



## Predicting Academic Well-Being and Self-Directed Learning based on Self-Regulation Strategies in Students

Reyhane Sadat Haji Hakimi Niri<sup>1</sup>, Ghanbar Ali Delfan Azari<sup>2\*</sup>, Vahid Banisi<sup>3,4,5</sup>

<sup>1</sup> Master of Educational Sciences, Educational Management, Islamic Azad University, Electronic Department, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Assistant Professor, Islamic Azad University, Electronic Department, Tehran, Iran

<sup>3</sup> Elementary teacher, Education

<sup>4</sup> Ph.D. in educational management, Isfahan Islamic Azad University (Khorasgan), Isfahan, Iran

<sup>5</sup> Ph.D. in educational psychology, Bandar Abbas Islamic Azad University, Bandar Abbas, Iran

\* Corresponding author: delfan@gmail.com

Received: 2023-08-26

Accepted: 2023-09-05

### Abstract

The present research was conducted with the aim of predicting academic well-being and self-directed learning based on the use of self-regulation strategies in students. The research method was descriptive-correlation. The statistical population of the research included primary school in Karaj city in the academic year 1402-1403. The sample size was estimated to be 384 people based on Cochran's formula. The method of cluster sampling was staged. To collect research data, Tominin-Sweeney et al.'s standard academic well-being questionnaires (2012), Cheng et al.'s (2010) self-directed learning, and Bouffard's (1995) self-regulation questionnaires were used. Descriptive statistics indices and methods were used to obtain frequency, percentage, average, standard deviation, and then inferential statistics were used to obtain Pearson's correlation coefficient and regression analysis using SPSS version 26 software. The research findings showed that academic well-being and self-directed learning can be predicted based on self-regulation in students, and the correlation coefficient between self-regulation with academic well-being ( $r=0.504$ ) and with self-directed learning ( $r=0.815$ ) is positive and direct. It is statistically significant ( $P=0.01$ ). Therefore, according to the findings of the research, it is suggested: school teachers should teach students to use self-regulation learning strategies based on a specific program so that they can guide and monitor their learning activities by using these strategies. and school become interested.

**Keywords:** Academic well-being, Self-directed learning, Self-regulation strategies

© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

**How to Cite This Article:** Delfan Azari, Gh, et al. (2023). Predicting Academic Well-Being and Self-Directed Learning based on Self-Regulation Strategies in Students. *JNACE*, 5(3): 170-184.





## پیش بینی بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت‌دهی براساس راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان

ریحانه سادات حاجی حکیمی نیری<sup>۱</sup>، قنبرعلی دلفان آذری<sup>۲\*</sup>، وحید بنیسی<sup>۳، ۴، ۵</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد علوم تربیتی، گرایش مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیکی، تهران، ایران

<sup>۲</sup> استادیار، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیکی، تهران، ایران

<sup>۳</sup> آموزگار ابتدایی، آموزش و پرورش

<sup>۴</sup> دکتری تخصصی مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

<sup>۵</sup> دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی بندرعباس، بندرعباس، ایران

\* نویسنده مسئول: delfan@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۶/۰۴

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت‌دهی براساس بهره‌گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان انجام شد. روش پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران ۳۸۴ نفر برآورد شد. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای می‌باشد و برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه‌های بهزیستی تحصیلی تومینین-سوینی و همکاران (۲۰۱۲)، یادگیری خودجهت‌دهی چنگ و همکاران (۲۰۱۰) و خودتنظیمی بوفارد (۱۹۹۵) استفاده شد. از شاخص‌ها و روش‌های آمار توصیفی برای بدست آوردن فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد استفاده شده و سپس از آمار استنباطی برای بدست آوردن ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به کمک نرم افزار spss نسخه ۲۶ استفاده شده است. یافته‌های پژوهش نشان داد بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت‌دهی براساس خودتنظیمی در دانش آموزان پیش‌بینی پذیر است و ضریب همبستگی بین خودتنظیمی با بهزیستی تحصیلی ( $r=0/504$ ) و با یادگیری خودجهت‌دهی ( $r=0/815$ ) به صورت مثبت و مستقیم از نظر آماری معنادار است ( $P=0/01$ ). بنابراین با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌گردد: معلمان مدارس براساس برنامه مشخص بهره‌گیری از راهبردهای یادگیری خودتنظیمی را به دانش آموزان آموزش دهند تا آنان با استفاده از این راهبردها، فعالیت‌های یادگیری خود را هدایت و نظارت نموده و نسبت به فعالیت تحصیلی و مدرسه علاقمند شوند.

**واژگان کلیدی:** بهزیستی تحصیلی، یادگیری خودجهت‌دهی، راهبردهای خودتنظیمی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شيوه استناد به این مقاله: دلفان آذری، ق و همکاران. (۱۴۰۲) پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت‌دهی براساس راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، (۳): ۱۸۴-۱۷۰.

یادگیری و عملکرد تحصیلی در محیط کلاسی است. خودتنظیمی می تواند پیامدهای ارزشمندی در فرآیند آموزش و یادگیری داشته باشد و سبب افزایش سازگاری و موفقیت تحصیلی شود [۷]. زیرا دانش آموزان از طریق استفاده از راهبردهای خودتنظیمی شناخت ها، رفتارها و عاطفه های خود را به طور منظم در راستای اکتساب اهداف حفظ و فعال می کنند و یادگیری خودتنظیمی به دانش آموزان این امکان را می دهد که با برنامه ریزی، سازماندهی، خودارزیابی و خودبازنگری به انجام تکالیف و فعالیت ها بپردازند [۸]. همچنین دانش آموزان با استفاده از راهبردهای یادگیری خودتنظیمی قادر به جهت دهی یادگیری های خود هستند زیرا آنان از طریق آن برای فعالیت های یادگیری خود برنامه ریزی نموده و برآن نظارت داشته و همچنین عملکرد خود را در مسیر یادگیری مورد ارزیابی قرار می دهند. از این رو فردی که دارای یادگیری خودجهت دهی<sup>۲</sup> است، تفکرات، احساسات و اعمالش را فعالانه و به طور نظام نظام مند برای رسیدن به اهدافش تنظیم نموده و جهت می دهد [۹، ۱۰].

پژوهش علی زاده و همکاران [۱۱] نشان داد که بهزیستی تحصیلی دانش آموزان در یادگیری خود جهت دهی و خودکارآمدی آنان نقش دارد. یادگیری از جنبه های مهم و اثرگذار در زندگی بشر است. متخصصان تعلیم و تربیت کوشش های بسیاری را صرف شناسایی عوامل مؤثر در یادگیری و راه های بهبود آن کرده اند. یکی از دیدگاه های نسبتاً جدید که در عرصه یادگیری بررسی شده، یادگیری خودجهت دهی است. نظریه یادگیری خودجهت دهی به این موضوع اشاره دارد که یادگیرندگان چگونه شخصاً فرایند یادگیری خویش را فعال می کنند، تغییر می دهند، به حافظه می سپارند و یادآوری می کنند [۱۲]. زیمرمین<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) و ناولس<sup>۴</sup> (۱۹۷۵) یادگیری خودجهت دهی را نوعی از یادگیری می دانند که در آن افراد تلاش های خود را برای فراگیری دانش و مهارت، بدون تکیه به دیگران شخصاً شروع کرده و جهت می بخشند. به عبارت دیگر، افراد مهارت هایی برای طراحی، کنترل و هدایت فرایند یادگیری خود دارند و تمایل دارند یاد بگیرند و می توانند یادگیری را ارزیابی کنند [۱۳]. افکلایدز<sup>۵</sup> (۲۰۱۱) خودجهت دهی را فرایندی خودآغاز و چرخه ای می داند که از طریق آن فراگیران ارائه کار، برنامه ریزی انجام آن و درنهایت نظارت و ارزیابی عملکرد خود را به دست می گیرند. فردی که دارای یادگیری خودجهت دهی است، تفکرات، احساسات و اعمالش را فعالانه و به طور نظام مند برای رسیدن به اهدافش جهت می دهد [۹]. مفهوم یادگیری خودجهت دهی، بر مهارت ها و توانایی هایی تأکید دارد که افراد درگیر در فرایند یادگیری به آن نیاز دارند. این مهارت ها و

امروزه بسیاری از مدارس و آموزشگاه ها در حال پیشرفت به سمت بهزیستی در بین دانش آموزان خود هستند تا به آنها در شکوفایی علمی و اجتماعی، افزایش علاقه، تعامل، اعتماد به نفس و داشتن عملکرد مؤثر در تحصیل و همچنین توسعه پتانسیل های فردی، کنترل کردن زندگی، داشتن حس هدف و روابط مثبت کمک کند. چرا که عدم وجود بهزیستی تحصیلی<sup>۱</sup>، منجر به درماندگی های ذهنی همچون، اضطراب، افسردگی، پرخاشگری یا ترس می شود [۱]. از این رو از مهمترین نشانگرهای مورد توجه پژوهشگران علاقمند به کیفیت زندگی تحصیلی، بهزیستی تحصیلی است چرا که بهزیستی تحصیلی یکی از صفات رفتار فردی محسوب می شود و به واسطه فرهنگ سازمانی، مدرسه، موجب شکل گیری نگرش ها و رفتار سازمانی می گردد [۲]. بهزیستی تحصیلی به فرآیند ساختار فعالی اطلاق می شود که از طریق آن فراگیران اهداف پیشرفت و تلاش خود را برای کنترل و تنظیم سازی و کارهای شناختی انگیزش و رفتار و نیز ویژگی های زمینه ای محیطی طرح ریزی می نمایند. بهزیستی در قلمرو پیشرفت تحصیلی، بیشتر به یک تعادل مطلوب هیجان های مثبت و منفی مربوط می شود که این یافته ها با مطالعات قبلی در این زمینه که به بهزیستی تحصیلی کمک می کند مطابقت دارد [۲]. علاوه بر تأثیرات مثبتی که بهزیستی تحصیلی بر مولفه های تحصیلی می گذارد، خود تحت تأثیر عوامل بی شماری قرار می گیرد که بررسی هریک از آنها می توانند به بهبود بهزیستی دانش آموزان کمک کند [۳].

بهزیستی تحصیلی، ساختاری چند بعدی است که در بر گیرنده ی خودپنداره تحصیلی، مشکلات یادگیری ادراک شده، فرسودگی مدرسه، فرسودگی تحصیلی، تعامل مدرسه و درگیری تحصیلی است [۴]. متعادل سازی اولویت ها، بالا نگه داشتن حجم کار و رسیدگی به تکالیف و برآوردهای تحصیلی برای حفظ بهزیستی تحصیلی مساله ای حیاتی است به شکلی که بهزیستی تحصیلی کم با گرایش های نامطلوب انگیزشی، پیشرفت تحصیلی کم، آرزوهای تحصیلی پایین، مشکلات یادگیری، ترک تحصیل و اهمال کاری تحصیلی توأم می باشد. از این رو بهزیستی تحصیلی در یادگیرندگان تعامل، اعتماد به نفس، علاقه و داشتن عملکرد اثرگذار در تحصیل را موجب می شود و همچنین کنترل کردن زندگی، گسترش پتانسیل های فردی، روابط مثبت و داشتن حس هدف را نیز در بر می گیرد [۵].

خودتنظیمی به معنای کاربست آگاهانه راهبردهای شناختی و فراشناختی، هدایت فرایندهای ذهنی و نظارت و تنظیم رفتار و هیجان های خود در راستای دستیابی به اهداف یادگیری و پذیرش مسئولیت یادگیری است [۶] و یکی از جنبه های مهم

پژوهشی نشان می دهد که این حوزه چندان مورد توجه پژوهشگران قرار نگرفته و علی رغم ارتباط مستقیم راهبردهای خودتنظیمی با یادگیری و موفقیت دانش آموزان، اما پژوهش در این زمینه در حد کافی نبوده و در این باره خلاء پژوهشی دیده می شود. از این رو این پژوهش با هدف پیش بینی بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان دوره ابتدایی شهر کرج براساس بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی انجام می شود و انجام این پژوهش به دلیل اینکه بهزیستی تحصیلی دانش آموزان و یادگیری خودجهت دهی آنان می تواند نقش مهمی در موفقیت تحصیلی دانش آموزان در مراحل مختلف تحصیلی داشته باشد و پژوهش در خصوص این متغیرهای در جامعه دانش آموزی ارزش کاربردی دارد از این جهت انجام این پژوهش از اهمیت و ضرورت برخوردار است.

یادگیری خودتنظیمی از مقوله‌هایی است که به نقش فرد در فرایند یادگیری توجه دارد. طبق تحقیقات هارلی و بندیکسن<sup>۶</sup> (۲۰۰۱). محیط‌های یادگیری سنتی، دانش آموزان را برای درجه بالای یادگیری خودتنظیمی در مقایسه با محیط‌های مبتنی بر رایانه یا وب آماده نمی‌کند. راهبردهای خودتنظیمی به نظارت، تنظیم و کنترل از فعالیت‌های شناختی و رفتار واقعی خودشان اشاره دارد [۱۸]. خودتنظیمی به معنای توانایی ساماندهی پاسخ های خود در جهت اهداف شخصی است؛ که چنین فرآیندی خودکار نیست بلکه بیشتر به تلاش آگاهانه نیاز دارد [۱۹] زیمرمن (۱۹۸۹) به عنوان یکی از نظریه پردازان، نظریه «شناختی- اجتماعی» راهبردهای یادگیری خودتنظیمی را نوعی یادگیری تعریف کرد که در آن فراگیران به جای آن که برای کسب مهارت و دانش بر معلمان، والدین و دیگر عوامل آموزشی تکیه کنند. شخصاً کوشش‌های خود را شروع و هدایت می‌کنند. به عبارت دیگر، وی خودتنظیمی در یادگیری را به مشارکت فعال یادگیرنده از نظر رفتاری، انگیزشی، شناختی و فراشناختی در فرایند یادگیری جهت پیشینه نمودن یادگیری اطلاق می‌کند [۱۷]. از دیدگاه زیمرمن (۱۹۸۴) چهار بعد مهم خودتنظیمی یادگیرنده عبارت است از فعالیت انگیزشی، شناختی، فراشناختی و رفتاری که در جهت رسیدن دانش آموزان به اهداف مهم و با ارزش تحصیلی نقش اساسی دارد. خودتنظیمی راهبردهایی را در برمی‌گیرد که دانش آموزان برای تنظیم شناخت و کنترل یادگیری خود آنها را مورد استفاده قرار می‌دهند [۱۵] زیمرمن (۲۰۰۸) خودتنظیمی را به عنوان یک حلقه بازخورد خودگرا می‌داند که فراگیر براساس یک چرخه سه مرحله ای، یعنی پیش اندیشی، عملکرد و خودبازتابی، شخصاً کوشش های خود را شروع و هدایت و افکار و رفتارهای خود برای دستیابی به پیشرفت تحصیلی را به صورت یک فرایند پویا کنترل می‌-

توانایی ها شامل هدف گذاری برای یادگیری، شناسایی منابع یادگیری و ارزیابی از نتایج یادگیری است [۱۳]. یادگیری خودجهت دهی به افراد کمک می کند انعطاف پذیرتر، پذیراتر باشند، علاوه بر آن به رشد اعتماد به نفس و حرفه ای بودن دانش آموزان نیز کمک می کند [۱۴]

راهبردهای یادگیری خودتنظیمی نقش مهمی در موفقیت های تحصیلی دانش آموزان دارند زیرا آگاهی آنان از راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر عملکرد تحصیلی شان اثر گذاشته، رشد شناختی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی آنان را بهبود می‌بخشد و آنان با استفاده از این راهبردها بر توانایی خود برای یادگیری بهتر آگاه شده و آگاهی و برداشت دانش آموزان از توانایی خودشان، با موفقیت تحصیلی آنان در ارتباط است [۱۵]. بنابراین چنانچه دانش آموزان از توانایی و شایستگی خود، برداشت مثبتی داشته باشند، در امور تحصیلی از جمله انجام تکالیف، موفق تر بوده و عملکرد بهتری خواهند داشت. در مقابل، آنهایی که قابلیت‌های خود را در سطح پایینی ارزیابی می‌کنند، در تحصیل از موفقیت کمتری برخوردارند. یادگیرندگان خودتنظیم در دانش فراشناختی مهارت داشته و می‌دانند چگونه فرایندهای ذهنی خود را در جهت پیشرفت و اهداف فردی سوق دهند [۱۶]. همچنین، آنها در مراحل مختلف یادگیری اقدام به برنامه‌ریزی، خودنظارتی، خودکنترلی و خودسنجی می‌کنند. از نظر انگیزشی، این نوع از یادگیری به داشتن باورها و نگرش‌های انطباقی مناسب در حوزه تحصیلی؛ به ویژه علاقه‌مندی در انجام تکالیف تحصیلی و تلاش و پشتکار لازم در این زمینه، کمک فراوانی نموده، سبب می‌شود فرد خود را لایق، خودکارآمد و مستقل تصور نماید. راهبردهای یادگیری خودتنظیمی سبب بهزیستی تحصیلی دانش آموزان می‌گردد زیرا آگاهی از این راهبردها و تسلط آنان برای توانایی خود و شیوه های یادگیری، موجب احساسات مثبت آنها در مورد مدرسه و آموزش و یادگیری شده و آنها احساس کنترل نسبت به تکالیف تحصیلی و علاقه به یادگیری و احساس خودکارآمدی تحصیلی خواهند داشت [۱۷] همچنین آنان با استفاده از این راهبردها بر نحوه و شیوه یادگیری خود کنترل و نظارت داشته و قادر خواهند بود یادگیری خود را براساس استعداد و توانایی خود جهت دهی و راهبری نمایند. با توجه به آنچه ذکر شد می توان گفت بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی برای بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان بسیار مهم و سرنوشت ساز است. زیرا بهره گیری از این راهبردها موفقیت آنان را تضمین خواهد کرد. با توجه به نقش و اهمیت راهبردهای خودتنظیمی و ارتباط آن با بسیاری از متغیرهای آموزشی و یادگیری، لازم است در این خصوص پژوهش‌های بیشتری انجام شود. اما بررسی پیشینه

مدرسه ابتدایی به صورت تصادفی انتخاب شد و از میان این مدارس تعداد ۱۲ کلاس به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند.

### ابزار پژوهش

برای جمع آوری داده های پژوهش از ابزار پرسشنامه استفاده شد که شامل پرسشنامه های زیر است:

#### الف) پرسشنامه بهزیستی تحصیلی (تومینین-سوینی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲)

تومینین- سوینی و همکاران (۲۰۱۲) پرسشنامه بهزیستی تحصیلی را با الگوگیری از شاخصه های روانشناسی بهزیستی مرتبط با بافت مدرسه گسترش دادند. این پرسشنامه از نوع خودسنجی است که میزان موافقت یا عدم موافقت پاسخ دهنده را با ۳۱ گویه که درباره عقاید وی هستند، می سنجد.

تومین سوینی، سالملا-آرو و نیمیویترا (۲۰۱۲) مقدار آلفای کرونباخ را برای ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایتمندی تحصیلی و مشارکت در کار مدرسه، به ترتیب برابر با ۰/۶۴، ۰/۷۷، ۰/۹۱ و ۰/۹۴ محاسبه کردند. همچنین مرادی و همکاران [۲۲] این پرسشنامه را در بین نوجوانان ایرانی روانسنجی کردند و خطای ریشه مجذور میانگین تقریب را برابر با ۰/۰۶ به دست آوردند. آنها پایایی پرسشنامه را به ترتیب برای ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایتمندی تحصیلی و مشارکت در کار مدرسه، به ترتیب برابر با ۰/۷۳، ۰/۷۳ و ۰/۷۵ به دست آوردند. مرادی و همکاران [۲۲] پایایی و روایی پرسشنامه را مطلوب گزارش کردند. در پژوهش صدری، نقش و حجازی [۲۳] آلفای کرونباخ برای پرسشنامه بهزیستی تحصیلی ۰/۹۶ به دست آمده است.

#### ب) پرسشنامه استاندارد یادگیری خود جهت دهی چنگ<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۰)

پرسشنامه یادگیری خود جهت دهی توسط چنگ و همکاران در سال (۲۰۱۰) به منظور سنجش یادگیری خود جهت دهی در دانشجویان طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال و شامل ۴ مولفه انگیزش یادگیری، طرح ریزی و اجراء خود نظارتی و ارتباط بین فردی می باشد و بر اساس طیف پنج گزینه ای لیکرت به سنجش یادگیری خود جهت دهی می پردازد.

در پژوهش شن، چن و هو<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) [۲۴] آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای چهار خرده مقیاس به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ به دست آمده است در پژوهش درتاج و همکاران (۱۳۹۸) اعتبار مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ۰/۹۱ و برای هر یک از خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ به دست آمد که نشان از قابلیت بالای ابزار بود.

کند [۲۰]. بندورا<sup>۲</sup> نیز خودتنظیمی را این گونه تعریف نموده است: «توانایی شروع و دست کشیدن از فعالیت مطابق با مقتضیات، موقعیت های اجتماعی و آموزش و توانایی به تعویق انداختن انجام کار یا هدف دلخواه» [۱۶]. نتایج نشان داده که آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیم در موفقیت تحصیلی و انگیزش دانش آموزان مؤثر بوده است [۲۱].

بررسی هایی در زمینه بهزیستی تحصیلی و ارتباط آن با بهره گیری از راهبردهای خود تنظیمی صورت گرفته اما در این میان متغیر مهمی که در موفقیت تحصیلی فراگیران نقش مستقیم دارد یادگیری خودجهت دهی یا خودراهبر است و از جهت خودتنظیمی نقش و ارتباط مهمی در بهزیستی تحصیلی و یادگیری خود جهت دهی دانش آموزان داشته باشد، از این رو این پژوهش با هدف پیش بینی بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی براساس بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان در صدد پاسخ گویی به این سؤال است که آیا بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی براساس بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان دوره ابتدایی شهر کرج پیش بینی پذیر است؟

### هدف اصلی

پیش بینی بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی براساس بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان

### اهداف فرعی

پیش بینی بهزیستی تحصیلی براساس بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان  
پیش بینی یادگیری خودجهت دهی براساس بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان  
تعیین رابطه بین بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی در دانش آموزان

### روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می باشد.

### جامعه آماری

در این پژوهش حجم نمونه شامل ۳۸۴ نفر از دانش آموزان دوره ابتدایی شهر کرج در سال ۱۴۰۲ - ۱۴۰۳ هستند که بالاترین حجم برگرفته شده از فرمول کوکران است. در این روش برای تعیین افراد نمونه ابتدا یک منطقه از مناطق یازده گانه شهر کرج به صورت تصادفی انتخاب شد و از داخل منطقه تعداد شش

توصیف متغیرهای جمعیت شناسی و پژوهش

یافته های پژوهش بیانگر این است که نسخه فارسی پرسشنامه یادگیری خودجهت دهی در جامعه دانشجویان، از ویژگی های روانسنجی قابل قبولی برخوردار است.

جدول ۱: توزیع فراوانی و درصد سن دانش آموزان

سن	فراوانی	درصد
۱۰ ساله	۴۳	۱/۲۶
۱۱ ساله	۳۵	۲/۲۱
۱۲ ساله	۴۶	۸/۲۷
۱۳ ساله	۴۱	۹/۲۴
جمع	۱۶۵	۱۰۰

پ) پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۵)

پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد حاوی ۱۴ سوال است که توسط بوفارد و همکاران در سال ۱۹۹۵ طراحی و توسط کدیور در سال ۱۳۸۰ در ایران هنجاریابی شده است. این پرسشنامه میزان خودتنظیمی را در افراد مورد بررسی و ارزیابی قرار میدهد.

**روایی و پایایی:** در پژوهش نوبریان و همکاران (۱۳۹۶) پایایی پرسشنامه خودتنظیمی با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۶ و ۰/۷۱ گزارش شده است. همچنین در پژوهش یکانی زاده و سلیمان نژاد [۲۵] اعتبار و روایی پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان تأیید شده و پایایی کل مقیاس از طریق آلفای کرونباخ ۰/۶۹ به دست آمده است.

جدول ۱ نشان دهنده توزیع فراوانی و درصد سن دانش آموزان است.

جدول ۲: توزیع فراوانی و درصد مقطع تحصیلی دانش آموزان

مقطع تحصیلی	فراوانی	درصد
سوم	۴۵	۲۷/۳
چهارم	۳۷	۲۲/۴
پنجم	۴۴	۲۶/۷
ششم	۳۹	۲۳/۶
جمع	۱۶۵	۱۰۰

جدول ۲ نشان دهنده توزیع فراوانی و درصد مقطع تحصیل دانش آموزان است.

یافته های پژوهش

نتایج حاصل از تحقیق به صورت توصیفی و تحلیلی و بر اساس فرضیه های پژوهش ارائه می شود. همچنین پاسخ به فرضیه های با استفاده از سطح آلفای (α=۰/۰۵) به عنوان مقدار خطای مورد قبول برای معناداری در نظر گرفته شده است. همچنین داده ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ تجزیه و تحلیل شدند.

جدول ۳: نمرات میانگین و انحراف معیار و نتایج آزمون کجی و کشیدگی متغیرهای مورد بررسی

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
راهبردهای شناختی	۱۹/۹۲	۴/۸۷۵	-۱/۷۸۳	۱/۵۳۸
راهبردهای انگیزش	۱۱/۳۹	۳/۱۱۵	-۱/۴۱۵	-۰/۴۷۳
راهبردهای فراشناختی	۲۱/۱۱	۵/۰۱۰	-۱/۷۲۷	-۰/۸۱۴
راهبردهای خودتنظیمی	۵۲/۴۱	۱۱/۵۶۶	-۱/۳۹۴	-۰/۱۰۹
انگیزش	۲۴/۸۵	۵/۶۶۵	۰/۵۱۰	-۰/۴۶۲
طرح ریزی	۲۳/۴۲	۶/۰۰۴	-۱/۴۳۸	۱/۴۳۸
خود نظارتی	۱۵/۹۶	۴/۱۱۰	-۱/۳۲۰	۱/۲۹۵
ارتباط بین فردی	۱۵/۷۹	۳/۹۵۷	-۱/۵۵۶	۱/۹۵۲
یادگیری خودجهت دهی	۷۹/۹۹	۱۸/۵۹۵	-۱/۲۶۲	۱/۶۸۵
ارزش مدرسه	۳۵/۶۲	۱۰/۰۸۶	-۱/۹۰۳	۱/۷۲۲
عدم فرسودگی به مدرسه	۲۶/۶۱	۱۳/۵۱۲	۰/۶۸۸	۱/۰۹۸
رضایتمندی تحصیلی	۱۴/۲۲	۵/۱۹۵	۰/۴۱۸	۱/۴۳۴
درآمیزی با مدرسه	۳۹/۸۶	۱۳/۶۳۲	-۰/۴۴۳	۱/۱۰۳
بهبزبستی تحصیلی	۱۱۶/۲۴	۲۸/۰۷۲	۱/۰۵۳	۱/۷۲۲

## دلفان آذری و همکاران

جدول ۳ نشان دهنده نمرات میانگین و انحراف معیار و نتایج آزمون کجی و کشیدگی متغیرهای مورد بررسی است. جهت بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کجی و کشیدگی استفاده شد. نظر به اینکه اگر مقدار کجی و کشیدگی در بازه (-۲ تا +۲) قرار داشته باشند به معنی آن است که توزیع داده ها در متغیرهای مذکور نرمال است، بنابراین با توجه به نتایج فوق که نشان دهنده قرار گرفتن مقادیر کجی و کشیدگی در بازه (-۲ تا +۲)، در نتیجه فرض نرمال بودن داده‌ها برای توزیع نمرات تمامی متغیرها تأیید می‌شود. بنابراین می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد.

جدول ۴: ماتریس همبستگی بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی با نمره کل خودتنظیمی دانش آموزان

متغیرها	خودتنظیمی
بهزیستی تحصیلی	۰/۵۰۴**
یادگیری خودجهت دهی	۰/۸۱۵**

(\*\*) معنا داری در سطح ۰/۰۱

جدول ۴ نشان می‌دهد که ضریب همبستگی بین خودتنظیمی با بهزیستی تحصیلی ( $r=0/504$ ) و با یادگیری خودجهت دهی ( $r=0/815$ ) به صورت مثبت و مستقیم از نظر آماری معنادار است ( $P=0/01$ ). به عبارت دیگر با افزایش خودتنظیمی، میزان بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان افزایش می‌یابد.

**فرضیه اصلی:** بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی براساس خودتنظیمی در دانش آموزان پیش بینی پذیر است.

جدول ۵: نتایج رگرسیون برای پیش بینی بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی بوسیله نمره کل خودتنظیمی

متغیرهای ملاک	متغیرهای پیش بین	ضریب B	خطا S.e	ضریب Beta	ارزش t	معناداری p	تعیین R <sup>2</sup>
بهزیستی تحصیلی	مقدار ثابت	۵۲/۰۹۷	۸/۸۱۰	---	۵/۹۱۳	۰/۰۰۱**	۰/۲۵
	خودتنظیمی	۱/۲۲۴	۰/۱۶۴	۰/۵۰۴	۷/۴۵۴	۰/۰۰۱**	
یادگیری خودجهت دهی	مقدار ثابت	۱۱/۳۳۶	۳/۹۱۸	---	۲/۸۹۴	۰/۰۰۴**	۰/۶۶
	خودتنظیمی	۱/۳۱۰	۰/۰۷۳	۰/۸۱۵	۱۷/۹۴۴	۰/۰۰۱**	

(\*\*) معنا داری در سطح ۰/۰۱ و (\*) معنا داری در سطح ۰/۰۵

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که خودتنظیمی با ضریب استاندارد بتا ( $Beta=0/504, P=0/001$ ) بصورت مثبت قادر به پیش بینی بهزیستی تحصیلی دانش آموزان است. همچنین نمره کل خودتنظیمی ۲۵ درصد از واریانس بهزیستی تحصیلی دانش آموزان را تبیین می‌کنند. همچنین جدول ۵ نشان می‌دهد که خودتنظیمی با ضریب استاندارد بتا ( $Beta=0/815, P=0/001$ ) بصورت مثبت قادر به پیش بینی یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان است. همچنین نمره کل خودتنظیمی ۶۶ درصد از واریانس یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان را تبیین می‌کنند.

بنابراین با توجه به نتایج جدول‌های ۴، ۵ فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه "بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی براساس خودتنظیمی در دانش آموزان پیش بینی پذیر است"، تأیید می‌شود.

**فرضیه فرعی اول:** بهزیستی تحصیلی براساس بهره‌گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان پیش بینی پذیر است.

جدول ۶: ماتریس همبستگی بین بهزیستی تحصیلی دانش آموزان و راهبردهای خودتنظیمی

متغیرها	راهبردهای شناختی	راهبردهای انگیزشی	راهبردهای فراشناختی
ارزش مدرسه	۰/۴۷۷**	۰/۵۰۳**	۰/۴۲۱**
فروستگی مدرسه	-۰/۰۵۶	-۰/۰۲۷	۰/۰۱۰
رضایتمندی تحصیلی	۰/۵۲۷**	۰/۴۹۴**	۰/۴۷۶**
درآمیزی با مدرسه	۰/۴۵۹**	۰/۴۴۵**	۰/۳۵۲**
بهزیستی تحصیلی	۰/۴۶۷**	۰/۴۷۴**	۰/۴۱۵**

(\*\*) معنا داری در سطح ۰/۰۱

جدول ۷: تحلیل واریانس برای بررسی رابطه خطی بین بهزیستی تحصیلی دانش آموزان و راهبردهای خودتنظیمی

مدل	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	ارزش F	معناداری
رگرسیون	۳۳۷۶۴/۳۹۷	۳	۱۱۲۵۴/۷۹۳	۱۸/۹۷۹	۰/۰۰۱**
باقیمانده	۹۵۴۷۷/۴۰۳	۱۶۱	۵۹۳/۰۲۷		
جمع	۱۲۹۲۴۱/۷۸۲	۱۶۴	-----		

(\*\*) معنا داری در سطح ۰/۰۱

جدول ۸: تحلیل رگرسیون برای پیش بینی بهزیستی تحصیلی دانش آموزان بوسیله راهبردهای خودتنظیمی

متغیرهای مستقل	ضریب B	خطا S.e	ضریب Beta	ارزش t	معناداری p	ضریب تعیین R <sup>2</sup>
مقدار ثابت	۵۳/۱۲۹	۸/۸۷۷	---	۵/۹۸۵	۰/۰۰۱**	۰/۲۶
راهبردهای شناختی	۰/۹۴۶	۰/۶۹۱	۰/۱۶۴	۱/۳۷۰	۰/۱۷۳	
راهبردهای انگیزشی	۲/۳۰۸	۰/۹۸۷	۰/۲۵۶	۲/۳۳۸	۰/۰۲۱*	
راهبردهای فراشناختی	۰/۸۵۲	۰/۵۲۰	۰/۱۵۲	۱/۶۳۷	۰/۱۰۴	

(\*\*) معنا داری در سطح ۰/۰۱ و (\*) معنا داری در سطح ۰/۰۵

جدول ۶: نشان می دهد که ضریب همبستگی بین بهزیستی تحصیلی با راهبردهای شناختی ( $r=0/467$ ) و با راهبردهای انگیزشی ( $r=0/474$ ) و با راهبردهای فراشناختی ( $r=0/415$ ) به صورت مثبت و مستقیم از نظر آماری معنادار است ( $P=0/01$ ).  
جدول ۷: نشان دهنده تحلیل واریانس یکطرفه برای بررسی رابطه خطی بین راهبردهای خودتنظیمی دانش آموزان و بهزیستی تحصیلی است. در جدول فوق زمانیکه ارزش F معنادار باشد یعنی مقدار P کمتر از پنج صدم ( $P<0/05$ ) باشد، به معنای وجود رابطه خطی بین راهبردهای خودتنظیمی دانش آموزان و بهزیستی تحصیلی است. بنابراین مجاز به انجام تحلیل رگرسیون هستیم.

جدول ۸-۴ نشان دهنده تحلیل رگرسیون برای پیش بینی بهزیستی تحصیلی دانش آموزان بوسیله راهبردهای خودتنظیمی است. لازم به توضیح است زمانیکه راهبردهای خودتنظیمی بطور تک تک وارد معادله رگرسیون می شوند، هر کدام به تنهایی، قادر به پیش بینی بهزیستی تحصیلی هستند. اما هنگامیکه تمامی راهبردهای خودتنظیمی برای پیش بینی

بهزیستی تحصیلی دانش آموزان با هم وارد معادله رگرسیون می شوند، فقط راهبردهایی قادر به پیش بینی هستند که رابطه قوی تری با بهزیستی تحصیلی دانش آموزان دارند. نتایج جدول ۸-۴ نشان می دهد فقط راهبردهای انگیزشی با ضریب استاندارد بتا ( $Beta=0/256, P=0/021$ ) بصورت مثبت قادر به پیش بینی بهزیستی تحصیلی دانش آموزان است و سایر راهبردها قادر به پیش بینی بهزیستی تحصیلی نیستند. همچنین راهبردهای خودتنظیمی در مجموع ۲۶ درصد از واریانس بهزیستی تحصیلی دانش آموزان را تبیین می کنند.

بنابراین با توجه به نتایج جدول های ۶ و ۸، فرضیه یک پژوهش اینگونه تأیید می شود " بهزیستی تحصیلی براساس بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان فقط با راهبردهای انگیزشی پیش بینی پذیر است.

**فرضیه فرعی دوم:** یادگیری خودجهت دهی براساس بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان پیش بینی پذیر است.

جدول ۹: ماتریس همبستگی بین یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان و راهبردهای خودتنظیمی

متغیرها	راهبردهای شناختی	راهبردهای انگیزشی	راهبردهای فراشناختی
انگیزش	۰/۸۰۱**	۰/۷۱۹**	۰/۶۲۸**
طرح ریزی	۰/۸۰۹**	۰/۷۴۹**	۰/۵۵۶**
خود نظارتی	۰/۷۹۳**	۰/۶۸۶**	۰/۵۴۰**
ارتباط بین فردی	۰/۷۱۵**	۰/۶۴۵**	۰/۵۵۳**
یادگیری خودجهت دهی	۰/۸۳۱**	۰/۷۴۹**	۰/۶۰۶**

(\*\*) معنا داری در سطح ۰/۰۱

## دلفان آذری و همکاران

جدول ۱۰: تحلیل واریانس برای بررسی رابطه خطی بین یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان و راهبردهای خودتنظیمی

معناداری	ارزش F	میانگین مجزورات	درجات آزادی	مجموع مجزورات	مدل
.۰۰۱**	۱۳۶/۸۹۱	۱۳۵۷۸/۸۸۷	۳	۴۰۷۳۶/۶۶۲	رگرسیون
		۱۹۵/۹۹	۱۶۱	۱۵۹۷۰/۳۳۱	باقیمانده
		---	۱۶۴	۵۶۷۰۶/۹۹۴	جمع

(\*\*) معنا داری در سطح ۰/۰۱

یادگیری خودجهت دهی است. در جدول فوق زمانیکه ارزش F معنادار بشود یعنی مقدار P کمتر از پنج صدم ( $P < ۰/۰۵$ ) باشد، به معنای وجود رابطه خطی بین راهبردهای خودتنظیمی دانش آموزان و یادگیری خودجهت دهی است. بنابراین مجاز به انجام تحلیل رگرسیون هستیم.

جدول ۹ نشان می دهد که ضریب همبستگی بین یادگیری خودجهت دهی با راهبردهای شناختی ( $r = ۰/۸۳۱$ ) و با راهبردهای انگیزشی ( $r = ۰/۷۴۹$ ) و با راهبردهای فراشناختی ( $r = ۰/۶۰۶$ ) به صورت مثبت و مستقیم از نظر آماری معنادار است ( $P = ۰/۰۱$ ). جدول ۱۰ نشان دهنده تحلیل واریانس یکطرفه برای بررسی رابطه خطی بین راهبردهای خودتنظیمی دانش آموزان و

جدول ۱۱: تحلیل رگرسیون برای پیش بینی یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان بوسیله راهبردهای خودتنظیمی

ضریب تعیین $R^2$	معناداری p	ارزش t	ضریب Beta	خطا S.e	ضریب B	متغیرهای مستقل
۰/۷۲	۰/۰۰۱**	۳/۶۶۰	---	۳/۶۳۰	۱۳/۲۸۹	مقدار ثابت
	۰/۰۰۱**	۸/۱۳۵	۰/۶۰۳	۰/۲۸۳	۲/۲۹۹	راهبردهای شناختی
	۰/۰۰۱**	۳/۶۶۷	۰/۲۴۸	۰/۴۰۴	۱/۴۸۱	راهبردهای انگیزشی
	۰/۳۶۷	۰/۹۰۵	۰/۰۵۲	۰/۲۱۳	۰/۱۹۲	راهبردهای فراشناختی

(\*\*) معنا داری در سطح ۰/۰۱ و (\*) معنا داری در سطح ۰/۰۵

بصورت مثبت قادر به پیش بینی یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان هستند و راهبردهای فراشناختی قادر به پیش بینی یادگیری خودجهت دهی نیست. همچنین راهبردهای خودتنظیمی در مجموع ۷۲ درصد از واریانس یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان را تبیین می کنند.

بنابراین با توجه به نتایج جدول های ۴ و ۱۱، فرضیه دو پژوهش اینگونه تأیید می شود " یادگیری خودجهت دهی براساس بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان فقط با راهبردهای شناختی و انگیزشی پیش بینی پذیر است.

**فرضیه فرعی سوم:** بین بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی در دانش آموزان رابطه وجود دارد.

جدول ۱۱ نشان دهنده تحلیل رگرسیون برای پیش بینی یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان بوسیله راهبردهای خودتنظیمی است. لازم به توضیح است زمانیکه راهبردهای خودتنظیمی بطور تک تک وارد معادله رگرسیون می شوند، هرکدام به تنهایی، قادر به پیش بینی یادگیری خودجهت دهی هستند اما هنگامیکه تمامی راهبردهای خودتنظیمی برای پیش بینی یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان با هم وارد معادله رگرسیون می شوند، فقط راهبردهایی قادر به پیش بینی هستند که رابطه قوی تری با یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان دارند.

نتایج جدول ۱۱ نشان می دهد فقط راهبردهای شناختی با ضریب استاندارد بتا ( $P = ۰/۰۰۱$ ,  $Beta = ۰/۶۰۳$ ) و راهبردهای انگیزشی با ضریب استاندارد بتا ( $P = ۰/۰۰۱$ ,  $Beta = ۰/۲۴۸$ )

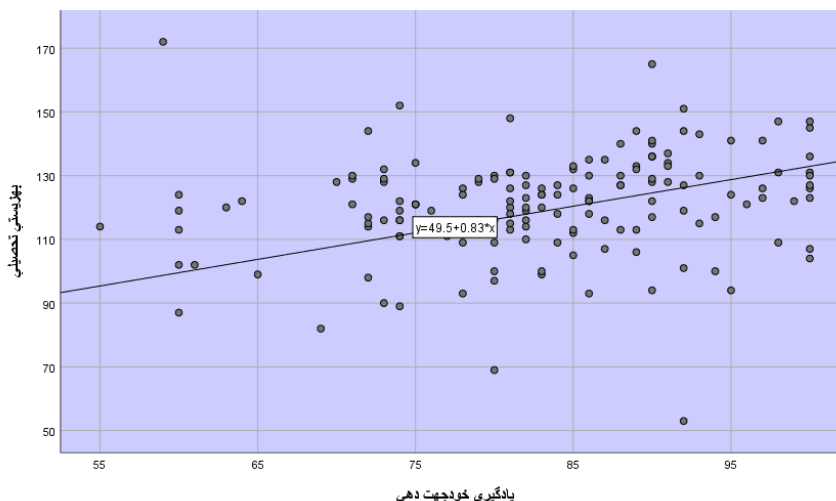
جدول ۱۲: ماتریس همبستگی بین بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی در دانش آموزان

متغیرها	ارزش مدرسه	فرسودگی به مدرسه	رضایتمندی تحصیلی	درآمیزی با مدرسه	بهزیستی تحصیلی
انگیزش	۰/۵۴۵**	۰/۰۵۸	۰/۵۷۰**	۰/۴۷۳**	۰/۵۶۱**
طرح ریزی	۰/۴۸۲**	۰/۰۲۱	۰/۵۱۴**	۰/۴۸۳**	۰/۵۱۴**
خود نظارتی	۰/۴۷۹**	۰/۰۱۲	۰/۵۴۲**	۰/۴۵۷**	۰/۵۰۳**
ارتباط بین فردی	۰/۵۰۰**	۰/۰۳۸	۰/۵۱۱**	۰/۴۱۹**	۰/۴۹۷**
یادگیری خودجهت دهی	۰/۵۳۲**	۰/۰۳۶	۰/۵۶۶**	۰/۴۸۹**	۰/۵۵۳**

(\*\*) معنا داری در سطح ۰/۰۱

جدول ۱۲ نشان می دهد که ضریب همبستگی بین ابعاد یادگیری خودجهت دهی با ابعاد بهزیستی تحصیلی از ۰/۴۱۹ تا ۰/۵۷۰ به جز زیرمقیاس فرسودگی به مدرسه در سطح کمتر از یکصدم معنادار است ( $P=0/01$ ). همچنین ضریب همبستگی بین

بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی ( $r=0/553$ ) به صورت مثبت و مستقیم از نظر آماری معنادار است ( $P=0/01$ ). بنابراین با توجه به نتایج جدول ۱۲، فرضیه سوم پژوهش مبنی بر اینکه " بین بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی در دانش آموزان رابطه وجود دارد "، تأیید می شود.



شکل ۱: نمودار پراکنش بین بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی در دانش آموزان

خود در راستای دستیابی به اهداف یادگیری و پذیرش مسئولیت یادگیری است [۶]

و یکی از جنبه های مهم یادگیری و عملکرد تحصیلی در محیط کلاسی است و می تواند پیامدهای ارزشمندی در فرآیند آموزش و یادگیری دانش آموزان داشته و سبب افزایش سازگاری و موفقیت تحصیلی آنان شود [۷]. همچنین خودتنظیمی بر بهبود بهزیستی تحصیلی دانش آموزان اثر گذار است و می تواند سبب علاقمندی آنان به تحصیل و رضایت از زندگی تحصیلی و مدرسه و کسب موفقیت تحصیلی آنان گردد. چرا که عدم وجود بهزیستی تحصیلی، منجر به درماندگی های ذهنی همچون، اضطراب، افسردگی، پرخاشگری یا ترس می شود [۸]. استفاده از راهبردهای خودتنظیمی به دانش آموزان کمک می کند که آنان در مسیر یادگیری به صورت خودگردان رفتار کرده و خودشان مسیر یادگیری خویش را براساس توانمندی شان تنظیم و هدایت نمایند. صاحب نظران یادگیری خودجهت دهی را فرایندی خودآغاز و چرخه ای می داند که از طریق آن فراگیران ارائه کار، برنامه ریزی انجام آن و در نهایت نظارت و ارزیابی عملکرد خود را به دست می گیرند. فردی که دارای یادگیری خودجهت دهی است، تفکرات، احساسات و اعمالش را فعالانه و به طور نظام مند برای رسیدن به اهدافش جهت می دهد [۹]. از این رو بهره گیری از

شیب نمودار نشان می دهد که با افزایش یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان، بهزیستی تحصیلی آنان نیز افزایش می یابد.

## بحث و نتیجه گیری

**فرضیه اصلی:** بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی براساس خودتنظیمی در دانش آموزان پیش بینی پذیر است. فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه «بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی براساس خودتنظیمی در دانش آموزان پیش بینی پذیر است»، تأیید شد. همچنین ضریب همبستگی بین خودتنظیمی با بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی به صورت مثبت و مستقیم از نظر آماری معنادار است ( $P=0/01$ ).

یافته های این پژوهش با پژوهش های شفاقت<sup>۱۲</sup> و همکاران [۲۶]، کیدانه<sup>۱۳</sup> و همکاران [۲۷]، کاظمی [۲۸]، آربزی و فولادچنگ [۱۹]، عبداللهی زاده [۲] و علی زاده، و همکاران [۱۱] همسو بوده و از یافته های آن را حمایت می نمایند.

در تبیین فرضیه اصلی پژوهش می توان گفت بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی نقش مهمی در عملکرد تحصیلی دانش آموزان و بهبود رفتار تحصیلی آنان دارد زیرا خودتنظیمی به معنای کاربست آگاهانه راهبردهای شناختی و فراشناختی، هدایت فرایندهای ذهنی و نظارت و تنظیم رفتار و هیجان های

با توجه به نتایج جدول (۴-۱۱) فرضیه دو پژوهش اینگونه تأیید شد «یادگیری خودجهت دهی براساس بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان فقط با راهبردهای شناختی و انگیزشی پیش بینی پذیر است. با این حال طبق نتایج جدول (۴-۹) ضریب همبستگی بین یادگیری خودجهت دهی با راهبردهای شناختی، راهبردهای فراشناختی و راهبردهای انگیزشی به صورت مثبت و مستقیم از نظر آماری معنادار است ( $P=0/01$ ).

یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های شفایت و همکاران [۲۶]، کیدانه و همکاران [۲۷]، هانگ [۳۱]، کاظمی [۲۸]، شمس نصرتی [۳۲]، رستمی ماتک [۱۵]، عبداللهی زاده [۲]، رمضانپور [۳۳] و صمدیان و همکاران [۳۰] همسو بوده و از یافته‌های آن را حمایت می‌نمایند.

در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت میان راهبردهای خودتنظیمی و یادگیری خودجهت دهی در دانش آموزان ارتباط نزدیک و تنگاتنگی وجود دارد. زیمرمن (۲۰۰۸) خودتنظیمی را به عنوان یک حلقه بازخورد خودگرا می‌داند که فراگیر براساس یک چرخه سه مرحله ای، یعنی پیش اندیشی، عملکرد و خودبازتابی، شخصاً کوشش‌های خود را شروع و هدایت و افکار و رفتارهای خود برای دستیابی به پیشرفت تحصیلی به صورت یک فرایند پویا کنترل می‌کند [۲۰]. همین مفاهیم هدایت، نظارت و کنترل در یادگیری خودجهت دهی نیز وجود دارد همچنین گفته شده یادگیری خودجهت دهی، بر مهارت‌ها و توانایی‌هایی تأکید دارد که افراد درگیر در فرایند یادگیری به آن نیاز دارند. این مهارت‌ها و توانایی‌ها شامل هدف گذاری برای یادگیری، شناسایی منابع یادگیری و ارزیابی از نتایج یادگیری است [۱۳]. که به افراد کمک می‌کند انعطاف پذیرتر، پذیراتر باشند، علاوه بر آن به رشد اعتماد به نفس و حرفه ای بودن دانش آموزان نیز کمک می‌کند [۱۴].

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داده است که ارتباط مثبت و مستقیمی میان یادگیری خودجهت دهی و بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان وجود دارد.

**فرضیه فرعی سوم:** بین بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی در دانش آموزان رابطه وجود دارد.

با توجه به نتایج جدول (۴-۱۲)، فرضیه شماره سه پژوهش مبنی بر اینکه «بین بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی در دانش آموزان رابطه وجود دارد». تأیید شد.

یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های شفایت و همکاران [۲۶]، کیدانه و همکاران [۲۷]، هانگ [۳۱]، کاظمی [۲۸]، شمس نصرتی

راهبردهای یادگیری خودتنظیمی می‌تواند نقش مهمی در یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان داشته باشد.

**فرضیه فرعی اول:** بهزیستی تحصیلی براساس بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان پیش بینی پذیر است. با توجه به نتایج جدول (۴-۸)، فرضیه یک پژوهش اینگونه تأیید شد «بهزیستی تحصیلی براساس بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان فقط با راهبردهای انگیزشی پیش بینی پذیر است». با این حال طبق جدول (۴-۶) ضریب همبستگی بین بهزیستی تحصیلی با راهبردهای شناختی، راهبردهای فراشناختی و راهبردهای انگیزشی به صورت مثبت و مستقیم از نظر آماری معنادار است ( $P=0/01$ ).

یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های زوهر [۲۹]، آربزی و فولادچنگ [۱۹]، رستمی ماتک [۱۵]، عبداللهی زاده [۲]، علی زاده و همکاران [۱۱] و صمدیان و همکاران [۳۰] همسو بوده و از یافته‌های آن را حمایت می‌نمایند.

در تبیین این یافته پژوهش باید گفت بهره گیری از راهبردهای خود تنظیمی می‌تواند سبب بهبود بهزیستی تحصیلی دانش آموزان شود به این دلیل که دانش آموزان از طریق استفاده از راهبردهای خودتنظیمی شناخت‌ها، رفتارها و عاطفه‌های خود را به طور منظم در راستای اکتساب اهداف حفظ و فعال می‌کنند و یادگیری خودتنظیمی به دانش آموزان این امکان را می‌دهد که با برنامه ریزی، سازماندهی، خودارزیابی و خودبازنگری به انجام تکالیف و فعالیت‌ها بپردازند [۸].

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داده است که استفاده از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان ارتباط مثبت و مستقیمی با بهزیستی تحصیلی آنان دارد. راهبردهای خود تنظیمی دانش آموزان را به یادگیرندگان فعالی تبدیل می‌نماید که از فعالیت‌های یادگیری خویش لذت می‌برند و همین امر خود بر بهزیستی تحصیلی آنان اثر گذار است زیرا بهزیستی تحصیلی نیز خود فرآیند فعالی است که از طریق آن فراگیران اهداف پیشرفت و تلاش خود را برای کنترل و تنظیم سازی و کارهای شناختی انگیزش و رفتار و نیز ویژگی‌های زمینه‌ای محیطی طرح ریزی می‌نمایند و آنان در مسیر پیشرفت تحصیلی، به تعادل مطلوبی از هیجان‌های مثبت و منفی می‌رسند که در کسب موفقیت‌های تحصیلی آنان نقش مهمی را ایفا می‌نماید [۲].

**فرضیه فرعی دوم:** یادگیری خودجهت دهی براساس بهره گیری از راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان پیش بینی پذیر است.

[۳۲]، رمضانپور [۳۳] و علی زاده، سعیدی و رحیمی [۱۱] همسو بوده و از یافته‌های آن را حمایت می‌نمایند.

در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت یادگیری خود جهت دهی به این دلیل که یادگیرنده خود فعالیت یادگیری خویش را سازمان داده و هدایت و کنترل می‌نماید در کیفیت یادگیری و فعالیت مربوط به آن اثر گذار است. در این روش دانش آموزان شخصاً فرایند یادگیری خویش را فعال می‌کنند، تغییر می‌دهند، به حافظه می‌سپارند و یادآوری می‌کنند [۱۲] و در این مسیر به پویایی یادگیری و فعالیت‌های تحصیلی می‌رسند که بر بهزیستی تحصیلی آنان نیز تأثیر گذار است و سبب علاقمندی بیشتر آنان به تحصیل و یادگیری و فعالیت‌های مدرسه می‌شود و آنان با علاقه و رضایت، فعالیت‌ها و تکالیف تحصیلی خود را انجام می‌دهند. از این رو بهبود بهزیستی تحصیلی دانش آموزان به شکوفایی علمی و اجتماعی، افزایش علاقه، تعامل، اعتماد به نفس و داشتن عملکرد مؤثر در تحصیل و همچنین توسعه پتانسیل‌های فردی، کنترل کردن زندگی، داشتن حس هدف و روابط مثبت کمک می‌کند. چرا که بهزیستی تحصیلی یکی از صفات رفتار فردی محسوب می‌شود و به واسطه فرهنگ سازمانی، مدرسه، موجب شکل‌گیری نگرش‌ها و رفتار سازمانی می‌گردد [۲].

در نتیجه گیری کلی از یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های همسوی با آن می‌توان بیان نمود عوامل مختلفی در بهزیستی تحصیلی و یادگیری خودجهت دهی دانش آموزان و تلاش آنان برای کسب موفقیت‌های تحصیلی اثر گذار است. باید گفت بهزیستی تحصیلی به معنای موفقیت دانش آموزان در یک یا چند موضوع درسی می‌باشد. چنین پیشرفت‌هایی توسط آزمون‌های میزان شده یا معلم ساخته تحصیلی اندازه گیری می‌شود. همچنین این اصطلاح بر پیشرفت فرد در کلاس، آن طور که در کار مدرسه ارزیابی شود، دلالت دارد. برای عملکرد تحصیلی می‌توان ملاک‌های گوناگونی در نظر گرفت که مشهورترین آنها میانگین نمرات کلاس می‌باشد. انجام تکالیف از بهزیستی تحصیلی به عنوان یکی از شاخص‌های پیشرفت در نظام آموزش و پرورش مفهوم موفقیت فراگیران در امر یادگیری و یا موفقیت فراگیران در گذراندن دروس یک پایه تحصیلی مشخص استفاده می‌شود. همچنین یادگیری خود جهت دهی نقش مهمی در اداره نمودن و کنترل یادگیری خود به وسیله دانش آموزان دارد زیرا در یادگیری خودجهت دهی افراد می‌توانند اهداف را شناسایی و تعیین کنند، خود را برانگیزند و انعطاف‌پذیری و اعتماد به نفس را برای پیگیری یادگیری در طول زندگی خود توسعه دهند و این توانایی به آنها اجازه می‌دهد تا به راحتی با تغییر سازگار شوند. این رویکرد آموزشی جدید

دانش آموزان را برای مشارکت در یادگیری خود جهت دهی از طریق استفاده از یادگیری آنلاین تشویق می‌کند. زیرا در این شیوه یادگیری امکانات و ظرفیت‌های لازم برای عاملیت دانش آموزان در یادگیری خودشان وجود دارد. در میان عوامل مختلف یکی از عواملی که نقش مستقیم و تأثیر گذار بر بهزیستی تحصیلی و یادگیری خود جهت دهی دانش آموزان دارد بهره گیری آنان از راهبردهای یادگیری خودتنظیمی است. زیرا استفاده از این راهبردها به آنها این امکان را می‌دهد که برای یادگیری خود برنامه ریزی نموده و بر چگونگی آن کنترل و نظارت داشته و فعالیت‌های خود در مسیر یادگیری و پیشرفت را ارزیابی نمایند. صاحب نظران خودتنظیمی را شامل مجموعه‌ای از مهارت‌هایی می‌دانند که می‌تواند توسعه یابد. تحقیقات نشان داده است که این عملکرد از اوایل کودکی تا بزرگسالی توسعه می‌یابد و می‌توان چگونگی آن را به دانش آموزان آموزش داد. دانش آموزان می‌توانند از طریق یادگیری خودتنظیمی و فراگیری خوداندیشی و تمرین آماده شوند تا در محیط‌های دانشگاهی به ادامه تحصیل بپردازند. بر عهده معلمان است که با پرورش مهارت‌های یادگیری خودتنظیم در دانش آموزان آنان را برای بهره‌گیری از این مهارت‌ها آماده سازند. بنابراین با توجه با یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد معلمان مدارس (به ویژه در مدارس ابتدایی) براساس برنامه مشخص بهره گیری از راهبردهای یادگیری خودتنظیمی را به دانش آموزان آموزش دهند تا آنان با استفاده از این راهبردها که شامل راهبردهای شناختی و فراشناختی است از راهبردهای یادگیری به نحو مؤثر استفاده نموده و بر فعالیت‌های خود نظارت و کنترل نیز داشته باشند.

### پیشنهاد‌های پژوهشی

- ۱- پژوهش آتی با موضوع «رابطه بهزیستی تحصیلی با درگیری تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان» صورت پذیرد.
- ۲- پژوهش آتی در این زمینه با موضوع «نقش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در تفکر خلاق و پایستگی تحصیلی دانش آموزان» انجام شود.
- ۳- پژوهش آتی در این زمینه با عنوان «رابطه یادگیری خودجهت دهی با خودکارآمدی و توان حل مسئله در دانش آموزان با نقش واسطه‌ای انگیزش تحصیلی» انجام شود.

### پیشنهاد‌های کاربردی

با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش پیشنهاد‌های کاربردی پژوهش به شرح زیر ارائه می‌گردد:

14. Zohar  
15. Huang

زوهر  
هانگ

۱- مدیران و مسئولان آموزشی و برنامه ریزی درسی، آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی را در برنامه درسی و آموزشی دانش آموزان لحاظ نمایند.

۲- معلمان با آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی به دانش آموزان، در جهت نگرش مثبت آنان به مدرسه، علاقه به درس و رضایتمندی تحصیلی آنان اقدام نمایند.

۳- مشاوران مدارس از طریق برگزاری جلسات مشاوره گروهی برای دانش آموزان، آنان را با هدف گذاری، تعیین اهداف تحصیلی، اولویت بندی اهداف و برنامه ریزی برای دست یابی به اهداف تحصیلی آشنا نمایند.

۴- اولیاء و مربیان با نظارت بر فعالیت های تحصیلی دانش آموزان، ضمن کمک به موفقیت تحصیلی دانش آموزان، آنان را در مسیر خودجهت دهی فعالیت های یادگیری قرار داده و به بهزیستی تحصیلی آنان از طریق رضایت از مدرسه و لذت از یادگیری کمک نمایند.

### موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

### تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

### واژه نامه

1. Academic welfare	بهزیستی تحصیلی
2. Self-directed learning	یادگیری خودجهت دهی
3. Zimmerman	زیممرن
4. Novels	ناولس
5. Ofcleides	افکلایدز
6. Harley & Bendixen	هارلی و بندیکسن
7. Bandura	بندورا
8. Tominin-Sweeney	تومینین - سونینی
9. Cheng	چنگ
10. Shen; Chen, Hu	شن، چن و هو
11. Bouffard	بوفارد
12. Shafait	شفایت
13. Kidane	کیدانه

### فهرست منابع

- [1] Putwain D. Wellbeing and higher education. *An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 2019; 39 (3): 291-293.
- [2] Abdullahi Zadeh Z. The effectiveness of teaching metacognition strategies and study skills on the academic well-being and academic engagement of dyslexic female students in elementary school in the 15th district of Tehran, Master's thesis, Payam Noor University, Varamin Center. 2021. [Persian]
- [3] Rezaei S, Ahmadi M, Akbari H. Predicting academic well-being based on students' intelligence beliefs and academic self-concept. The first conference of new findings in management, psychology and accounting. 2022. [Persian]
- [4] Smith A, Firman K. Associations between the Wellbeing Process and Academic Outcomes. *Journal of Education, Society and Behavioral Science*, 2020; 32(4): 1-10.
- [5] Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports*, 2019; (12): 271-283.
- [6] Choe D. Parents' and adolescents' perceptions of parental support as predictors of adolescents' academic achievement and self-regulated learning. *Children and Youth Services Review*, 2020; 116: 105172.
- [7] Wagner NJ, Holochwost S, Danko C, Propper CB, Coffman JL. Observed peer competence moderate's links between children's self-regulation skills and academic performance. *Early Childhood Research Quarterly*, 2021; 54: 286- 293.
- [8] Stefansson KK, Gestsdottir S, Birgisdottir F, Lerner RM. School

- Journal of School Psychology, 2019; 9(3): 101-119. [Persian]
- [17] Modabar A. The effectiveness of time management and self-regulation training on the purposefulness, motivation and self-efficacy of Tehran students, Master's thesis, Payam Noor University, South Tehran Center. 2019. [Persian]
- [18] Naemi S, Minaei A, Niusha B. Prediction of math performance based on self-regulation strategies in the first secondary school students of Saveh city, Islamic lifestyle with a focus on health, 2022; 6(1): 477-471. [Persian]
- [19] Arbezi M, Fouladcheng M. The relationship between hope for education and academic well-being during virtual education: investigating the mediating role of academic self-regulation, Scientific Journal of Education and Evaluation, 2022; 15(59): 122-93. [Persian]
- [20] Bai B, Wang J. Hong Kong secondary students' self-regulated learning strategy use and English writing: Influences of motivational beliefs. System, 2021; 96: 102404.
- [21] Ariaifar H, Rizgi Shirsawar H. The relationship between academic motivation and self-regulation strategies with the academic progress of male secondary school students in Garchak city, scientific-research quarterly of educational and educational studies, second year, number seven. 2012; 20-35. [Persian]
- [22] Moradi M, Soleimani Khashab A, Shahabzadeh P, Sabbaghian H, Dehghani Zadeh MH. Test of factorial structure and measurement of internal consistency of the Iranian version of the academic well-being questionnaire. Educational Measurement Quarterly, 2015; 6(24): 251-276. [Persian]
- [23] Sadri M, Naqsh Z, Hijazi A. The mediating role of academic enthusiasm and academic well-being in the relationship between psycho-social classroom climate and academic engagement and intentional self-regulation: A reciprocal relation in adolescence. Journal of Adolescence, 2018; 64: 23-33.
- [9] Dortaj F, Kiani Arthi F, Nasiripour S, Mojabi N. Psychometric characteristics of self-directed learning scale in students, Education Measurement and Evaluation Quarterly, 2018; 9(25): 91-112. [Persian]
- [10] Shank, Dale H. Educational perspective learning theories, translated by Akbar Rezaei. 6<sup>th</sup> edition, Aydin Publications. Tabriz Second edition. 2015. [Persian]
- [11] Alizadeh M, Saidi R, Rahimi H. The role of academic well-being in self-directed learning and academic self-efficacy of students. Journal of educational and learning studies, 2019; 12(77): 130-145. [Persian]
- [12] Grover KS, Miller MT. Gender differences in selfdirected learning practices among community members. Journal of Lifelong Learning, 2019; 23: 19-31.
- [13] Zhoc KC, Chen G. Reliability and validity evidence for the Self-Directed Learning Scale (SDLS). Learning & Individual Differences, 2016; 49: 245-250.
- [14] Cadorin L, Suter N, Dante A, Williamson SN, Devetti A, Palese A. Self-directed learning competence assessment within different healthcare professionals and amongst students in Italy. Nurse Education in Practice, 21017; 12 (3): 153-158.
- [15] Rostami Matek Sh. The effectiveness of teaching cognitive and metacognitive strategies on the purposefulness, motivation, self-efficacy and academic self-regulation of second year high school students in Tehran, Master's thesis, Payam Noor University, South Tehran.2022. [Persian]
- [16] Suri A. Comparison of emotional self-efficacy, self-regulated learning strategies and motivational beliefs in privileged and non-privileged students,

- [29] Zohar A. The teachers' metacognitive knowledge and the instruction of higher order thinking. *Teaching and Teacher Education*, 2020; 42: 20-38
- [30] Samadian M, Livarjani S, Panah Ali A. Comparison of the effectiveness of self-regulation training on self-efficacy and academic motivation of 9th grade female students. *Scientific-Research Journal of Education Strategies in Medical Sciences*, 2018; 2(4): 42-54. [Persian]
- [31] Huang MH. Factors influencing self-directed learning readiness amongst Taiwanese nursing students (Doctoral dissertation, Queensland University of Technology). 2016.
- [32] Shams Nosrati V. The effect of self-directed learning on the level of satisfaction of university doctoral students. *Konkash Management and Accounting Quarterly*, 2022; 2(4):1-12.
- [33] Ramzanpour A. Investigating the relationship of self-determination motivation and self-directed learning with academic engagement with the mediating role of sense of cohesion in middle school students of Mashhad. Master's thesis, Payam Noor University, South Tehran, 2021; 15-50.
- resilience. *Journal of Applied Psychological Research*, 2023; 3(14): 143-162. [Persian]
- [24] Shen WQ, Chen HL, Hu Y. The validity and reliability of the self-directed learning instrument (SDLI) in mainland Chinese nursing students. *BMC Medical Education*, 2014; 14 (1): 108
- [25] Yakanizadeh A, Suleimannejad A. The effectiveness of teaching problem solving skills on the cognitive regulation strategies of students' emotions and self-regulation. *Educational Psychology Skills Quarterly*, 2023; 14(1): 70-84. [Persian]
- [26] Shafait Z, Khan MA, Bilan Y, Oláh J. Modeling the mediating roles of self-directed learning and knowledge management processes between emotional intelligence and learning outcomes in higher education. *PloS one*, 2021; 16(7): e0255177.
- [27] Kidane HH, Roebertsen H, van der Vleuten CP. Students' perceptions towards self-directed learning in Ethiopian medical schools with new innovative curriculum: a mixed-method study. *BMC Medical Education*, 2020; 20(1): 1-10
- [28] Kazemi M. Investigating the relationship between physical activity and self-directed learning in high school students of Kohdasht city with the mediating role of academic well-being. Master's thesis. Islamic Azad University, Sanhe branch. 2023. [Persian]