

به نام خدا

خودکار آمدی تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانش آموزان

مولفان :

آنیتا واحدپور

ژیلا سلطانی قشلاقچائی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: واحدپور، آیتا، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور: خودکار آمدی تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانش آموزان/ مولفان آیتا
واحدپور، ژایلا سلطانی قشلاقچائی.
مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۶۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۹۰۶-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص ۶۸-۵۹.
موضوع: خودکار آمدی تحصیلی - اضطراب اجتماعی - دانش آموزان
شناسه افزوده: سلطانی قشلاقچائی، ژایلا، ۱۳۵۸
رده بندی کنگره: LC۴۷۱۰
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۹۰۷۱۰
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۲۳۱۱۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: خودکار آمدی تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانش آموزان
مولفان: آیتا واحدپور - ژایلا سلطانی قشلاقچائی
ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
چاپ: زبرجد
قیمت: ۶۸۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۹۰۶-۰
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر آیتا
Chaponashr.ir

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات.....	۵
بیان خودکار آمدی و اضطراب اجتماعی در دانش آموزان	۱۰
فصل دوم: مبانی نظری و ادبیات خودکار آمدی تحصیلی	۱۷
و اضطراب اجتماعی دانش آموزان	۱۷
خودکارآمدی تحصیلی	۱۷
تعاریف و ویژگیهای خودکارآمدی	۱۷
باورهای خودکارآمدی افراد میتواند به وسیله چهار منبع تقویت و ایجاد شود:	۱۹
تعیینکنندههای خودکارآمدی:	۲۰
مراحل رشد خودکارآمدی:	۲۲
تعریف اختلال اضطراب اجتماعی	۲۸
ملاکهای تشخیصی اختلال اضطراب اجتماعی براساس DSM-IV-TR:	۲۹
شیوع اختلال اضطراب اجتماعی	۳۱
نشانگان رفتاری	۳۲
نشانگان فیزیولوژیکی	۳۳
نظریه‌های روانپوشی	۴۲
نظریه‌های رفتاری	۴۳
نظریه‌های زیستی	۴۴
دستگاه عصبی خودمختار	۴۵
عوامل ارثی	۴۶
الگوهای نظری اضطراب اجتماعی	۴۷
نظریه طرحواره بک(۱۹۸۸)	۴۷
نظریه شبکه متداعی باور(۱۹۸۱)	۴۷
الگوی شناختی کلارک و ولز(۱۹۹۵)	۴۷
الگوی شناختی اضطراب اجتماعی رابی و همبرگ (۱۹۹۷)	۴۸
مدل شناختی اضطراب اجتماعی بک، امری و گرینبرگ (۱۹۸۵)	۴۹
ویژگیهای روابط انسانی مطلوب در مدرسه	۵۰

۵۱	ویژگیهای مدارس کارا
۵۲	بخش دوم: ادبیات خودکار آمدی تحصیلی واضطراب اجتماعی
۵۲	تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۵۹	منابع فارسی

فصل اول

کلیات

مقدمه

مفهوم خودکارآمدی اولین بار به‌طور رسمی به‌وسیله بندورا (۱۹۷۷) به عنوان باوری که شخص می‌تواند به‌طور موفقیت‌آمیزی رفتار مورد نیاز برای ایجاد پیامدهایی اجرا کند، توصیف شده است. به عبارت دیگر، خودکارآمدی اطمینان شخص را نشان می‌دهد که قادر است به‌طور موفقیت‌آمیزی رفتار خاصی را انجام دهد (گودیانو و هربرت، ۲۰۰۳).

مطابق با نظریه بندورا^۱ (۱۹۸۶) اساساً "ناکارآمدی ادراک شده در مقابله با تهدیدهای بالقوه است که باعث هم‌اضطراب و هم‌رفتار اجتنابی می‌شود. اجتناب افراد از فعالیت‌ها و موقعیت‌های تهدیدکننده به دلیل مقابله با اضطراب نیست بلکه به این دلیل است که آنها معتقدند که قادر به کنترل جنبه‌های تهدیدکننده محیط نخواهند بود. آنهایی که خودشان را در کنترل تهدیدکننده‌های محیطی کارآمد قضاوت می‌کنند از تهدیدکننده‌های موقعیتی نه می‌ترسند و نه از آنها اجتناب می‌کنند، اما آنهایی که خودشان را در اعمال کنترل بر تهدیدکننده‌های محیطی ناکارآمد احساس می‌کنند با انواع پیامدهای انزجاری مواجه می‌شوند.

بندورا (۱۹۸۶) معتقد است که از طریق انعکاس شخصی، افراد قادر به ارزیابی تجارب و فرایندهای شناختی خویش هستند. مطابق با این دیدگاه، آنچه مردم می‌دانند، مهارت‌هایی که دارا هستند با آنچه قبلاً^۲ انجام داده‌اند همیشه پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی از عملکردهای بعدی نیستند زیرا باورهایی که افراد درباره توانایی‌هایشان دارند به‌طور قدرتمندی بر روش‌هایی که آنان رفتار

^۱ - Bandura

خواهند کرد تاثیر می‌گذارد. در نتیجه چگونگی رفتار افراد هم تحت تاثیر باورهای آنان در مورد توانایی هایشان است و هم به وسیله این باورها پیش بینی می‌شود تا نتایج عملکردهای قبلی آنان، این بدین معنی نیست که افراد می‌توانند تکالیفی فراتر از توانایی هایشان انجام دهند. به دلیل اینکه آنها معتقدند که می‌توانند بلکه کارکرد شایسته مستلزم هماهنگی بین خودباوری ها از یک طرف و دارا بودن مهارت ها و دانش لازم از طرف دیگر است و چگونگی ادراک فرد از توانایی خویش به کاربرد مهارت هایی که دارد، کمک می‌کند (خیر و استوار، ۱۳۸۶).

یکی از مهمترین جنبه‌ها و حوزه‌هایی که موفقیت در آن تا حد زیادی منوط به داشتن خودکارآمدی بالا است، حوزه تحصیلی است. الیاس^۲ (۲۰۰۸) خودکارآمدی تحصیلی را اعتماد دانش‌آموز نسبت به توانایی‌اش برای موفقیت در تکالیف مشکل می‌داند. بندورا^۳ (۱۹۷۷) متقاعدسازی را حاصل قضاوت‌های کلامی دیگران در مورد شخص می‌داند که می‌تواند نقش مهمی در رشد کارآمدی وی داشته باشد. متقاعدسازی کلامی، به متقاعد کردن شخص از طریق یادآوری و برجسته کردن نقاط مثبت و قابلیت‌های موفق شدن در وی مربوط می‌شود و معمولاً هم نتیجه بخش است. زیرا موفقیت‌های یک شخص بیش از آن که به توانایی‌های ذاتی وی بستگی داشته باشند، به میزان تلاش وی وابسته است.

بندورا (۱۹۹۷) معتقد است افرادی که اضطراب اجتماعی بالایی دارند، اغلب احساس می‌کنند که فاقد مهارت های خاص، توانایی ها یا ویژگی های لازم برای رفتار بین فردی و چگونگی واکنش به موقعیت های تهدید کننده هستند و در نتیجه آنان اغلب انتظار پایینی از موفقیت در موقعیت های اجتماعی دارند. به عبارت دیگر، بندورا (۱۹۹۷) معتقد است که سطح و قدرت کارآمدی افراد یا انتظاری که آنها می‌توانند بطور موفقیت آمیزی رفتار مورد نیاز برای ایجاد پیامد های مورد نیاز اجرا کنند تعیین می‌کنند که

² - Elias

³- Bandura

چگونه مقابله کنند، چه مقدار تلاش کنند و چه مدت این تلاش را در برخورد با موقعیت تهدید کننده ادامه دهند.

اسکلنکر و لیری (۱۹۸۲) معتقدند که معمولاً افراد در موقعیت های اجتماعی تلاش می کنند که خودشان را به لحاظ اجتماعی به روش های مطلوبی نشان دهند. برای مثال آنها تمایل دارند خود را به صورت افرادی شایسته، جذاب، درستکار و ارزشمند به دیگران نشان دهند. واکنش های ادراک شده یا مورد انتظار توسط دیگران به عمل کننده بازخوردی در مورد اینکه آیا عمل کننده تاثیر مطلوب در دیگران ایجاد کرده است را فراهم می کند. اگر دیگران در یک سبک مناسب با تاثیر مورد نظر عمل کننده پاسخ دهند در این صورت عمل کننده در اجرای هدف خود موفق شده است. ولی اگر آنها چنین پاسخی را ندهند نشان دهنده عدم موفقیت عمل کننده است. افراد در موقعیت های اجتماعی زمانی احساس ایمنی خواهند کرد که (۱) آنها هدفی برای ایجاد تاثیر مطلوب روی دیگران نداشته باشند، بنابراین در این صورت در مورد واکنش های ارزیابی دیگران نگران نیستند یا (۲) آنها برای ایجاد تأثیر مطلوب روی دیگران تلاش می کنند و معتقدند که در انجام آن موفق خواهند شد. ولی در دامنه وسیعی از موقعیت های اجتماعی افراد چنین احساس امنیتی ندارند. اگرچه آنها ممکن است، بخواهند چنین تأثیر مطلوبی ایجاد کنند. آنها ممکن است (۱) درباره چگونگی انجام آن مطمئن نباشند، (۲) باوری، که آنها قادر نیستند واکنش های مطلوب از سوی دیگران دریافت کنند. برای مثال، آنان ممکن است بخواهند بصورت فردی شایسته در موقعیت توسط دیگران دیده شوند، اما تردید دارند که چنین اتفاقی رخ دهد. و (۳) باوری، که آنها نمی توانند آنطور که می خواهند بنظر برسند.

(برای مثال، آنها تصور می کنند تا حدودی شایسته بنظر می رسند در حالی که آنها می خواهند که بصورت افراطی شایسته بنظر آیند). این شرایط منجر به ایجاد اضطراب اجتماعی می شود. به عبارت دیگر، اضطراب اجتماعی زمانی بروز می کند که افراد برای ایجاد تأثیر مطلوب روی دیگران برانگیخته می شوند اما در مورد ایجاد این تأثیر تردید دارند. ناتوانی ادارک شده برای پیش بینی، کنترل و کسب پیامدهای مطلوب،

پیشایندهای اصلی اضطراب در نظر گرفته شده است (برای مثال، سیلیگمن، ۱۹۷۵). همچنین اسکلنکر و لیری (۱۹۸۲) معتقد هستند که شرط ضروری اما نه کافی برای بروز اضطراب اجتماعی آن است که افراد برای ایجاد یک تاثیر مطلوب روی دیگران بر انگیخته می شوند. افرادی که چنین اهدافی در موقعیت ندارند نگرانی خاصی در مورد ارزیابی دیگران نخواهند داشت و در نتیجه احساس اضطراب نخواهند کرد.

طی چند دهه گذشته چندین الگوی نظری برای تبیین مکانیزم‌های اضطراب اجتماعی ارائه گردیده که برخی از این الگوها بر فرآیند شناختی تأکید دارند. الگوهای شناختی اضطراب اجتماعی بر این ایده مبتنی هستند که باورهای شناختی مانند «باورهای ناکارآمد» و «افکار غیرمنطقی» نقش مهمی در «علت» و «تداوم» اختلال اضطرابی ایفا می‌کند. (بک^۴ و همکاران، ۱۹۸۵).

گاهی اوقات توانایی‌ها بر اساس نشانه‌ها و علائم فیزیولوژیکی مورد قضاوت قرار می‌گیرند. این نشانه‌ها دربرگیرنده علائم جسمانی مانند اضطراب و تنش هستند که افراد در موقعیت‌هایی گوناگون آنها را تجربه کرده و به طریقی متفاوت مورد تفسیر قرار می‌دهند. برای مثال، حضور در موقعیت‌های اجتماعی، برای بعضی اشخاص بروز این نشانه‌ها را به دنبال دارد و باعث می‌شود که وجود اضطراب را در خود نشانه ناتوانی و ضعف تلقی کنند و انتظار موفقیت در آنها کاهش یابد، بنابراین در موقعیت‌های اجتماعی به خوبی عمل نمی‌کنند. مفهوم اضطراب اجتماعی یکی از اسم‌هایی است که برای ارجاع به این پیامد و پدیده شناختی احساسی-رفتاری مورد استفاده قرار گرفته است (زیگلر^۵، ۲۰۰۵).

اختلال اضطراب اجتماعی یا فوبی اجتماعی به ترس آشکار و مستمر از موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی اشاره دارد و از این باور فرد ناشی می‌شود که او در این موقعیت‌ها به گونه‌ای خجالت‌آور یا تحقیرآمیز عمل خواهد کرد. افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بطور معمول از موقعیت‌های ترس‌آور اجتناب می‌کنند و بندرت خود را مجبور به تحمل موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی می‌نمایند، اما اگر با این موقعیت‌ها روبرو

^۴ - Beck

^۵ - Ziegler

شوند اضطراب شدیدی را احساس خواهند کرد. برای برخی از افراد تنها بخش کوچکی از موقعیت‌های اجرایی از قبیل نوشتن یا صحبت کردن در جمع برای گروهی از شنوندگان ترس آور است، در حالی که برخی دیگر در دامنه گسترده‌ای از عملکردهای عمومی یا موقعیت‌های تعامل اجتماعی می‌ترسند و طبیعی است که در هر کدام از موارد فوق «اضطراب اجتماعی» هنگامی بعنوان تشخیص مطرح می‌گردد که این گونه ترس‌ها بطور معناداری با عملکرد شغلی، عملکرد تحصیلی یا اجتماعی فرد تداخل پیدا کند. علاوه بر این شدت اختلال اضطرابی در کودکان و نوجوانان با افزایش مشکلات رفتاری مانند مدرسه‌گریزی، فرار از خانه، افت تحصیلی، اجتناب از بازی‌های و فعالیت‌های جمعی و دروغ‌گویی همراه بوده است (رینگولد^۶ و همکاران، ۲۰۰۳).

یکی از متغیرهای موثر بر خودکارآمدی تحصیلی یادگیرندگان، جو روانی اجتماعی کلاس است. بررسی جو روانی - اجتماعی کلاس درس دانش‌آموزان از جمله موضوعاتی است که همواره مورد توجه معلمان، مدیران، دست‌اندرکاران آموزش و پرورش و همچنین والدین بوده است. تحقیقی علمی در این مورد می‌تواند به فراهم ساختن جو روانی - اجتماعی مناسب و مطلوب کمک کند.

کلاس به عنوان جامعه کوچک و فرعی از افراد متفاوتی تشکیل شده است که از نظر تجارب، فرهنگ، شخصیت، و ... با هم متفاوتند. این افراد خصوصیات خود را به درون کلاس می‌آورند و به همین دلیل جو روانی - اجتماعی متفاوتی بر کلاسها حاکم است. بنابراین، تشکیل دهندگان جو روانی - اجتماعی کلاس معلم و دانش‌آموزانند که هدف عمده آنها آموزش و فراگیری است. پس برای آموزش و یادگیری لازم است که جو مطلوب و مناسبی در کلاسها دایر باشد. جو مطلوب و مناسب، روابط مثبت و هدفداری است که میان معلم و دانش‌آموزان در کلاس وجود دارد و دارای «کارایی» است.

بنابراین، شناخت جو روانی - اجتماعی کلاس می‌تواند بازخورد با ارزشی برای معلمان فراهم کند؛ چون این عامل در ترک تحصیل، غیبت از کلاس، اندوه و افسردگی، اضطراب، مقاومت دانش‌آموزان در مقابل معلم، عدم رفاقت بین دانش‌آموزان در کلاس،

⁶- Rheingold