

عوامل موثر بر خودناتوان سازی تحصیلی

دکتر علی عدالت جو

www.ketab.ir

سرشناسه	:	عدالت جو، علی، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	:	عوامل موثر بر خودناتوان سازی تحصیلی / علی عدالت جو.
مشخصات نشر	:	پنج‌نورده: زبان علم، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۲۶۳ ص: مصور.
شابک	:	۱۵۰۰۰۰ ریال 3-66-7455-622-978 :
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۰۸ - ۲۶۳.
موضوع	:	خود ناباوری
		Self-doubt
		موفقیت تحصیلی -- جنبه‌های روان‌شناسی
		Academic achievement -- Psychological aspects
		کودکان -- سرپرستی
		Child rearing
		یادگیری
		Learning
		فراشناخت
		Metacognition
		کمال‌گرایی
		(Perfectionism (Personality trait
رده بندی کنگره	:	۵/BF۶۹۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۳۰۰۲
اطلاعات رکورد	:	فیبا
کتابشناسی	:	

عوامل موثر بر خودناتوان سازی تحصیلی

نویسنده : دکتر علی عدالت جو

صفحه آرای : تیم طراحی و صفحه آرای انتشارات زبان علم

طراح جلد : هادی صانعی

ناشر : زبان علم (۰۹۱۵۳۸۴۱۷۱۴)

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۵۵-۶۶-۳

نوبت چاپ : اول

تاریخ چاپ : ۱۴۰۱

تیراژ : ۱۰۰۰

قیمت : ۱۵۰۰۰۰ تومان



فهرست مطالب

* مقدمه

۱ فصل اول: مقدمه

۱ مقدمه

۹ بیان مساله

۲۱ فصل دوم: عوامل موثر بر خودناتوان سازی تحصیلی

۲۱ خود ناتوان سازی

۲۳ خود ناتوان سازی تحصیلی

۲۶ نظریه های مربوط به خود ناتوان سازی

۳۲ اشکال خود ناتوان سازی

۳۴ زیربنای انگیزشی خودناتوان سازی

۳۸ خودناتوان سازی و عملکرد تحصیلی

۳۸ پیامدهای عاطفی خودناتوان سازی

۴۰ عوامل مرتبط با خود ناتوان سازی تحصیلی

۴۱ فصل سوم شیوه های فرزند پروری و خودناتوان سازی تحصیلی

۴۲ تعریف شیوه های فرزند پروری

۴۵ اهمیت شیوه های فرزند پروری

۴۶ نظریه ها والگوهای مختلف شیوه های فرزند پروری

۵۸ نگرش های فرزند پروری

۶۰ رابطه ی بین شیوه های فرزند پروری و خودناتوان سازی تحصیلی

۶۶ فصل چهارم سبک های یادگیری و خودناتوان سازی تحصیلی

۶۹ تعریف سبکهای یادگیری

۷۲ انواع سبکهای یادگیری

۷۳	انواع سبکهای شناختی
۹۲	ویژگی های اساسی سبک های شناختی
۹۲	سبکهای یادگیری عاطفی
۹۳	سبکهای یادگیری فیزیولوژیک
۹۵	رابطه بین سبکهای یادگیری و خود ناتوان سازی
۹۸	فصل پنجم مهارت های فراشناخت و خود ناتوان سازی تحصیلی
۱۰۲	تعریف فراشناخت
۱۰۴	مبانی نظری فراشناخت
۱۲۰	راهبردهای فراشناختی
۱۲۲	انواع راهبردهای فراشناخت
۱۲۵	اهداف آموزش فراشناختی
۱۲۷	عوامل موثر بر نظریه های فراشناختی
۱۲۸	رابطه ی مهارتهای فراشناختی و خود ناتوان سازی
۱۳۰	رابطه ی بین شیوه های فرزند پروری و مهارتهای فراشناخت
۱۳۴	رابطه ی بین سبکهای یادگیری و مهارتهای فراشناخت
۱۳۸	فصل ششم کمال گرایی و خود ناتوان سازی تحصیلی
۱۴۱	تعریف کمال گرایی
۱۴۲	مبانی نظری کمال گرایی
۱۴۳	نظریه ی روانکاوی
۱۴۴	نظریه ی هورنای
۱۴۵	آدلر
۱۴۶	نظریه ی پسافروریدی اریکسون
۱۴۶	نظریه ی گشتالت
۱۴۷	نظریه ی یادگیری - اجتماعی
۱۴۸	نظریه انسان گرایی

۱۴۹	نظریه عقلانی - هیجانی الیس
۱۵۰	ویژگی های کمال گرایی
۱۵۶	ابعاد کمال گرایی
۱۶۳	کمال گرایی و خانواده
۱۶۴	عوامل مؤثر در شکل گیری کمال گرایی
۱۶۸	عوامل نگهدارنده کمال گرایی
۱۶۹	پیامدهای کمال گرایی
۱۷۰	رابطه ی کمال گرایی و خود ناتوان سازی
۱۷۱	رابطه ی فرزند پروری و کمال گرایی
۱۷۳	رابطه ی سبکهای یادگیری و کمال گرایی
۱۷۶	بحث و نتیجه گیری
۱۸۰	فصل هشتم: بحث و نتیجه گیری
۲۰۸	منابع

مقدمه

پس از پایان یافتن دوره کودکی، فرد و به ویژه دانش آموزان وارد مرحله‌ای می‌شوند که شرایط آن با شرایط دوره قبل کاملاً متفاوت است. این دوره به نوجوانی معروف است. در فرهنگ و بستر انتقال از مرحله کودکی را به مرحله‌ی بالندگی در دوره‌ای تدریجی از جریان-زندگی، نوجوانی می‌گویند که با تحول عمیق در جسم و روان و قدرت تجسم و تخیل زیاد همراه است. دوره نوجوانی تقریباً از ۱۲ سالگی شروع می‌شود و تا آخر دهه‌ی دوم زندگی انسان ادامه می‌یابد. در نوشته‌های پاپیروس مصری حدود ۴۰۰۰ سال پیش، نسبت به وضع نوجوانان اظهار نگرانی شده‌است و نیز در قدیمی‌ترین مطالعاتی که در زمینه نوجوانی به عمل آمده‌است، فلاسفه بزرگ یونان، جایگاه خاصی را به خود اختصاص داده‌است.

دوران نوجوانی از ادوار پراهمیت در فرآیند رشد فردی و اجتماعی محسوب می‌شود. قدم‌گذاردن به این دوره معمولاً با بلوغ آغاز می‌شود شکوفایی غریزه جنسی، تثبیت و تحکیم علایق و منافع شغلی و اجتماعی، میل به آزادی و استقلال از ویژگی‌های مهم این دوره است. از یک سوء فشار غرایز و میل به تبعیت از ارزش‌های نوجوانی، و فشارهای گروهی میل به ابراز وجود، پی‌ریزی زندگی مستقل او را در یک بحران فکری و یک آشفتگی روانی قرار می‌دهد.

چون کودکان شناختی از دیدگاه دیگران ندارند اصولاً این تمایلات از سنین نوجوانی آغاز می‌شود. در این سطح رشد افراد متوجه دیدگاه دیگران نسبت به توانایی هایشان می‌شود. تلاش پایین و عملکرد بالا به ادراک توانایی بالا و تلاش بالا و عملکرد پایین به ادراک فقدان توانایی می‌انجامد. همچنین، همه ما نیاز داریم که عزت نفسمان (یعنی ارزشی که برای خود قائل هستیم) را حفظ کنیم و برای نگه داشتن آن تلاش می‌کنیم. اما نکته اینجاست که گاهی روش مورد استفاده برای حفظ عزت نفس، ما را از مسیری که باید در آن حرکت کنیم دور می‌کند یا ما را در آن متوقف می‌سازد. از دیدگاه نگارنده، مکانیسمی

را که افراد و بویژه دانش آموزان و دانشجویان ما برای حفظ عزت نفس و خودارزشمندی را بکار می برند، مکانیسم خودناتوان سازی می باشد. در واقع خودناتوان سازی تجلی یک خیال و اندیشه خودبینانه و خودپسندانه است. وقتی نوجوان احساس می کند همه چشمها متوجه اوست، این حضور خیالی یا واقعی دیگران است که وقوع خودناتوانسازی را افزایش می دهد. بنابراین مؤثرتر و مفیدتر است که ارزیابی تمایلات خودناتوان سازی در دانش آموزان دبیرستانی و دانشجویان جدیدالورود دانشگاه صورت پذیرد.

یکی از عواملی که بر پیشرفت و وضعیت تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان تأثیر دارد استفاده از راهبرد خودناتوان سازی است. خاستگاه خودناتوان سازی را باید در نظریه های شخصیت و به ویژه در دیدگاه روان کاوی جست و جو کرد. فروید معتقد است هر فردی نیاز دارد که در برابر انتقاد و سرزنش، حمله و هجوم به دفاع از خود پرداخته و یا با دلیل تراشی به توجیه آن بپردازد. آدلر نیز بر این باور است که هرانسانی با ظرفی بالقوه به دنیا می آید که گاه آن نقص را برای خودداری از انجام کارهای دشوار یا توجیه شکست بهانه می کند و از این طریق به بهانه تراشی می پردازد.

پس از نظریه پردازان فوق، پژوهشگران، بسیاری از نیازها و انگیزه های انسان را به بوته ی آزمایش گذاشتند و بدین وسیله نظریه های جدیدی مطرح شد، یکی از این نظریه ها نظریه اسناد می باشد. مطابق با این نظریه افراد تلاش می کنند که در مواجهه با دیگران، شکست را به عوامل بیرونی مانند شانس و دشواری تکلیف و موفقیت را به عوامل درونی مانند استعداد و توانایی نسبت دهند.

بعد از آن دو پژوهشگر به نام های برگلاس و جونز متوجه شدند برخی مواقع افراد به جای اینکه پس از دریافت بازخورد عملکرد به توجیه آن بپردازند، از پیش راهبردهایی را به کار می گیرند تا با توجه به آن شکست احتمالی بعدی را توجیه نمایند. آن ها این راهبردها را راهبردهای خودناتوان سازی نام نهادند، چرا که استفاده از آن ها به تضعیف عملکرد می انجامد.