

نظریه شناختی - اجتماعی بندورا

با تاکید بر رابطه خودکارآمدی و خستگی در مدرسین

www.ketab.ir

سرشناسه	: شمسی، عزیز، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: نظریه شناختی - اجتماعی بندورا: با تأکید بر رابطه خودکارآمدی و خستگی در مدرسین /
مشخصات نشر	: تألیف عزیز شمسی، فریده یغمایی،
مشخصات ظاهری	: زنجان: قلم مهر، ۱۳۹۳.
شابک	: ۶۰ ص. ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۷۴-۱۰-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: معلمان -- روان شناسی
موضوع	: خودکارایی
موضوع	: شناخت (روان شناسی) -- جنبه های اجتماعی
موضوع	: روان شناسی اجتماعی
شناسه افزوده	: یغمایی، فریده، ۱۳۳۳ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ش ۸۶ / ۶ LB۲۸۴۰
رده بندی دیویی	: ۳۷۰ / ۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۵۷۰۸۷۶

عنوان کتاب: نظریه شناختی - اجتماعی بندورا: با تأکید بر رابطه خودکارآمدی و

خستگی در مدرسین

نویسندگان: عزیز شمسی - دکتر فریده یغمایی

ناشر: انتشارات قلم مهر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۷۴-۱۰-۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

چاپ و صحافی: پیشگام

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال



انتشارات قلم مهر

www.tabassom.org

فهرست مطالب

۲	پیش گفتار
۴	پیشینه‌ی یادگیری مشاهده‌ای
۹	نظریه شناختی - اجتماعی
۱۰	مفاهیم نظریه شناختی - اجتماعی
۱۳	خودکارآمدی
۱۵	اثرات خودکارآمدی بر کارکردهای روان شناختی
۱۹	منابع خودکارآمدی
۲۵	خودکارآمدی مدرس
۲۸	خستگی
۲۹	انواع خستگی
۳۰	سندرم خستگی مزمن
۳۴	خستگی در کلاس درس
۳۷	مروری بر پژوهش‌های مرتبط با موضوع
۵۳	منابع

پیش گفتار

این باور که انسان‌ها از راه مشاهده‌ی انسان‌های دیگر می‌آموزند، دست‌کم به یونانیان باستان چون افلاطون و ارسطو بازمی‌گردد. برای آنان آموزش و پرورش تا حد زیادی عبارت بوده از انتخاب بهترین سرمشق‌ها یا الگوها برای ارائه به دانش‌آموزان به این منظور که ویژگی‌های این سرمشق‌ها مورد مشاهده و تقلید قرار گیرند.

در نظریه‌ی شناختی - اجتماعی بندورا گفته شده است که یادگیرنده از طریق مشاهده‌ی رفتار دیگران به یادگیری می‌پردازد. این یادگیری به شرح زیر صورت می‌پذیرد:

وقتی که یادگیرنده یعنی مشاهده‌کننده رفتار شخص دیگری را مشاهده می‌کند که آن شخص برای انجام آن رفتار پاداش یا تقویت دریافت می‌نماید آن رفتار توسط فرد مشاهده‌کننده آموخته می‌شود به این نوع پاداش یا تقویت جانشینی می‌گویند. وقتی که معلم یکی از دانش‌آموزان کلاس را برای حل مسئله‌ای از یک‌راه تازه مورد تقویت قرار می‌دهد، دانش‌آموزان دیگر روش این دانش‌آموز را سرمشق قرار می‌دهند و می‌کوشند تا همان راه‌حل را در مسائل خود به کاربندند. علاوه بر تقویت جانشینی، در یادگیری از راه مشاهده تنبیه جانشینی هم مؤثر است. برای مثال اگر مأمور راهنمایی و رانندگی راننده‌ای را به سبب سرعت زیاد در یک خیابان درون شهر جریمه کند، رانندگان دیگر که شاهد این جریان هستند، هنگام راندن اتومبیل خود در آن خیابان، آهسته‌تر خواهند راند. یا وقتی که معلم یکی از دانش‌آموزان را به سبب رفتار نامطلوبی که انجام داده است سرزنش می‌کند، دانش‌آموزان دیگر نیز از انجام آن رفتار دلسرد می‌شوند.

بندورا (۱۹۹۷) مطرح می‌کند که خودکارآمدی، توان سازنده‌ای است که بدان وسیله، مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه‌ای اثربخش ساماندهی می‌شود. به نظر وی داشتن دانش، مهارت‌ها و دستاوردهای قبلی افراد پیش‌بینی‌کننده‌های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان درباره‌ی

توانایی‌های خود در انجام آن‌ها بر چگونگی عملکرد خویش مؤثر است. افراد کاملاً می‌دانند که باید چه وظایفی را انجام دهند و مهارت‌های لازم برای انجام وظایف را دارند، اما اغلب در اجرای مناسب مهارت‌ها موفق نیستند. عملکرد مناسب انسان مستلزم وجود همسانی بین خودکارآمدی، مهارت‌ها و دانش فرد است.

هدف از نگارش این کتاب بررسی نظریه شناخت-اجتماعی و با توجه به اهمیت آن رابطه خودکارآمدی و خستگی در مدرسین هست. مطالعه این کتاب برای پژوهشگران، تمامی مدرسین و کارکنان نظام بهداشت و درمان مفید هست.

مؤلفان، شهریور ۱۳۹۳