فصلنامه پژوهش های مدیریت در جهان اسلام

شماره مجوز: ۸۵۴۹۵ شماره استاندارد بین المللی: ۶۰۹۴-۲۶۷۶ شماره ۲۳ جلد دوم (تابستان۱۴۰۴)

تأثیر خودباوری دانش‌آموز بر پیشرفت تحصیلی و نقش کلیدی آن در ارتقای یادگیری

(تاریخ ارسال ۱۴۰۴/۰۳/۱۹ تاریخ پذیرش ۱۴۰۴/۰۵/۲۰)

سارا مرادی

فرزانه فریدونی

نرگس غلامی

چکیده

خودباوری در بافت مدرسه، صرفاً یک احساس خوشایند یا یک ویژگی شخصیتی ثابت نیست، بلکه سازه‌ای روان‌شناختی و قابل پرورش است که می‌تواند مسیر یادگیری را از «تلاش‌های مقطعی» به «پایداری هدفمند» تبدیل کند. بسیاری از دانش‌آموزان با توانایی شناختی مشابه، عملکرد تحصیلی متفاوتی را تجربه می‌کنند؛ بخشی از این تفاوت را می‌توان با باورهای آنان درباره توانستن، کنترل‌پذیری موفقیت، و ارزشمندی کوشش توضیح داد. این مقاله با رویکرد تحلیلی و مبتنی بر ادبیات پژوهشی، نشان می‌دهد خودباوری از طریق سازوکارهایی مانند افزایش انگیزش درونی، انتخاب راهبردهای یادگیری عمیق، پایداری در مواجهه با دشواری، مدیریت هیجان‌های پیشرفت، و ارتقای خودتنظیمی تحصیلی بر پیشرفت تحصیلی اثر می‌گذارد. همچنین عوامل زمینه‌ای مؤثر بر شکل‌گیری خودباوری، از جمله بازخورد معلمان، جوّ کلاس، حمایت والدین، تجربه‌های موفقیت و شکست، مقایسه اجتماعی، و فرهنگ مدرسه بررسی می‌شود. مقاله علاوه بر تبیین نظری، یک چارچوب روش‌شناختی پیشنهادی برای مطالعه تجربی این رابطه ارائه می‌کند و در پایان، راهبردهای عملی برای مدارس، معلمان و خانواده‌ها پیشنهاد می‌دهد. نتیجه کلی آن است که خودباوری در نقش یک متغیر کلیدی و میانجی، می‌تواند هم کیفیت فرایند یادگیری و هم پیامدهای آن را بهبود دهد، مشروط بر آنکه مداخلات آموزشی به‌صورت واقع‌بینانه، تدریجی و مبتنی بر شواهد طراحی شوند.

واژگان کلیدی: خودباوری، خودکارآمدی تحصیلی، پیشرفت تحصیلی، انگیزش

مقدمه

پیشرفت تحصیلی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های کارآمدی نظام آموزشی و نیز یکی از تعیین‌کننده‌ترین عوامل در مسیر تحصیلی و شغلی افراد به شمار می‌آید. با این حال، تجربه روزمره مدارس نشان می‌دهد که عملکرد تحصیلی فقط حاصلِ هوش یا میزان مطالعه نیست. در یک کلاس، دانش‌آموزانی دیده می‌شوند که با وجود توانایی‌های شناختی مناسب، از آزمون‌ها می‌ترسند، در برابر مسئله‌های جدید عقب‌نشینی می‌کنند، یا با نخستین شکست انگیزه خود را از دست می‌دهند. در مقابل، دانش‌آموزانی نیز هستند که حتی با سطح توانایی متوسط، با استمرار، برنامه‌ریزی و اعتماد به توانستن، نتایج بالاتری کسب می‌کنند. همین تفاوت‌ها توجه پژوهشگران را به نقش سازه‌های روان‌شناختی، به‌ویژه باورهای فرد درباره خودش، جلب کرده است.

خودباوری مفهومی است که در ادبیات تربیتی به‌صورت‌های نزدیک به هم اما نه کاملاً یکسان مطرح شده است؛ از جمله خودپنداره تحصیلی، عزت نفس، باورهای کنترلی و به‌ویژه خودکارآمدی. در مدرسه، آنچه بیش از همه با عملکرد واقعی پیوند می‌خورد، «باور دانش‌آموز درباره توانایی انجام تکلیف مشخص» است؛ باوری که تعیین می‌کند فرد چه اندازه تلاش کند، چقدر در برابر دشواری تاب بیاورد، شکست را چگونه معنا کند و آیا اصلاً وارد موقعیت یادگیری بشود یا از آن اجتناب کند. بنابراین پرداختن به خودباوری، به معنای افزودن یک موضوع تزئینی به برنامه درسی نیست، بلکه سرمایه‌گذاری روی «موتور روان‌شناختی» یادگیری است؛ موتوری که حتی اگر محتوای آموزشی و امکانات مدرسه مناسب باشد، در صورت خاموش بودن، خروجی آموزش را محدود می‌کند.

این مقاله می‌کوشد با زبانی دانشگاهی و در عین حال کاربردی، نقش خودباوری را در پیشرفت تحصیلی تبیین کند، ارتباط آن را با سازه‌های هم‌خانواده روشن سازد، شواهد پژوهشی فارسی و انگلیسی را مرور کند، و یک روش‌شناسی پیشنهادی برای مطالعه تجربی و نیز راهکارهایی برای تقویت خودباوری دانش‌آموزان ارائه دهد.

بیان مسئله

در بسیاری از مدارس، مسئله‌ای تکرارشونده دیده می‌شود: فاصله میان «توان بالقوه» و «عملکرد بالفعل» دانش‌آموزان. بخش مهمی از سیاست‌ها و اقدامات آموزشی برای کاهش این فاصله، روی محتوای کتاب‌ها، ساعات آموزشی، شیوه‌های ارزشیابی و تقویت مهارت‌های مطالعه متمرکز می‌شود. با وجود اهمیت این عوامل، تجربه نشان می‌دهد که تغییرات صرفاً ساختاری یا محتوایی همیشه به بهبود پایدار پیشرفت تحصیلی منجر نمی‌شود. یکی از دلایل این ناکامی نسبی آن است که دانش‌آموز در مرکز فرایند یادگیری قرار دارد و ادراک او از خود، از تکلیف و از پیامدها، تعیین می‌کند که محرک‌های آموزشی چگونه به رفتار یادگیری تبدیل شوند.

مسئله اصلی این پژوهش نظری آن است که خودباوری چگونه و از چه مسیرهایی می‌تواند پیشرفت تحصیلی را افزایش دهد و چرا در برخی دانش‌آموزان با وجود آموزش مشابه، خودباوری به‌صورت شکننده باقی می‌ماند. این مسئله چند بُعد دارد. نخست، بُعد شناختی: خودباوری بر انتخاب اهداف، ارزیابی دشواری تکلیف، و برآورد منابع لازم برای یادگیری اثر می‌گذارد. دوم، بُعد انگیزشی: باور به توانستن، تمایل به شروع فعالیت و استمرار در آن را تقویت می‌کند. سوم، بُعد هیجانی: دانش‌آموزِ خودباور اضطراب امتحان را بهتر مدیریت می‌کند و شکست را فاجعه‌سازی نمی‌کند. چهارم، بُعد رفتاری: خودباوری با خودتنظیمی، استفاده از راهبردهای یادگیری، و مشارکت فعال در کلاس پیوند دارد.

از سوی دیگر، خودباوری به‌شدت تحت تأثیر محیط است. بازخورد معلم، شیوه نمره‌دهی، مقایسه‌های اجتماعی، فضای رقابتی یا حمایتی کلاس، انتظارات والدین، و حتی روایت‌هایی که مدرسه درباره «باهوش بودن» و «استعداد» ترویج می‌کند، همگی در شکل‌دهی باورهای دانش‌آموز نقش دارند. بنابراین مسئله تنها روان‌شناختی فردی نیست، بلکه آموزشی و نهادی نیز هست.

با توجه به این ابعاد، پرسش راهنمای مقاله چنین صورت‌بندی می‌شود: خودباوری دانش‌آموز از طریق چه سازوکارهایی بر پیشرفت تحصیلی اثر می‌گذارد و نقش کلیدی مدرسه، معلم و خانواده در شکل‌دهی و تقویت آن چیست.

بخش اول: چارچوب مفهومی و نظری خودباوری در بافت تحصیلی

بند اول: تعریف خودباوری و تمایز آن از مفاهیم نزدیک

خودباوری در کاربرد عمومی، به اعتماد فرد به خود و توانایی‌هایش اشاره دارد. اما در پژوهش تربیتی، برای دقت مفهومی لازم است بین چند سازه تمایز گذاشته شود. عزت نفس بیشتر به ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خود مربوط است. خودپنداره تحصیلی تصویر نسبتاً کلی دانش‌آموز از توانایی‌های تحصیلی‌اش در یک درس یا به‌طور عمومی است. خودباوری تحصیلی می‌تواند به این معنا نزدیک باشد، اما وقتی به شکل عملیاتی و قابل سنجش در می‌آید، معمولاً به خودکارآمدی تحصیلی نزدیک می‌شود؛ یعنی باور دانش‌آموز درباره توانایی انجام موفق یک تکلیف مشخص، در شرایط مشخص و با تلاش مشخص.

تفاوت این نگاه با تعارف‌های کلی و انگیزشی این است که خودکارآمدی به «حوزه» و «تکلیف» حساس است. ممکن است دانش‌آموزی در حل مسئله‌های هندسه خودباور باشد اما در خواندن متون ادبی خودباوری پایین‌تری داشته باشد. همین ویژگی باعث می‌شود اندازه‌گیری و مداخله دقیق‌تر شود: می‌توان خودباوری را برای مهارت‌های خاص مثل حل مسئله، خلاصه‌نویسی، یا مدیریت زمان تقویت کرد، نه فقط با جملات کلیِ «تو می‌توانی.«

بند دوم: سازوکارهای روان‌شناختی اثرگذاری خودباوری بر پیشرفت تحصیلی

اثر خودباوری بر پیشرفت تحصیلی را می‌توان در چند مسیر توضیح داد. نخست مسیر انگیزشی: دانش‌آموزی که باور دارد می‌تواند تکلیف را انجام دهد، احتمال بیشتری دارد که تکلیف را شروع کند، برای آن زمان بگذارد و تا پایان ادامه دهد. او دشواری را نشانه ناتوانی قطعی نمی‌داند، بلکه آن را بخشی از مسیر یادگیری تعبیر می‌کند.

دوم مسیر شناختی و راهبردی: خودباوری معمولاً با انتخاب راهبردهای یادگیری عمیق‌تر همراه است. دانش‌آموزِ خودباور هنگام مطالعه فقط به حفظ کردن بسنده نمی‌کند، بلکه سؤال می‌سازد، ارتباط مفاهیم را می‌سنجد، اشتباهاتش را تحلیل می‌کند و از بازخورد برای اصلاح استفاده می‌کند. این رفتارها به شکل مستقیم نمره و عملکرد را افزایش می‌دهند.

سوم مسیر هیجانی: تجربه مدرسه سرشار از ارزیابی است و ارزیابی معمولاً اضطراب تولید می‌کند. خودباوری می‌تواند به عنوان یک منبع مقابله‌ای عمل کند و مانع از آن شود که اضطراب، حافظه کاری و توجه دانش‌آموز را مختل کند. چنین دانش‌آموزی در شرایط امتحان، به جای فروپاشی هیجانی، توان بیشتری برای بازیابی آموخته‌ها دارد.

چهارم مسیر خودتنظیمی: خودباوری با برنامه‌ریزی، پایش پیشرفت، تنظیم زمان و اصلاح راهبردها پیوند دارد. دانش‌آموز وقتی خود را عاملِ مؤثر می‌بیند، مسئولیت یادگیری را می‌پذیرد و به جای توجیه شکست با عوامل بیرونی، به دنبال اصلاح روش خود می‌رود.

بند سوم: منابع شکل‌گیری خودباوری در مدرسه

خودباوری از آسمان نمی‌افتد؛ ساخته می‌شود، تقویت می‌شود یا تضعیف می‌شود. تجربه‌های موفقیتِ واقعی، مهم‌ترین منبع شکل‌گیری آن‌اند. موفقیتی که با تلاش و راهبرد مناسب حاصل شده باشد، پیام روشنی به دانش‌آموز می‌دهد: «می‌توانم و می‌دانم چگونه.» در کنار آن، مشاهده موفقیت همسالان مشابه می‌تواند الگوی ذهنی بسازد؛ به‌ویژه وقتی دانش‌آموز حس کند آن فرد «مثل خودش» بوده و با تمرین به نتیجه رسیده است.

بازخورد و ترغیب دیگران نیز اثر دارد، اما شرط مهمش اعتبار و واقع‌گرایی است. تمجیدهای مبهم و اغراق‌آمیز ممکن است در کوتاه‌مدت خوشایند باشد، اما در مواجهه با تکلیف دشوار فرو می‌ریزد. در نهایت، حالت‌های هیجانی و جسمانی نیز در خودباوری دخالت دارند. اگر دانش‌آموز هنگام امتحان تپش قلب و اضطراب را نشانه «ناتوانی» تفسیر کند، خودباوری‌اش افت می‌کند؛ اما اگر آن را نشانه «اهمیت موضوع و آمادگی بدن» بداند، می‌تواند عملکرد بهتری داشته باشد.

بخش دوم: مرور ادبیات پژوهشی درباره خودباوری و پیشرفت تحصیلی

بند اول: شواهد بین‌المللی و روندهای پژوهشی

در ادبیات بین‌المللی، پژوهش‌های فراوانی نشان داده‌اند که باورهای خودکارآمدی و خودباوری تحصیلی با عملکرد درسی ارتباط معنادار دارند. پژوهش‌های مروری و نظری نیز تأکید کرده‌اند که سنجش‌های دقیق و تکلیف‌محور از خودباوری، قدرت پیش‌بینی بیشتری نسبت به سنجش‌های کلی دارند. برخی مطالعات کلاسیک در روان‌شناسی تربیتی نشان داده‌اند که خودباوری نه‌تنها با نمره و آزمون، بلکه با انتخاب هدف، تلاش، پایداری و راهبردهای خودتنظیمی در ارتباط است.

از منظر مدل‌های یادگیری خودتنظیمی، خودباوری در مرحله «پیش‌بینی و برنامه‌ریزی» نقش پیشران دارد و در مرحله «عملکرد» نیز از طریق کنترل توجه و مدیریت تلاش فعال می‌شود. همچنین در مرحله «خودبازاندیشی»، تفسیر دانش‌آموز از نتیجه، بر خودباوری آینده اثر می‌گذارد. بنابراین رابطه خودباوری و پیشرفت تحصیلی غالباً یک‌سویه نیست، بلکه چرخه‌ای است: خودباوری تلاش و راهبرد را تقویت می‌کند، موفقیتِ حاصل‌شده خودباوری را تثبیت می‌کند و شکستِ مدیریت‌نشده آن را تضعیف می‌سازد.

بند دوم: شواهد پژوهشی در ایران و نکته‌های فرهنگی و آموزشی

در پژوهش‌های فارسی نیز رابطه خودباوری یا خودکارآمدی تحصیلی با موفقیت و پیشرفت آموزشی گزارش شده است. بخشی از مطالعات در ایران بر رابطه مستقیم این سازه‌ها با معدل یا نمرات متمرکز بوده‌اند و برخی دیگر، نقش متغیرهای میانجی مانند انگیزش پیشرفت، خودتنظیمی، سرزندگی تحصیلی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده را بررسی کرده‌اند.

نکته مهم در بافت آموزشی ایران، برجستگی آزمون‌ها و ارزشیابی‌های نمره‌محور است. در چنین فضایی، تجربه شکست می‌تواند معنای تهدیدکننده‌تری پیدا کند و خودباوری

شکننده‌تر شود، به‌ویژه اگر فرهنگ کلاسی به سمت برچسب‌زنی «باهوش» و «ضعیف» حرکت کند. از سوی دیگر، خانواده‌ها گاهی با نیت خیرخواهانه، فشار و مقایسه را ابزار انگیزش می‌دانند؛ در حالی که مقایسه اجتماعی مداوم می‌تواند خودباوری را به‌ویژه در دانش‌آموزان متوسط و ضعیف کاهش دهد و به جای افزایش تلاش، به اجتناب و اضطراب منجر شود.

پژوهش‌های داخلی همچنین به این نتیجه رسیده‌اند که خودباوری و خودکارآمدی، هم می‌توانند پیش‌بین پیشرفت تحصیلی باشند و هم در برخی مدل‌ها نقش میانجی میان عوامل فردی و محیطی با پیامدهای تحصیلی را ایفا کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که برنامه‌های مدرسه اگر بخواهند عملکرد را بهبود دهند، باید همزمان به «کیفیت تجربه یادگیری» و «باور دانش‌آموز درباره توانستن» توجه کنند.

بند سوم: جمع‌بندی مرور ادبیات و خلأهای پژوهشی

مرور مطالعات نشان می‌دهد که رابطه خودباوری و پیشرفت تحصیلی عموماً مثبت و معنادار است، اما چند خلأ هم دیده می‌شود. نخست، در برخی پژوهش‌ها، تعریف خودباوری به اندازه کافی دقیق نیست و ابزار سنجش، تکلیف‌محور و متناسب با سن و پایه تحصیلی طراحی نشده است. دوم، بسیاری از مطالعات همبستگی هستند و برای تبیین علیت یا آزمون مسیرهای میانجی، نیاز به طراحی‌های دقیق‌تر و تحلیل‌های پیشرفته‌تر وجود دارد. سوم، نقش تفاوت‌های زمینه‌ای مانند وضعیت اقتصادی اجتماعی، کیفیت مدرسه، سبک تدریس معلم و جوّ کلاس گاهی کم‌رنگ دیده شده است.

بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی، مدل‌های چندسطحی یا مدل‌های معادلات ساختاری به کار گرفته شود تا هم اثر فردی و هم اثر زمینه‌ای روشن شود، و همچنین مداخلات آموزشی برای تقویت خودباوری به‌صورت آزمایشی ارزیابی شوند.

بخش سوم: روش‌شناسی پیشنهادی برای مطالعه تجربی رابطه خودباوری و پیشرفت تحصیلی

بند اول: نوع پژوهش و طرح پیشنهادی

برای بررسی دقیق رابطه خودباوری دانش‌آموز و پیشرفت تحصیلی، یک طرح پژوهشی ترکیبی می‌تواند بیشترین سودمندی را داشته باشد. در بخش کمی، طرح همبستگی پیشرفته یا مدل‌یابی معادلات ساختاری می‌تواند برای آزمون روابط مستقیم و غیرمستقیم مناسب باشد. در کنار آن، یک بخش کیفی می‌تواند تجربه زیسته دانش‌آموزان را درباره موفقیت، شکست، بازخورد معلم و فشار خانواده روشن کند و به تفسیر یافته‌های کمی عمق بدهد.

در صورتی که هدف مداخله باشد، طرح نیمه‌آزمایشی با گروه آزمایش و کنترل، برای ارزیابی اثربخشی برنامه‌های تقویت خودباوری مفید است. چنین برنامه‌ای می‌تواند شامل آموزش راهبردهای مطالعه، بازخوردهای فرایندمحور، تنظیم هدف، و آموزش مدیریت اضطراب امتحان باشد.

بند دوم: جامعه آماری و نمونه‌گیری

جامعه آماری می‌تواند دانش‌آموزان دوره متوسطه اول یا دوم در یک شهر یا منطقه آموزشی باشد. نمونه‌گیری خوشه‌ای از مدارس و سپس انتخاب کلاس‌ها، روشی عملی و متناسب با ساختار آموزش‌وپرورش است. برای افزایش اعتبار نتایج، بهتر است تنوع مدرسه‌ها از نظر دولتی و غیردولتی، و نیز تنوع اجتماعی اقتصادی لحاظ شود.

بند سوم: ابزارهای اندازه‌گیری و شاخص‌های پیشرفت تحصیلی

برای سنجش خودباوری، استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد خودکارآمدی تحصیلی یا ابزارهای بومی‌سازی‌شده پیشنهاد می‌شود. مهم است که آیتم‌ها به مهارت‌های واقعی درسی

نزدیک باشند، مثلاً «توانایی حل مسئله‌های چندمرحله‌ای»، «توانایی خلاصه‌سازی متن»، یا «توانایی برنامه‌ریزی برای آزمون.«

پیشرفت تحصیلی نیز می‌تواند با معدل نیمسال، نمرات دروس اصلی، یا نمره آزمون‌های استاندارد سنجیده شود. بهتر است شاخص پیشرفت، ترکیبی باشد تا اثر خطاهای یک درس یا یک معلم کاهش یابد.

برای آزمون مسیرهای میانجی، سنجش متغیرهایی مانند انگیزش پیشرفت، خودتنظیمی تحصیلی، اضطراب امتحان، و حمایت اجتماعی ادراک‌شده نیز می‌تواند به مدل افزوده شود.

بند چهارم: روش تحلیل داده‌ها و کنترل متغیرهای مزاحم

در تحلیل کمی، ابتدا توصیف داده‌ها و بررسی نرمال بودن انجام می‌شود. سپس همبستگی‌ها گزارش می‌شوند و در مرحله پیشرفته‌تر، مدل معادلات ساختاری برای آزمون نقش میانجی خودتنظیمی یا انگیزش به کار می‌رود. کنترل متغیرهایی مانند جنسیت، پایه تحصیلی، وضعیت اقتصادی اجتماعی و سابقه مردودی یا افت تحصیلی، به افزایش دقت استنباط‌ها کمک می‌کند.

در بخش کیفی، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با دانش‌آموزان منتخب با خودباوری بالا و پایین می‌تواند انجام شود و تحلیل مضمون برای استخراج الگوها به کار رود.

بخش چهارم: بحث و تبیین نقش کلیدی خودباوری در پیشرفت تحصیلی

بند اول: خودباوری به‌عنوان موتور شروع و استمرار یادگیری

یکی از بنیادی‌ترین نقش‌های خودباوری، فعال‌کردن «شروع» است. بسیاری از افت‌های تحصیلی از اینجا آغاز می‌شود که دانش‌آموز تکلیف را به تعویق می‌اندازد، از مطالعه فرار می‌کند یا به دلیل ترس از شکست اصلاً وارد فعالیت نمی‌شود. خودباوری با کاهش اجتناب، احتمال شروع فعالیت را بالا می‌برد. اما اثر مهم‌تر آن در استمرار است: وقتی تکلیف سخت

می‌شود، دانش‌آموزِ کم‌خودباور به نتیجه‌گیری سریع می‌رسد که «من از پسش برنمی‌آیم» و تلاش را قطع می‌کند؛ در حالی که دانش‌آموزِ خودباور دشواری را به «نیاز به راهبرد بهتر و تمرین بیشتر» ترجمه می‌کند.

بند دوم: خودباوری و کیفیت راهبردهای یادگیری

پیشرفت تحصیلی فقط حاصل «میزان مطالعه» نیست، بلکه به «کیفیت مطالعه» وابسته است. خودباوری به دانش‌آموز اجازه می‌دهد وارد راهبردهای دشوارتر اما مؤثرتر شود. برای مثال، حل تمرین‌های چالشی، پاسخ دادن به پرسش‌های تشریحی، مرور فاصله‌دار، و تحلیل خطاها، همگی فعالیت‌هایی هستند که در کوتاه‌مدت ممکن است احساس سختی ایجاد کنند. دانش‌آموز کم‌خودباور معمولاً به سمت راهبردهای کم‌عمق‌تر می‌رود تا اضطراب را کاهش دهد؛ مانند حفظ کردن سریع، نگاه سطحی به جزوه، یا اتکا به شب امتحان. همین انتخاب راهبرد، به مرور شکاف عملکردی را افزایش می‌دهد.

بند سوم: خودباوری، هیجان‌های پیشرفت و اضطراب امتحان

هیجان‌ها در مدرسه، هم پیامد عملکردند و هم علت آن. اضطراب امتحان اگر از سطح معقول فراتر رود، تمرکز و یادآوری را مختل می‌کند. خودباوری می‌تواند از طریق بازتفسیر تهدید، اضطراب را تعدیل کند. دانش‌آموزی که خود را ناتوان می‌بیند، امتحان را نه یک فرصت برای نشان دادن یادگیری، بلکه یک تهدید برای ارزشمندی خود تلقی می‌کند. در چنین حالتی، کوچک‌ترین خطا می‌تواند به فروپاشی روانی منجر شود. تقویت خودباوری، به معنای حذف اضطراب نیست، بلکه به معنای مدیریت آن و تبدیل اضطراب به هوشیاری و تمرکز است.

بند چهارم: نقش معلم و مدرسه در پرورش خودباوری

معلم، یکی از اثرگذارترین عوامل در شکل‌گیری خودباوری است، زیرا دانش‌آموز بخش بزرگی از بازخوردهای معتبر را از معلم دریافت می‌کند. چند اصل در این زمینه کلیدی

است. نخست، بازخورد فرایندمحور: به جای اینکه صرفاً نتیجه را قضاوت کند، تلاش، راهبرد و پیشرفت را برجسته کند. دوم، طراحی تکالیف پله‌ای: تکلیف باید نه آن‌قدر ساده باشد که بی‌معنا شود و نه آن‌قدر دشوار که به شکست پی‌درپی منجر شود. موفقیت‌های کوچک اما واقعی، پایه‌های خودباوری را می‌سازند. سوم، پرهیز از برچسب‌زنی و مقایسه تحقیرآمیز: مقایسه می‌تواند انگیزه کوتاه‌مدت ایجاد کند، اما غالباً خودباوری را در اکثریت دانش‌آموزان فرسایش می‌دهد. چهارم، آموزش صریح راهبردها: خودباوری بدون مهارت، به اعتماد کاذب تبدیل می‌شود؛ اما وقتی مهارت آموزش داده شود، خودباوری واقع‌بینانه تقویت می‌گردد.

در سطح مدرسه، جوّ حمایتی، فرصت مشارکت، توجه به تفاوت‌های فردی، و رویکردهای ارزشیابی که فقط به نمره نچسبد، در ساختن خودباوری جمعی کلاس مؤثر است.

بند پنجم: نقش خانواده و سبک تربیتی در خودباوری تحصیلی

خانواده با دو مسیر اصلی بر خودباوری اثر می‌گذارد: مسیر انتظارات و مسیر حمایت. انتظارات اگر واقع‌بینانه، مرحله‌بندی‌شده و همراه با حمایت باشد، می‌تواند خودباوری را تقویت کند. اما انتظارات افراطی، مقایسه با دیگران و شرطی کردن محبت به نمره، معمولاً خودباوری را به «ترس از شکست» تبدیل می‌کند.

حمایت خانواده فقط به امکانات آموزشی محدود نیست. حمایت عاطفی، پذیرش خطا، فراهم کردن محیط مطالعه، و مشارکت در برنامه‌ریزی، به دانش‌آموز پیام می‌دهد که تلاش ارزشمند است و شکست پایان راه نیست. همچنین گفت‌وگوی خانواده درباره موفقیت و شکست اهمیت دارد. اگر خانواده موفقیت را صرفاً به «استعداد» نسبت دهد، دانش‌آموز در مواجهه با دشواری ممکن است نتیجه بگیرد که استعداد ندارد. اما اگر خانواده موفقیت را به تلاش، راهبرد و استمرار پیوند بزند، دانش‌آموز یاد می‌گیرد که توانستن قابل ساختن است.

نتیجه‌گیری و پیشنهادهای کاربردی

جمع‌بندی

بر اساس چارچوب نظری و شواهد پژوهشی، خودباوری دانش‌آموز یک عامل کلیدی در پیشرفت تحصیلی است. این اثر از مسیرهای انگیزشی، شناختی، هیجانی و رفتاری عمل می‌کند و با سازه‌هایی مانند خودتنظیمی و راهبردهای یادگیری پیوند نزدیک دارد. خودباوری نه یک ویژگی ثابت، بلکه محصول تجربه‌های آموزشی، بازخوردهای اجتماعی و تفسیر دانش‌آموز از موفقیت و شکست است. به همین دلیل، مدرسه و خانواده می‌توانند با اصلاح فرایندهای آموزشی و تربیتی، آن را تقویت کنند.

پیشنهادها برای معلمان

اول بازخورد را از حالت صرفاً نمره‌محور به بازخورد فرایندمحور تبدیل کنید و پیشرفت‌های کوچک را جدی بگیرید.

دوم تکلیف‌ها را پله‌ای طراحی کنید تا دانش‌آموز تجربه موفقیت واقعی را به دست آورد.

سوم راهبردهای مطالعه، حل مسئله و مدیریت زمان را به‌صورت آموزش مستقیم و تمرین هدایت‌شده ارائه کنید تا خودباوری بر مهارت سوار شود نه بر شعار.

چهارم در کلاس، خطا را بخشی از یادگیری معرفی کنید و تحلیل خطا را به یک فعالیت آموزشی تبدیل کنید، نه یک ابزار شرمسارسازی.

پیشنهادها برای مدارس و سیاست‌گذاران آموزشی

اول برنامه‌های ارتقای مهارت‌های خودتنظیمی و یادگیری را در کنار برنامه درسی قرار دهید.

دوم فرهنگ مدرسه را از رقابتِ فرساینده به پیشرفتِ فردی و رشد تدریجی سوق دهید.

سوم نظام ارزشیابی را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که فقط محصول نهایی را نسنجد، بلکه فرایند یادگیری و تلاش را نیز بازتاب دهد.

چهارم برای معلمان دوره‌های توانمندسازی درباره بازخورد، انگیزش، و مدیریت هیجان‌های پیشرفت برگزار کنید.

پیشنهادها برای خانواده‌ها

اول موفقیت را به تلاش و راهبرد پیوند بزنید و از مقایسه تحقیرآمیز پرهیز کنید.

دوم انتظارات را واقع‌بینانه و مرحله‌بندی‌شده تعریف کنید و در کنار انتظار، حمایت عملی ارائه دهید.

سوم درباره شکست، گفت‌وگوی یادگیرنده داشته باشید و شکست را نشانه بی‌ارزشی یا بی‌استعدادی تلقی نکنید.

چهارم به جای تمرکز افراطی بر نمره، روی رشد مهارت‌های مطالعه، استمرار و مسئولیت‌پذیری تأکید کنید.

منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

۱. مرزبان، شهربانو؛ موسوی افرایی، سیده زهرا؛ معصومی گرجی، فاطمه؛ ولایتی، معصومه. ۱۴۰۰. رابطه خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی. آفاق علوم انسانی. سال پنجم. شماره ۵۵. صفحات ۶۵ تا ۸۲ .

۲. مرادی، جیران؛ یاراحمدی، یحیی؛ گودرزی، محمود؛ مرادی، امید. ۱۴۰۱. بررسی نقش واسطه‌ای خودکارآمدی تحصیلی در رابطه بین هویت تحصیلی موفق، باورهای معرفت‌شناختی، نیازهای اساسی روانشناختی با انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان. روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه. دوره ۱۱. شماره ۳

۳. سپهوند، فاطمه؛ بهزادی، علی؛ امیری، فریده؛ شیخیان، امینه. ۱۴۰۴. اثربخشی اپلیکیشن داستان‌پرداز تعاملی بر کاهش اضطراب امتحان و بهبود خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی. تحقیقات راهبردی در تعلیم و آموزش و پرورش. شماره ۶۳. صفحات ۳۵۹ تا ۳۷۸ .

۴. تیموری، آیلار؛ قائمی، عسل. ۱۴۰۴. بررسی رابطه بین خودباوری و اعتماد به نفس با انگیزش پیشرفت و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ناحیه دو شهرستان ارومیه در سال تحصیلی ۱۴۰۴. تحقیقات راهبردی در تعلیم و آموزش و پرورش. شماره ۴۹. صفحات ۴۱ تا ۵۱ .

ب) منابع انگلیسی

۱. *Bandura, Albert. ۱۹۹۷. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman.*

۲. *Pajares, Frank. ۱۹۹۶. Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. Review of Educational Research. Volume ۶۶. Issue ۴. Pages ۵۴۳–۵۷۸.*

۳. *Zimmerman, Barry J. ۲۰۰۰. Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. Contemporary Educational Psychology. Volume ۲۵. Issue ۱. Pages ۸۲–۹۱. doi:۱۰.۱۰۰۶/ceps.۱۹۹۹.۱۰۱۶*

۴. *Pintrich, Paul R.; De Groot, Elisabeth V. ۱۹۹۰. Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. Journal of Educational Psychology. Volume ۸۲. Issue ۱. Pages ۳۳–۴۰. doi:۱۰.۱۰۳۷/۰۰۲۲-۰۶۶۳.۸۲.۱.۳۳*