

## اثربخشی آموزش مهارت‌های خودمدیریتی بر از خودبستگی تحصیلی، اهمالکاری و شادکامی دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول شهر کره ای

ابراهیم هاشمی

معلم پایه پنجم شهر کره ای

Mehdihashemi6244@gmail.com

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های خودمدیریتی بر از خودبستگی تحصیلی، اهمالکاری و شادکامی دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول شهر کره ای بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول شهرستان کره ای در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند که از این جامعه تعداد ۶۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شده و در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش، پرسشنامه پرسشنامه از خودبستگی تحصیلی دیلون و گرافت (۱۹۷۶)، پرسشنامه اهمالکاری سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴)، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۹۰) و آموزش مهارت‌های خودمدیریتی بود. داده‌های به دست آمده با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس در نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل گردید. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های خودمدیریتی بر از خودبستگی تحصیلی، اهمالکاری و شادکامی دانش‌آموزان تأثیر دارد. در واقع آموزش مهارت‌های خودمدیریتی باعث کاهش از خودبستگی تحصیلی، اهمالکاری و افزایش شادکامی در دانش‌آموزان می‌شود.

**واژگان کلیدی:** آموزش مهارت‌های خودمدیریتی، از خودبستگی تحصیلی، اهمالکاری، شادکامی، دانش‌آموزان

### مقدمه

مهارت‌های خودمدیریتی می‌تواند تا حد زیادی رفتارهای قلدرانه، قربانی شدن، اهمالکاری و از خودبستگی تحصیلی به وسیله آن را توجیه نماید و نقش پیشگیری را در این زمینه ایفا کند. به طوری که خودمدیریتی یک فرایند ترتیبی است که افراد و کارکنان یک گروه برای رسیدن به یک رفتار خاص و نتیجه دلخواه، از طریق آن خود را ترغیب و راهنمایی می‌کنند. مهارت‌های خودمدیریتی شامل کنترل خلق، پیروی از قوانین، مصالحه با دیگران در مواقع مناسب، انتقادپذیری و مشارکت در امور مختلف برطبق توانایی‌ها می‌باشد (نظری و همکاران، ۱۳۹۷). براساس مطالعه‌ی محمدی (۱۳۹۹) نشان داده شد که افراد می‌توانند برای اتخاذ و ارتقای مهارت‌های خودمدیریتی آموزش‌دیده و به این ترتیب نتیجه کار خود را بهبود بخشند. بنابراین مدارس برای بهبود عملکرد کلی خود، باید بر روی ایجاد خودمدیریتی در دانش‌آموزان سرمایه‌گذاری کنند. همچنین پژوهش فتحی (۱۳۹۲) نشان می‌دهد که از خودبستگی تحصیلی ارتباط مستقیمی با موفقیت و شکست در امر تعلیم و تربیت نوجوانان دارد. در واقع داشتن حس انسجام و همبستگی مثبت با دیگران از نیازهای عمده برای دانش‌آموزان بوده و هرچه فرد بیشتر بتواند رفتارهای خود را مدیریت کند و با دیگران عجین باشد، به همان نسبت از خودبستگی کمتری برخوردار خواهد بود. در محیط مدرسه وقتی امکانات و فرصت‌های آموزشی به صورت برابری به دانش‌آموزان اختصاص داده نشوند و مدیریت درست در این زمینه صورت نگیرد؛ آن‌ها احساس نوعی بی‌عدالتی و تبعیض در این زمینه می‌کنند، انگیزش تحصیلی آنان کاهش پیدا کرده و این امر منجر به بیگانگی از تحصیل و ترک تحصیل و یا بروز رفتارهای خرابکارانه در مدرسه می‌شود. آموزش مهارت‌های خودمدیریتی اقدامات و راهکار مؤثر در جهت جلوگیری از افت تحصیلی دانش‌آموزان و از دست رفتن فرصت‌ها و سال‌های عمر گران‌بهای دانش‌آموزان و به منظور کاهش بخشی از اثرات روان‌شناسی مشکلات تحصیلی در دانش‌آموزان از قبیل ایجاد افسردگی، اضطراب امتحان، اغتشاش در نقش و هویت تحصیلی و اجتماعی، کاهش اعتماد به نفس و انگیزه ادامه تحصیل و کاهش احساس سرماخوردگی، خشم نسبت به جامعه و پیامدهای دیگر می‌باشد (رحیم نیا و اسلامی، ۱۳۹۴).