیگر نمیتوان با طرز تلقی گذشته، به شاگرد و تربیت او نگرست، معلم اگر با اصول و مبانی و هدفهای تعلیم و تربیت، ویژگیهای دانش آموزان و نیاز آنان و روشها و فنون تدریس آشنایی نداشته باشد، هرگز قادر نیستند به عنوان سازندگان جامعه ایفا نقش کنند. مهمترین عامل توسعه و پرورش ذهن علمی در یک جامعه، نظام آموزشی است، در این نظام از بدو ورود تا آخرین دوره ای تخصصی، اخلاق علمی، اخلاق اجتماعی، برداشت از منافع شخصی و اجتماعی شیوه برخورد و مسائل و مشکلات و غیره بطور مستقیم آموزش داده میشود. تدریس یکی از عناصر اصلی فرآیند آموزش و پرورش است که در کارایی نظام آموزشی نقش موثر ایفا میکند، [۴].

بر اساس گفته ویلیام ون تیل برای افراد جامعه ای که تعلیم و تربیتش بدون بحث و انتقاد امور را میپذیرد، و بدون تفکر منعکس می نماید، خطری در کمین است که انسانی فاقد توان و نیرو در جامعه پدید می آورند، تدریس در بیشتر مدارس ما به معنای انتقال معلومات از ذهن معلم به شاگرد میباشد، کم کم ذهن دانش آموزان انباشته از مطالبی که با نیاز و فکرش متناسب نیست و باعث میشود مانند طوطی آنچه را که آموخته اند تکرار کنند [۱۳].

بتدریج از یادگیری ایجاد کسالت میکنند و نه تنها در سازندگی آنها نقش موثری ایفا نمیکند بلکه زمینه رکود علمی و دلزدگی از فعالیتهای علمی را فراهم میکند چون آموزش مانند لباس متحدالشکل به تمام دانش آموزان با استعدادهای مختلف و روحیات گوناگون بطور یکسان ارائه میشود در دهه های اخیر الگوهای تدریس برای استفاده از راهبردها و روشهای تدوین یافته است که به شاگردان کمک کند تا به عنوان افراد رشد یابند، بر توانایی تفکر روشن و اندیشمندانه خود بیافزایند و مهارتها و تعهدات اجتماعی خود را توسعه دهند. [۷].

پاسخ مثبت است. وقتی دانش آموزان متعهد به وظایف خود باشند و بدانند چه توقع و انتظاری از آنها می رود، بهتر قوانین را رعایت می کنند و فضای آرامش بر کلاس حکمفرما می شود. معلم نیز با حضور ذهن بهتر کار می کند و افراد در فضای کلاس تجربه زندگی اجتماعی واقعی را کرده و از آن لذت می برند. اما آنچه معلمان گرامی در کلاس انجام می دهند، به دنبال خودداری از برخی مسائل یا انجام برخی دیگر انجام می شود و موجب تقویت و دوام نظم می گردد. البته در هر کلاسی صرف نظر



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

از مهارت و آگاهی معلم برخی مشکلات ناشی از بی‌نظمی ایجاد می‌شود، اما معلم با تدبیر خود می‌تواند شدت و تکرار آنها را کاهش دهد [۲].

آنچه میان تمام دانش‌آموزان در تمام سطوح مشترک است نیاز به انگیزه و علاقه به محیط کلاس است. این مساله بسیار مهم است که معلم چگونه در ذهن دانش‌آموز جای بگیرد. به همین دلیل است که افراد با وجود تحصیلات و آگاهی و سطح علمی بالا در موقع استخدام به کار به منظور تدریس مورد انتخاب و گزینش واقع می‌شوند و با آنها مصاحبه می‌شود. اکثراً این مصاحبه‌ها نیز توسط افراد مجرب انجام می‌پذیرد تا مشخص شود که به قول معروف خون معلمی در رگ‌های این فرد هست یا خیر. قدرت کنترل و به‌دست‌گیری کلاس از هنرهای معلمان است. تن و لحن صدای معلم موثر است. این که معلم بداند چه مواقعی تن صدای خود را بالا و پایین ببرد تا توجه دانش‌آموزان را جلب کند، اهمیت قابل ملاحظه‌ای دارد [۸].

زمانی که کودکان با توجه به دستورالعمل‌های کلامی گام به گام تکالیف خود را انجام می‌دهند، در واقع از مهارت حافظه فعال کلامی - شنیداری خود استفاده می‌کنند. اگر این توانایی در کسی ضعیف باشد، احتمالاً آن فرد در پیروی از دستورالعمل‌های شفاهی با مشکل روبرو خواهد بود [۴].

دانش‌آموزان ممکن است حافظه فعال پایین‌تر یا بالاتر از سنشان داشته باشند. برای اینکه بدانیم از یک دانش‌آموز چه میزان می‌توانیم انتظار داشته باشیم، باید در نظر بگیریم که این حافظه در هر فرد سرعت رشد خاص خود را دارد. بالاترین رشد حافظه فعال در دوران کودکی اتفاق می‌افتد و تا ۲۰ سالگی به اوج می‌رسد. یک کودک ۷ ساله به‌طور متوسط می‌تواند دو گزینه را در ذهن نگه دارد و فرد ۱۰ ساله ۳ گزینه را. بنابراین درک و شناخت این حافظه برای معلمان اهمیت زیادی دارد. اگر معلمی بداند کودک ۷ ساله به‌طور متوسط فقط دو دستورالعمل را به خاطر می‌آورد و با سرعت درک و پردازش کودک پیش برود، نتیجه یادگیری بهتری خواهد دید. کودک نیز کمتر با ناکامی و سرزنش روبرو خواهد شد. مثلاً هنگامی که از کودکان می‌خواهیم وارد کلاس شوند و سر جای خود بنشینند، بهتر است که دستورالعمل سوم را به تأخیر بیندازیم و پس از نشستن، دستورالعمل بعدی مثلاً باز کردن کتاب‌ها را اعلام کنیم. اگر این مسائل در نظر گرفته نشوند، معلم با دانش‌آموزانی سردرگم روبرو می‌شود [۱۴].

این سؤالات، تردیدها و ابهامات تا آنجا پیش می‌رود که تمامی مسائل تربیت اخلاقی اعم از اهداف، انواع و به ویژه رویکردها و روش‌ها را دربر می‌گیرد. در این میان، مسئله روش‌ها و رویکردهای تربیت اخلاقی و ارزشی بیشترین توجه را به خود جلب نموده و بیشترین چالش‌ها و مناقشات را نیز به خود اختصاص داده است [۱۲].

تحقیقات نشان داده که مصرف روغن حیوانی با افزایش میزان کلسترول و پروتئینهای با غلظت بالا موجب افزایش میزان سیالیته غشای نورونهای مغزی و در نتیجه بهبود یادآوری و حافظه می‌شود [۷].

به بیان ساده، حافظه فعالیتی ذهنی است که طی آن اطلاعاتی که آموخته ایم یا تجربه کرده ایم، فراخوانی می‌شوند. این تعریف ساده پروسه پیچیده‌ای را پوشش می‌دهد که بخشهای مختلفی از مغز را در بر می‌گیرد و از راههای مختلف به ما خدمت می‌کند. حافظه می‌تواند کوتاه مدت و یا بلند مدت باشد، در حافظه کوتاه مدت ذهن شما اطلاعات را برای چند ثانیه یا چند دقیقه ذخیره می‌کند. ولی حافظه بلندمدت شامل اطلاعاتی است که شما برای حفظ کردن آن خودآگاه یا ناخودآگاه تلاش به خرج می‌دهید. به خاطر این که شخصاً برای شما مهم است (برای مثال اطلاعاتی درباره خانواده و دوستان)، و شما به آن اطلاعات نیاز دارید [۱۴].



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

فهرست مراجع :

- ۱) اقدم، سارا. بررسی و حل مشکلات نوجوانان، تهران: صالحیان، ۱۳۹۷.
- ۲) اکبری، ابوالقاسم، پیشگیری از رفتارهای پرخطر، دماوند: رشد و توسعه، ۱۳۹۷.
- ۳) بکار، عبدالکریم، مشکلات کودکان، تشخیص و درمان ده مشکل اساسی کودکان، ترجمه یوسف محمدی: مشهد، ۱۳۹۴.
- ۴) بخشایش، شیدا، شناخت کودکان ۷ تا ۱۲ سال، تهران: اندیشه نوآوران، ۱۳۹۵.
- ۵) سیف نراقی، مریم و نادری، عزت الله، اختلالات رفتاری کودکان و نوجوانان و روش های اصلاح و ترمیم آنها، ۱۳۹۴.
- ۶) صفرپور دهکردی، ندا. عاداتها و رفتارهای بد کودکان، مشهد، ۱۳۹۶.
- ۷) دگانگی، جورجیا و کندال، آن، موثرترین روش های تربیت کودکان دشوار، ترجمه زهرا ترازوی و منصوره ربانی زاده، تهران: کتاب دانش پارسیان، ۱۳۹۴.
- ۸) چمینایس، ریتا. راهنمای جیبی در زمینه مسائل و امور کودکان و نوجوانان، ترجمه سونیا موسی رضانی و مریم قاسمی، تهران: آوای نور، ۱۳۹۲.
- ۹) خدایاری فرد، محمد. مسائل نوجوانان و جوانان تهران: انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۹۵.
- ۱۰) گاوئرز، سایمون جی و گرین، لین، اختلالات خوردن. ترجمه عبدالله شفیع آبادی و پرینسا گل کاریان. تهران: رشد، ۱۳۹۶.
- ۱۱) فرهادیان، رضا، معلم محبوب شرایط مقبول مدرسه مطلوب، مؤسسه فرهنگی تربیتی توحید، چ ۲، قم، ۱۳۸۱.
- ۱۲) فردریک، ویلیام، راهنمای عملی درمان کودکان دارای مشکلات رفتار جنسی، ترجمه اسماعیل صدیقی و مهناز آقازاده اصل، تهران: آوای نور، ۱۳۹۵.
- ۱۳) فاطمی راد، محمد حسن و ناقل، صدیقه. مسائل آموزش جنسی در کودکان. قم: مطاف، ۱۳۹۴.
- ۱۴) مینوفر مطیع، حسین، رفتار درمانی کودک، قم: بوکتاب، ۱۳۹۷.
- ۱۵) میرزایی نهر، المیرا و دیگران. مشکلات رفتاری دانش آموزان و عوامل تاثیر گذار بر آن اردبیل: نایاب دوستدار، ۱۳۹۵.
- ۱۶) مک گرگور، سینتیا. تفکر درباره خود راهنمای حل مشکلات زندگی کودکان و نوجوانان و سایر مسائل مربوط به آن ترجمه ندا شادنظر. تهران: قطره، ۱۳۸۶.