

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهبردهای خود تنظیمی و آموزش های خود تعلیمی کلامی در کاهش استرس

مؤلف:

کبری بشیر

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۴۰۰

سرشناسه: بشیر، کبری، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور: راهبردهای خودتنظیمی و آموزش‌های خودتعلیمی
کلامی در کاهش استرس / مولف کبری بشیر.
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع‌رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۸۰ص: جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۸۴۲-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۶۷-۱۸۰.
موضوع: خودراهبری برای نوجوانان -- ایران
Self-management (Psychology) for teenagers -- Iran
خودراهبری برای نوجوانان -- ایران -- نمونه پژوهی
Self-management (Psychology) for teenagers -- Iran -- Case studies
خودراهبری -- ایران
Self-management (Psychology) -- Iran
موفقیت تحصیلی -- ایران -- جنبه‌های روان‌شناسی
Academic achievement -- Iran -- Psychological aspects
فشار روانی -- ایران -- پیشگیری
Stress (Psychology) -- Iran -- Prevention
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۶۳۴۵۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: راهبردهای خودتنظیمی و آموزش‌های خودتعلیمی کلامی
در کاهش استرس
مولف: کبری بشیر
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع‌رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰
چاپ: زبرجد
قیمت: ۷۲۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۸۴۲-۵
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

مقدمه ۱۱

فصل اول

آشنایی با مفهوم آموزش

تعریف آموزش ۱۹

تاریخچه آموزش ۲۱

آموزش، انواع آموزش ها، الگوها و مدل ها ۲۷

انواع آموزش های نیروی انسانی ۲۷

الگوها و مدل های آموزش نیروی انسانی ۲۸

اهداف آموزش ۳۲

تعریف یادگیری ۳۲

مفهوم کلیدی یادگیری ۳۴

معروف ترین چرخه یادگیری ۳۵

مزایای یادگیری ۳۶

تفاوت آموزش و یادگیری ۳۷

فصل دوم

مهارت های خود تنظیمی

خود تنظیمی چیست؟ ۴۱

خود تنظیمی چگونه تقویت می شود؟ ۴۴

مهارت خود تنظیمی در رزومه ۴۹

مهارت خود تنظیمی در معرفی نامه ۵۰

- مهارت خود تنظیمی در مصاحبه..... ۵۲
- مهارت های خود تنظیمی..... ۵۲
- آموزش مهارت های خود تنظیمی..... ۵۴
- تأثیر خود تنظیمی در موفقیت تحصیلی:..... ۵۵
- ویژگی های افرادی با مهارت خود تنظیمی بالا..... ۵۷
- خود تنظیمی پایین چه مشکلاتی را برای فرد به وجود می آورد؟..... ۵۸
- نظریه ها و دیدگاه های مربوط به مهارت های خود تنظیمی..... ۵۹
- نظریه شخصیت آلبرت بندورا..... ۵۹
- مفاهیم به کار رفته در روانشناسی شخصیت بندورا..... ۶۱
- خصوصیات وضعیت الگوپذیری در شخصیت بندورا..... ۶۳
- فرآیندهای الگوپذیری..... ۶۴
- خودسازماندهی..... ۶۴
- نظریه خود تنظیمی زیمرمن..... ۶۵
- چرخه سه مرحله ای خود تنظیمی..... ۶۶
- مراحل چهارگانه متقابل خود تنظیمی..... ۶۸
- یادگیری خود تنظیم شده..... ۶۹
- راهبردهای یادگیری خود تنظیمی..... ۷۰
- عناصر خود تنظیمی..... ۷۲
- نظریه ویگوتسکی:..... ۷۳
- نظریه خود تنظیمی پینتریح..... ۷۵
- مدل پینتریح..... ۷۶

۷۷ راهبردهای یادگیری خودتنظیمی پینتریج
۷۸ راهبردهای یادگیری خودتنظیمی پینتریج
۸۰ نظریه خودتنظیمی وین و هدوین
۸۰ ویژگی های عمده یادگیری خود نظم دهی
۸۱ مدل وین و هدوین

فصل سوم

رفتارهای مقابله ای

۸۳ تعریف مقابله
۸۳ ویژگی های مقابله:
۸۳ مهارت های مقابله ای خوب کدامند؟
۸۴ انواع مقابله
۸۵ انواع مقابله های کارآمد
۸۷ مقابله های ناکارآمد و غیر مفید
۹۰ تدابیر و منابع مقابله ای
۹۱ راهبردهای مقابله

فصل چهارم

خود تعلیمی کلامی

۹۵ مفهوم خود تعلیمی
۹۸ مبنای نظری خود تعلیمی کلامی
۹۹ ویژگی های خود تعلیمی کلامی
۱۰۲ مزایای خود تعلیمی کلامی

محدودیت‌های خود تعلیمی کلامی.....	۱۰۵
نظریه های خود تعلیمی کلامی:.....	۱۰۶
نظریه نولز.....	۱۰۶
نظریه اکتشافی برونر.....	۱۰۸
انتقادات بر نظریه برون.....	۱۰۹

فصل پنجم

راهبردهای خود تنظیمی و خود تعلیمی در کاهش استرس

مفهوم نظری و عملیاتی استرس.....	۱۱۱
مفاهیم مرتبط با استرس.....	۱۱۷
عوامل ایجاد استرس.....	۱۱۹
نشانه های استرس.....	۱۱۹
پیامدهای استرس.....	۱۲۰
مهارت های خود تنظیمی و کاهش استرس.....	۱۲۳
نقش خود تعلیمی کلامی در کاهش استرس.....	۱۲۶
نقش خود کارآمدی بر کاهش استرس.....	۱۳۰
رویکردهای نظری به استرس.....	۱۳۲
نظریه استرس هانس سلیه.....	۱۳۳
مدل سه گانه استرس.....	۱۳۶
انتقادات به نظریه سلیه.....	۱۳۸

فصل ششم

باورهای خودکارآمدی

- ۱۳۹ خودکارآمدی چیست؟
- ۱۴۰ نقش خودکارآمدی
- ۱۴۱ چگونه خودکارآمدی توسعه می‌یابد؟
- ۱۴۲ نمونه‌هایی از خودکارآمدی بالا
- ۱۴۵ مسائلی با خودکارآمدی پایین
- ۱۴۵ ارزیابی قدرت خودکارآمدی
- ۱۴۶ ایجاد خودکارآمدی
- ۱۴۹ عوامل مؤثر بر خودکارآمدی
- ۱۵۱ رویکردهای نظری خودکارآمدی
- ۱۵۱ نظریه شناختی اجتماعی
- ۱۵۲ نظریه یادگیری اجتماعی
- ۱۵۲ نظریه خودپنداره
- ۱۵۳ نظریه انتساب

فصل هفتم

- نمونه عملی (اثر بخشی آموزش راهبردهای خود تنظیمی رفتارهای مقابله ای و آموزش خود تعلیمی کلامی در کاهش استرس و افزایش باورهای خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه)
- ۱۶۰ یافته ها
- ۱۶۷ منابع و مأخذ

مقدمه

پرورش نیروی انسانی بالنده، مهمترین هدف نظام آموزش و پرورش بوده و تحقق این هدف، با توجه به پیچیدگی‌ها و تغییرات پر شتاب اجتماعی و فرهنگی با موانع متعددی همراه است. این موانع در اشکال فردی و بین فردی، ضرورت انطباق با تغییرات را ایجاد نموده و دانش‌آموزان و نظام‌های پرورشی را با چالش‌های متعدد روبرو می‌کند. میشل^۱ (۲۰۰۵). در همین راستا نایاک^۲ (۲۰۰۸) عنوان می‌کند که خیل عظیم دانش‌آموزان در نظام‌های پرورشی در وضعیت‌های بغرنج و متعارض بسر می‌برند، چرا که سرعت شکل‌گیری تغییرات با سازگاری آن‌ها با دگرگونی‌ها همخوانی نداشته و این امر به بروز پدیده‌ای تحت عنوان استرس منتهی می‌شود. هر چند وجود پدیده استرس در زندگی عامه مردم و بویژه دانش‌آموزان امری گریزناپذیر است، لکن عدم تدبیر راهکارهای مناسب برای مقابله با آن، می‌تواند به بروز آسیب‌های جدی در عملکرد بدن و کارکردهای اجتماعی و تحصیلی و شغلی منتهی گردد. سیمون^۳ (۲۰۰۹). به نحوی که بررسی‌ها برنارد^۴ (۲۰۰۷) نشان می‌دهند که بخش اعظم مشکلات سازگاری افراد، از ناتوانی آن‌ها در کنترل استرس، ناشی می‌شود که در این میان، دانش‌آموزان از این امر مستثنی نیستند. در عرصه روانشناسی، واژه استرس به شکلی که لازاروس^۵ (۱۹۸۳) تعریف نموده، حالتی از تنیدگی است که وقتی حوادث و مسئولیت‌ها، افزون بر مقداری است که انسان بتواند با آن کنار بیاید، تجربه می‌شود. با این حال در ادبیات پژوهشی استرس، امروزه در ارتباط با فعالیت‌های آموزشی و پرورشی، از مفهومی تحت عنوان استرس تحصیلی والتین^۶ (۲۰۰۶) یاد می‌شود. در این

1-Mishel

2-Nayak

3-Saymuon

4-Bernard

5-Lazaruos

6-Valentin

راستا، ریچارد^۷ (۲۰۰۹) عنوان می کند که استرس تحصیلی به احساس نیاز فزاینده به دانش و به طور همزمان، ادراک فرد مبنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن اشاره دارد. مبتنی بر این تعریف، استرس تحصیلی پدیده ای معمول در عرصه های آموزشی بوده و کثیری از فراگیران بطور روزمره آن را تجربه کرده و گریزی از آن نیست. با این حال سیله^۸ (۱۹۵۸) عنوان می کند که استرس بلند مدت، ممکن است به فرسودگی انجامیده و ارگانسیم آدمی را متلاشی کند. از این رو، آدمی به لحاظ زیستی و روانشناختی به مکانیسم های مجهز است که بتواند با استرس فزاینده و پیشرونده مقابله کند. مبتنی بر برداشت فوق، استرس امری گریز ناپذیر بوده و مقابله با آن امری ضروری محسوب می شود و تنوع منابع استرس در فعالیت های تحصیلی موضوعی انکار ناپذیر به شمار می آید. بر این اساس، در نظام های پیشرفته آموزشی، هر ساله منابع مادی و غیر مادی متنوعی در جهت کنترل بهینه منابع استرس مورد استفاده قرار می گیرد تا از بروز عوارض جبران ناپذیر استرس تحصیلی در دانش آموزان جلوگیری شود. در این راستا سازمان بهداشت جهانی در هزاره سوّم میلادی، آموزش مهارت های ویژه ای را توصیه نموده است تا شهروندان جامعه جهانی بتوانند با مجهز کردن خویش به این مهارت ها، زندگی سالمتر و بالنده تری برای خویش مهیا کنند. از این رو در یک دهه گذشته موضوع آموزش مهارت های مقابله با استرس در دستور کار اغلب کشورها قرار گرفته تا در یک فرایند نظام دار بتوانند به آموزش این مهارت ها به شهروندان پردازند (هربرت^۹، ۲۰۰۹).

در راستای آنچه عنوان شد، مقابله با استرس های تحصیلی یکی از دغدغه های اصلی دانش آموزان بوده، چرا که حصول اهداف آموزشی در گرو به کارگیری همه بالقوه

دانش‌آموزان بوده و تحقق این امر، بالضروره با مدیریت منابع استرس‌گره خورده است. از این رو، طی سالیان متمادی روانشناسان، موضوع مقابله با استرس را از اولویت‌های نظری و پژوهشی خویش قرار داده و در این خصوص دیدگاه لازاروس (۱۹۸۵) از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در توصیف روندهای مقابله با استرس، لازاروس و فولکمن^۱ (۱۹۸۴) بیان داشته‌اند که آدمی در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا به سه شیوه عمل می‌کند. از یک سو ممکن است به موقعیت استرس‌زا توجه نموده سعی بر آن نماید که هیجانات و عواطف استرس‌زا را بکاهد، یا اینکه ممکن است از آن موقعیت فرار کند و نهایت اینکه ممکن است به موقعیت استرس‌زا نزدیک شود و بخواهد آن را بزند و اثرات آن را بکاهد. مبتنی بر این دیدگاه، آدمی از سه شیوه مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی برای مقابله با منابع استرس استفاده می‌کند؛ و بهره‌گیری از این شیوه‌ها به ویژگی‌ها، امکانات، شرایط و محدودیت افراد بستگی دارد. با این حال آنچه در این میان قابل توجه است این است که مقابله انفعالی با استرس‌های تحصیلی، نتایج وخیمی برای دانش‌آموزان بیار می‌آورد به نحوی که آن‌ها را از طی نمودن صحیح روندهای آموزشی باز می‌دارد. از این رو، آموزش روش‌های مقابله با استرس به دغدغه‌ای اساسی برای متولیان امور تحصیلی و آموزش و نیز اولیاء دانش‌آموزان تبدیل شده است. مبتنی بر این دغدغه، از چند دهه پیش، متخصصان و روانشناسان به شکل‌دهی تدابیری روی آورده‌اند تا بتوانند دانش‌آموزان را در کنار آمدن با رویداد‌های استرس‌زا در امور تحصیلی یاری رسانند. هر چند که رویکردهای نظری متنوعی در مدیریت منابع استرس تحصیلی شکل گرفته است، لکن امروزه بر نقش رویکردهای فرد محور و فعال بیش از رویکردهای اجتماعی تأکید می‌شود که در این میان، آموزش مهارت‌های خودتنظیمی رفتارهای مقابله‌ای و آموزش خودتعلیمی کلامی

از جایگاه ویژه ای برخوردارند. توضیح این که مفهوم خود تنظیمی برای نخستین بار در نظریه شناختی - اجتماعی بندورا^{۱۱} (۱۹۸۸) مطرح شد. مبتنی بر این نظریه، موجود انسانی قادر است با تعیین اهداف عملکردی، مسیر رفتار خویش را معین نموده و با انجام فعالیت هایی از قبیل خود ارزیابی، خود نظارتی و خود تقویتی به تنظیم و مدیریت رفتار خویش در همه عرصه پردازد بندورا (۲۰۰۴) از این رو، نظریه پردازانی از قبیل شانک^{۱۲} (۲۰۰۲) و زیمرمن^{۱۳} (۲۰۰۱) تاکید می کنند که در حوزه امور تحصیلی برای مقابله با منابع استرس، می توان از راهبردهای خود تنظیمی بهره جست، به نحوی که به دانش آموزان داد با شناسایی منابع استرس و ترسیم اهداف عملکردی و بکارگیری روندهای سلسله مراتبی خود تنظیمی به مقابله بهینه با استرس های تحصیلی پردازند. در این راستا بنجامین^{۱۴} (۲۰۰۹) نشان می دهد که آموزش راهبردهای خود تنظیمی، اثرات مثبت در کنترل منابع استرس دارد. همچنین بررسی های اسپواک^{۱۵} (۲۰۰۴)، رولاند^{۱۶} (۲۰۰۶) نشان می دهند که فراگیری راهبردهای خود تنظیمی، قادرند از اثرات منفی استرس های تحصیلی بکاهند. با این حال برخی پژوهشگران راش^{۱۷} (۲۰۰۷) بیان می کنند که راهبردهای خود تنظیمی به سیستم های نظارتی مداوم نیاز داشته و لذا در فقدان این سیستم ها و منابع انگیزشی فوری، نمی توان به نتایج قابل توجه در مدیریت منابع استرس تحصیلی دست یافت. (Bandura, 1988) در این راستا، مطالعه تجربی کانی^{۱۸} (۲۰۰۸) بر روی دانش آموزان نشان می دهد که آموزش های کوتاه مدت راهبردهای خود تنظیمی اثرات پایدار در کاهش منابع استرس تحصیلی

11 -Bandura

12-Shank

13-Zimmerman

14-Benjamin

15-Spivak

16-Ruoland

17-Rush

18-Kani

ندارند. با این حال در یک دهه اخیر مبتنی بر رویکرد نظری مایکن باوم^{۱۹} (۱۹۶۹) و ویگوتسکی^{۲۰} (۱۹۶۱) و لوریا^{۲۱} (۱۹۷۶) بر نقش گفتار درونی و خود تعلیمی کلامی در کنترل رفتار و پیامدهای آن تأکید فراوان شده است. در این رویکرد از گفتار درونی به عنوان تنظیم کننده رفتار، حالات و عواطف یاد برده می شود و تأکید می شود که موجود انسانی قادر است از طریق صحبت کردن با خود، به خود فرمانی و خود مدیریتی نایل شود اسمیت^{۲۲} (۲۰۰۸). در راستای این دیدگاه، عنوان می شود که زبان و گفتار یک ابزار اجتماعی است که آدمی در فرآیند رشد به آن تجهیز می شود و با مجهز شدن فرد به آن، نظارت های بیرونی به نظارت های درونی تبدیل می شود و فرد قادر می شود امور زندگی خویش را به واسطه فروانهای کلامی تنظیم نموده و پیش برد براین^{۲۳} (۲۰۰۸). مبتنی بر این نظریه، مطالعات وسیعی در کاربست خود تعلیمی کلامی در حوزه های متنوع رفتاری، آسیب شناسی و تحصیلی به عمل آمده است و نتایج این مطالعات نشان می دهند که آموزش خود تعلیمی اثرات مثبت در کنترل رفتار، هیجانات و منابع استرس دارد. با این حال برخی پژوهش ها نشان داده اند که آموزش خود تعلیمی کلامی در کاهش استرس، اثرات ماندگار ندارد. علاوه بر آنچه عنوان شد، نظریه پردازان رویکرد شناختی - اجتماعی بر این تأکید دارند که موفقیت تحصیلی دانش آموزان، علاوه بر توانایی های فکری و تلاش های عملی آن ها به ادراکات آن ها از توانایی هایشان در انجام امور، بستگی غیر قابل انکار دارد (بندروا، ۲۰۰۴). در این راستا، زیمرمن (۲۰۰۱) به استناد نظریه بندروا (۱۹۸۶) مفهوم خودکارآمدی تحصیلی را به میان کشیده و عنوان می کند که دانش آموزان، در فرآیندهای آموزشی، بر اساس تجارب مستقیم خویش، تجارت جانشینی، ترغیب دیگران و حالات

19-Buom

20-Vigoteski

21-Louria

22-Esmite

23-Berayan

فیزیولوژیک دریافتی از خویشتن به شکل دهی باورهایی در مورد خود و امور تحصیلی روی می آورند که این باورها نحوه مواجهه آن ها با تکالیف درسی، تداوم تحصیل و ارزیابی آن ها از خویشتن را در محیط های آموزشگاهی تعیین می کنند. ولی این باورها را تحت عنوان ادراکات خودکارآمدی تحصیلی نام گذاری کرده و بیان می کند که این ادراکات، اکتسابی بوده و به تدریج در حوزه های عمومی و اختصاصی شکل گرفته و در طول زمان دچار قبض و بسط می شوند. در این راستا مطالعات متنوع (بندروا، ۱۹۸۶، ۱۹۹۶، ۲۰۰۴) نشان داده اند که ادراکات خودکارآمدی، یکی از مهمترین پیش بینی کننده های موفقیت های تحصیلی به شمار می آید. با این حال در سال های اخیر بنا به تعبیر نظریه پردازان شناختی- اجتماعی مبنی بر اکتسابی بودن ادراکات خودکارآمدی، برخی از متخصصان و روانشناسان تربیتی در راستای تغییر این ادراکات، روش های علمی تری را در پیش گرفته و بر این باورند که با تدبیر مداخلات آموزشی، می توان دستکاری های مثبت و موثر در این باورها بوجود آورد. بر همین اساس، پنتریچ^{۲۴} (۲۰۰۲) با پرورش مدل خود تنظیمی، درصدد آموزش روش های خود تنظیمی رفتار برآمده است تا به واسطه آن بتواند زمینه توانمندسازی دانش آموزان در حوزه های تحصیلی را بوجود آورده تا به طور غیر مستقیم بر باورهای خودکارآمدی آن ها تأثیر بگذارد. نتایج مطالعات وی نشان داده اند که دانش آموزان روش های خود تنظیمی رفتار قادر است باورهای خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان را تقویت نماید. در این راستا، مطالعات هایک^{۲۵} (۲۰۰۶) نیز نشان می دهد که بین مهارت های خود تنظیمی و باورهای خود کارآمدی رابطه مستقیم وجود دارد. از سویی در یک دهه اخیر منطبق با مطالعات باوم (۱۹۶۹) و به استناد دیدگاه ویگوتسکی (۱۹۶۱) مبنی بر اثرات گفتار درونی در تنظیم رفتار، پژوهشگران با آموزش مهارتهای خود تعلیمی

کلامی، تأثیرات مثبت این روش ها بر روی ادراکات خودکارآمدی را نشان داده اند. (Eugste&Breue، 2006) این پژوهشگران بیان می کنند که خودگویی های مثبت در فرآیند انجام تکالیف تحصیلی، قادرند باورهای مثبت نسبت به توانمندی ها و نگرش مثبت به تکالیف درسی بوجود آورند و این باورها و نگرش های شکل گرفته قادرند تداوم تلاش های دانش آموزان برای پیگیری امور تحصیلی را تضمین نموده و به موفقیت آن ها در نیل به اهداف آموزشی منتهی شوند که در بلند مدت به شکل گیری باورهای مثبت خودکارآمدی در دانش آموزان منجر می شوند. با این حال، در برخی از پژوهش ها (نیکلسون^{۲۶}، ۲۰۰۵) سودمندی آموزش خود تعلیمی کلامی در شکل گیری خودکارآمدی تحصیلی به چالش کشیده شده است.

فصل اول

آشنایی با مفهوم آموزش

تعریف آموزش ۲۷

کلمه آموزش در انگلیسی به معنای آموزش، تعلیم و تدریس آمده است. تدریس و آموزش، در اصطلاح، از هم متفاوتند که به آن اشاره خواهیم کرد. آموزش، در اصطلاح به چند معنا آمده است:

– تحریک و راهنمای یادگیری؛

– هنر کمک کردن به یادگیری در دیگری؛

– فراهم آوردن شرایط و اوضاع و احوالی که یادگیری را برای دانش آموزان و دانشجویان، در داخل و خارج مدرسه، آسان سازد.

در این سه تعریف، دو ویژگی “عمدی بودن” و “از پیش برنامه ریزی شدن” برای آموزش لحاظ نشده است، ولی تعریف های دیگری نیز برای آموزش ارائه شده که در آن ها این دو ویژگی لحاظ شده است. (صادقی، ۱۳۹۵)

آموزش فرایند تسهیل یادگیری، یا کسب دانش، مهارت، ارزش، اخلاق، اعتقادات و عادت ها است. روش های آموزش شامل تدریس، آموزش عملی، داستان گویی، بحث و پژوهش هدایت شده است. آموزش غالباً تحت راهنمایی مربیان انجام می شود، اما فراگیران می توانند خود را نیز آموزش دهند. آموزش می تواند در شرایط رسمی یا غیررسمی انجام شود و هر تجربه ای که تأثیر شکل دهی بر نحوه تفکر، احساس یا عمل فرد داشته باشد،

راهبردهای خود تنظیمی و آموزش های خود تعلیمی کلامی در کاهش استرس ————— ۲۰

می تواند نوعی آموزش تلقی شود. متودولوژی^{۲۸} تدریس را تعلیم و تربیت می نامند. آموزش رسمی به طور کلی به طور رسمی به مراحل زیر تقسیم می شود: پیش دبستانی یا مهد کودک، دبستان، دبیرستان و سپس کالج، دانشگاه یا کارآموزی. (همان)

جان دیویی^{۲۹}: آموزش تکرار تجربه است، به منظور اینکه معنای تجربه گسترش پیدا کند و برای هدایت و کنترل تجربیات بعدی، فرد را بهتر قادر سازد.

ژان ژاک روسو^{۳۰}: آموزش، هنر یا فنی است که به صورت راهنمایی یا حمایت نیروهای طبیعی و استعدادهای فراگیر (محصل) و با رعایت قوانین رشد طبیعی و با همکاری خود او برای زیستن تحقق می پذیرد.

دانشنامه بریتانیکا^{۳۱}: از آن جایی که کودکان، بی سواد، نادان و غیر مطلع از فرهنگ جامعه شان به دنیا می آیند، برای درک فرهنگشان، به یادگیری مهارت ها، یافتن نقش شان در اجتماع و رسیدن به اهداف شان، به آموزش نیاز دارند.

امیرحسین آریان پور: آموزش و پرورش عبارت است از «فرایند هدایت و جهت دهی عمدی تجارب انسانی.

براون واتیکنس در خصوص تعریف آموزش می گویند: آموزش فراهم آوردن فرصت هایی است برای اینکه دانش آموز یاد بگیرد. (باقری نوع پرست، ۱۳۸۹)

28-Methodology

۲۹- Jan Diuiy یکی از معروفترین فیلسوفان آمریکایی قرن بیستم (زاده ۲۰ اکتبر ۱۸۵۹ - درگذشت ۱ ژوئن ۱۹۵۲) و از پیشنازان عمل گرایی (پراگماتیسم) بود که آرای انقلابی اش در باب سرشت فلسفه، آموزش، جامعه و سیاست بحث های فراوانی را به وجود آورد.

۳۰- zhan zhak rouso فیلسوف، نویسنده، آهنگ ساز اهل جمهوری ژنو، در سده هجدهم و اوج دوره روشنگری اروپا می زیست (زاده ۲۸ ژوئن ۱۷۱۲ - درگذشته ۲ ژوئیه ۱۷۷۸)

۳۱- دانشنامه ای است که نخستین بار در سال ۱۷۶۸ در ادینبرو منتشر شد. این دانشنامه قدیمی ترین دانشنامه انگلیسی زبان محسوب می شود. این دانشنامه در حال حاضر یکی از مهم ترین و معتبرترین منابع به زبان انگلیسی به شمار می رود که تا به امروز ویرایش و انتشار آن ادامه یافته است.