



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

توانمندسازی دانش‌آموزان با تثبیت یادگیری و ارتقای خودکارآمدی: گامی به سوی

پیشرفت تحصیلی

سمیرا پوریحیی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی استان لرستان شهرستان بروجرد

S.pouryahya ۲۲@gmail.com

چکیده

توانمندسازی دانش‌آموزان از طریق تثبیت یادگیری و ارتقای خودکارآمدی یکی از مهم‌ترین اهداف آموزشی است که به دنبال بهبود پیشرفت تحصیلی آنان می‌باشد. این مقاله به بررسی روش‌هایی که برای ایجاد این اهداف مورد استفاده قرار می‌گیرند، می‌پردازد. از میان این روش‌ها، تثبیت یادگیری با استفاده از تکنیک‌های مختلف مانند تدوین نمودارها، تعاملات گروهی و بازخوردهای مستمر، به عنوان یکی از رویکردهای کلیدی مطرح می‌شود. همچنین، ارتقای خودکارآمدی از طریق توسعه مهارت‌های انگیزشی، ارائه چالش‌های متناسب با توانایی‌های هر دانش‌آموز و تشویق به تجربه‌های موفق، به عنوان یکی دیگر از ابزارهای مؤثر در این زمینه بررسی می‌شود. با استفاده از این رویکردها، دانش‌آموزان قادر به تقویت مهارت‌های تفکر انتقادی، حل مسائل و خلاقیت می‌شوند. این روش‌ها همچنین به آن‌ها کمک می‌کنند تا از دیدگاه منفی نسبت به خطاها و شکست‌ها دوری کنند و با اعتماد به نفس بالا، به تلاش بیشتری برای دستیابی به اهداف خود بپردازند. در نتیجه، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان به‌طور محسوسی افزایش می‌یابد و آن‌ها به تجربه‌های مثبت و انگیزشی در مسیر یادگیری دست می‌یابند.

واژگان کلیدی: توانمندسازی، تثبیت یادگیری، خودکارآمدی، پیشرفت تحصیلی، روش‌های آموزشی.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

در حوزه آموزش و پرورش، توانمندسازی دانش‌آموزان و ارتقای سطح یادگیری آنان یکی از اهداف اساسی است. این امر نه تنها به افزایش دانش و مهارت‌های دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه از نظر روانی و اجتماعی نیز نقش بسیار مهمی دارد. توانمندسازی دانش‌آموزان به معنای ارتقای خودکارآمدی و اعتماد به نفس آنان است، که عواقب مثبتی بر کارایی تحصیلی و رشد شخصیتی آنها دارد. در حال حاضر، توجه به این موضوع به عنوان یک چالش مهم در سیاست‌های آموزشی جهانی افزایش یافته است. برخی از رویکردها و راهکارها برای تثبیت یادگیری و ارتقای خودکارآمدی، شامل به‌کارگیری روش‌های فعال و مشارکتی در فرایند یادگیری، تشویق به خلاقیت و تفکر انتقادی، ایجاد فضاهای آموزشی پویا و تعاملی، و استفاده از فناوری‌های آموزشی مدرن می‌باشد.

در جهان امروز، مواجهه با اطلاعات و محتواهای آموزشی فزاینده و پیچیده است. دانش‌آموزان نیازمند راهکارهای مؤثر برای نگه‌داشتن و تثبیت یادگیری خود هستند تا بتوانند به بهترین شکل از این اطلاعات استفاده کنند. بهبود خودکارآمدی نیز به انگیزه و اعتماد به نفس دانش‌آموزان افزوده و تأثیر مثبتی بر عملکرد تحصیلی آنها دارد. در دهه‌های اخیر، تحقیقات متعددی بر تأثیر راهبردهای تثبیت یادگیری در تقویت خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آنها انجام شده است. این تحقیقات گواهی بر اهمیت بالای این راهبردها برای بهبود فرایند یادگیری و پیشرفت تحصیلی افراد دارند. خودکارآمدی به مجموعه از باورها و اعتقادات فرد در مورد قابلیت انجام و مواجهه با وظایف و چالش‌ها اطلاق می‌شود. از طرف دیگر، تثبیت یادگیری به فن‌هایی اشاره دارد که می‌تواند عملکرد مغز را تغییر دهد و اطلاعات را برای مدت طولانی‌تری در حافظه ذخیره کند [۱]. با توجه به اهمیت خودکارآمدی در یادگیری و پیشرفت تحصیلی، آشنایی با راهبردهای تثبیت یادگیری و نقش آنها در افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد. همچنین، تأثیر راهبردهای تثبیت یادگیری بر پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان نیز مورد بررسی قرار خواهد گرفت. بررسی تأثیر راهبردهای تثبیت یادگیری در تقویت خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آنها در دستاوردهای علمی قبلی اشاره می‌کند که نشان می‌دهد، استفاده از راهبردهای تثبیت یادگیری می‌تواند بهبود قابل توجهی در خودکارآمدی دانش‌آموزان و نیز پیشرفت تحصیلی آنها به همراه داشته باشد. اما، چگونگی عملکرد این راهبردها بر خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی هنوز به‌طور کامل درک نشده است و موارد بسیاری در این زمینه برای بررسی و ارزیابی وجود دارد [۲]. در این مقاله، به بررسی اهمیت و روش‌های توانمندسازی دانش‌آموزان با تمرکز بر تثبیت یادگیری و ارتقای خودکارآمدی پرداخته خواهد شد. همچنین، به بررسی اثرات مثبت این رویکردها بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، رفتارهای آموزشی معلمان، و ساختارهای آموزشی مدرسه خواهیم پرداخت. این تحقیق می‌تواند به عنوان یک راهنمای عملی برای ارتقای کیفیت آموزش و پرورش در سطوح مختلف باشد و به توسعه آموزش‌های مؤثر و کارآمد کمک کند.

بیان مساله

تحقیقات در حوزه تربیت و آموزش اهمیت بسیاری دارد و انجام تحقیق در زمینه اثربخشی راهبردهای تثبیت یادگیری بر میزان خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آنها، یک ضرورت مهم است. اولاً، مسئله خودکارآمدی دانش‌آموزان از اهمیت بسیاری برخوردار است. خودکارآمدی به معنای اعتقاد فرد به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود برای انجام و مواجهه با وظایف



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

و چالش‌ها است. دانش‌آموزانی که از خودکارآمدی بالا برخوردارند، عملکرد بهتری در تحصیلات خود از خود نشان می‌دهند. بنابراین، ارزیابی تأثیر راهبردهای تثبیت یادگیری بر افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان اهمیت زیادی دارد. ثانیاً، تحقیقات نشان داده است که راهبردهای تثبیت یادگیری می‌توانند تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشند. بررسی این تأثیر می‌تواند به تعیین اثربخشی و ارزیابی راهبردهای مختلف برای افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند و میزان تأثیر آن‌ها را به واحد مقایسه قرار دهد. سوماً، انجام تحقیق در این زمینه می‌تواند به بازشناسی روش‌ها، ابزارها و فنون کارآمد و اثربخش برای تثبیت یادگیری کمک کرده و به عملکرد آموزش و پرورش کمک کند. این تحقیقات به مدارس، مدیران آموزشی و معلمان مفید هستند و می‌توانند در بهبود فرآیند آموزشی و یادگیری دانش‌آموزان مؤثر باشند. در نتیجه، تحقیقات در زمینه اثربخشی راهبردهای تثبیت یادگیری در تقویت خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها حائز اهمیت است و می‌تواند به گسترش دانش و در کنار آن بهبود تجربه‌آموزشی دانش‌آموزان کمک کند.

این مقاله به بررسی اثرگذاری راهبردهای تثبیت یادگیری بر خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها می‌پردازد. در این مقاله، ابتدا مفاهیم خودکارآمدی و تثبیت یادگیری توضیح داده شده و سپس راهبردهای تثبیت یادگیری بررسی می‌شوند. هدف اصلی این مقاله، شناسایی و بررسی راهبردهای تثبیت یادگیری است که می‌توانند در بهبود خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها نقش مؤثری ایفا کنند. این مقاله بر این اصل تمرکز دارد که چگونگی استفاده از راهبردهای تثبیت یادگیری می‌تواند در افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد و در نهایت باعث بهبود پیشرفت تحصیلی آن‌ها شود. نتایج بررسی نشان می‌دهد که استفاده از راهبردهای تثبیت یادگیری، باعث افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها می‌شود. این راهبردها شامل استفاده از تمرین و تکرار مجدد، استفاده از راهبردهای حافظه و بازخورد مؤثر است. آموزش این راهبردها به دانش‌آموزان در حین فعالیت‌های آموزشی و تدریس، می‌تواند بهبود قابل‌توجهی در خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی آن‌ها ایجاد کند. با توجه به یافته‌های این مقاله، توصیه می‌شود که راهبردهای تثبیت یادگیری در برنامه‌های آموزشی و تدریس در نظر گرفته شوند تا خودکارآمدی دانش‌آموزان افزایش یابد و پیشرفت تحصیلی آن‌ها بهبود یابد. همچنین، نیاز به ادامه‌ی تحقیقات بیشتر در این زمینه نیز احساس می‌شود تا بهبود و توسعه‌ی راهبردهای تثبیت یادگیری و تأثیر آن‌ها بر روی خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان به صورت جامع‌تر موردبررسی قرار گیرد.

تاریخچه و پیشینه پژوهش

پژوهشی با عنوان "نقش خودکارآمدی در پیشرفت تحصیلی: مروری" نوشته زیمرمن^۱، این مقاله به بررسی نقش اعتمادبه‌نفس در دستیابی به موفقیت تحصیلی می‌پردازد. اعتمادبه‌نفس به مجموعه‌ای از باورها و تصورات است که فرد درباره توانایی خود در انجام واقعیت‌ها و دستیابی به اهداف دارد. نویسندگان در این مقاله به بررسی نتایج یک سری تحقیقات پرداخته‌اند که میزان اعتمادبه‌نفس را با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان درباره‌ی موضوعات مختلف مقایسه کرده‌اند. یافته‌ها نشان داده‌اند که اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی به‌طور مثبت مرتبط است و افزایش آن می‌تواند بهبود یافته‌های تحصیلی را به دنبال داشته باشد. علاوه بر این، مقاله به بررسی عواملی که ممکن است بر اعتمادبه‌نفس تأثیرگذار باشند، مانند نظرات افراد

^۱ Zimmerman, B. J



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

دیگر، پشتیبانی اجتماعی و تجربیات گذشته می‌پردازد. آن‌ها نتیجه می‌گیرند که بهبود اعتمادبه‌نفس می‌تواند در تحقق موفقیت تحصیلی متأثر گردد و به‌عنوان یک عامل مهم در پیشرفت تحصیلی بوده و در طول دوره‌ی تحصیلی نیز تغییر کند [۳]. در مقاله دیگری با عنوان "باورهای خودکارآمدی، انگیزه و موفقیت در نوشتن: مروری بر ادبیات"، نوشته پاجارس، اف^۱ در این مقاله بررسی می‌کند که چگونه باورهای خودکارآمدی، انگیزش و دستاورد در نوشتن به هم مرتبط هستند. باورهای خودکارآمدی به‌عنوان اعتقادات فرد در مورد توانایی خود در دستیابی به هدف‌ها استفاده می‌شود و انگیزه به‌عنوان میزان تکانه و تعهد شخص به انجام یک فعالیت موردبررسی قرار می‌گیرد. این مقاله پس از بررسی ادبیات موجود در زمینه نوشتن، مشاهده می‌کند که خودکارآمدی مثبت رابطه مثبتی با انگیزش، مشوق بودن و امتیاز در نوشتن دارد. همچنین نشان می‌دهد که انگیزش و خودکارآمدی می‌توانند پیشگوییانی بر دستاورد در نوشتن باشند. به‌طورکلی، این مقاله به وجود رابطه مثبت بین خودکارآمدی، انگیزش و دستاورد در نوشتن پی می‌برد و تأکید می‌کند که تقویت خودکارآمدی و انگیزش در فرآیند نوشتن می‌تواند به بهبود دستاوردهای نوشتاری کودکان و جوانان منجر شود [۴].

در پژوهش دیگری با عنوان "خودکارآمدی، انگیزه و انتظارات نتیجه: رابطه و سهم آن‌ها در پیشرفت تحصیلی" به بررسی رابطه بین اعتمادبه‌نفس، انگیزه و انتظارات نتیجه و نقش آن‌ها در دستیابی به عملکرد تحصیلی می‌پردازد. این مقاله با تحلیل ادبیات موجود در این زمینه و مطالعه مدل‌های تدریس و نظریات مرتبط با این موضوع، به بررسی تعامل بین این سه عامل در دستیابی به موفقیت تحصیلی می‌پردازد. در ابتدا، مقاله به تعریف اعتمادبه‌نفس، انگیزه و انتظارات نتیجه می‌پردازد. اعتمادبه‌نفس به معنای اعتقاد به توانایی شخص در انجام یک وظیفه است. انگیزه نیز به‌عنوان تحریکی درونی برای دستیابی به یک هدف تعریف می‌شود. انتظارات نتیجه نیز به انتظارات و اعتقادات شخص درباره عواقب و نتیجه‌گیری از عملکرد اشاره دارد. سپس، مقاله به بررسی روابط بین اعتمادبه‌نفس، انگیزه و انتظارات نتیجه و تأثیر آن‌ها بر عملکرد تحصیلی می‌پردازد. بر اساس یافته‌های مطالعات انجام‌شده، افزایش سطح اعتمادبه‌نفس و انگیزه بهبود قابل‌توجهی در عملکرد تحصیلی دارد. همچنین، انتظارات نتیجه هم با عملکرد تحصیلی در ارتباط مثبتی قرار دارد. علاوه بر این، برخی یافته‌ها نشان می‌دهند که اعتمادبه‌نفس و انگیزه توانایی می‌توانند بهبود عملکرد تحصیلی را از طریق تأثیر بهبود انتظارات نتیجه تسهیل کنند. در نهایت، مقاله به بررسی راهکارهای کاهش دستیابی به عملکرد تحصیلی می‌پردازد. به‌عنوان مثال، ارتقای اعتمادبه‌نفس و انگیزه توسط معلمان و والدین می‌تواند بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را تسهیل کند. همچنین، ارائه تحسین و تشویق برای دستیابی به هدف‌ها و ایجاد انتظارات مثبت نیز می‌تواند به دستیابی به عملکرد تحصیلی مؤثری کمک کند. به‌طورکلی، این مقاله نشان می‌دهد که اعتمادبه‌نفس، انگیزه و انتظارات نتیجه در تحصیلات موفقیت بسیار مهمی دارند و فراهم کردن شرایطی برای بهبود این سه عامل می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی کمک کند [۵].

مقاله "فرا تحلیل رابطه بین خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی"، یک متاآنالیز از ارتباط بین اعتمادبه‌نفس و عملکرد تحصیلی است. اعتمادبه‌نفس به‌عنوان یکی از عوامل مهم در موفقیت تحصیلی و توانایی افراد در انجام وظایف تحصیلی شناخته می‌شود. برخی از تحقیقات پیشین نتایج مختلفی در ارتباط بین اعتمادبه‌نفس و عملکرد تحصیلی گزارش کرده‌اند. بنابراین، هدف این متاآنالیز بررسی سازگاری میان مطالعات موجود و بررسی رابطه بین اعتمادبه‌نفس و عملکرد تحصیلی بود. برای اجرای این متاآنالیز، مقالات مرتبط از پایگاه‌های داده معتبر انتخاب شدند. در مجموع، از ۵۰ مقاله که معیارهای استاندارد خودضرمانی و



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

عملکرد تحصیلی را بررسی می‌کردند، استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری شده وارد یک تحلیل آماری شدند تا بتوان رابطه بین اعتمادبه‌نفس و عملکرد تحصیلی را در حد ترکیبی بررسی کرد. نتایج این متاآنالیز نشان می‌دهد که میانگین اصلاح‌شده وزنی برای رابطه بین اعتمادبه‌نفس و عملکرد تحصیلی برابر با ۳۸/۰ است. این نتیجه نشان می‌دهد که اعتمادبه‌نفس باعث بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود. با این حال، متاآنالیز نشان می‌دهد که این رابطه تا حدی متغیر است و ممکن است تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند جنسیت، سن و نوع وظیفه تحصیلی تغییر کند. بنابراین، نیاز به تحقیقات بیشتر در این حوزه و بررسی عوامل تأثیرگذار بر این رابطه وجود دارد. به‌طور کلی، این متاآنالیز نشان می‌دهد که اعتمادبه‌نفس می‌تواند نقش مؤثری در عملکرد تحصیلی افراد ایفا کند. در نتیجه، اهمیت توسعه اعتمادبه‌نفس در برنامه‌های آموزشی و تحصیلی برجسته است [۶].

پژوهش دیگری با عنوان "تأثیر تمرین بازیابی بر یادگیری و انتقال: یک متاآنالیز"، یک بررسی گسترده و خلاصه برای بررسی تأثیر فعالیت‌های بازیابی بر یادگیری و انتقال دانسته‌ها در دسترسی عمومی است. محققین این مقاله با جمع‌آوری ۸۷ مقاله تجربی که در دوره زمانی بین سال‌های ۱۹۷۰ تا ۲۰۱۴ انتشار یافته‌اند، به تحلیل دقیق اطلاعات مورد نیاز برای این مطالعه می‌پردازند. محققین در این مقاله پس از بررسی دقیق مقالات انتخاب‌شده، نتایج را بر اساس توضیحاتی مانند متغیرهای وابسته (مانند عملکرد آزمون)، تدابیر بازیابی (مانند فنون حافظه) و شرایط آزمایش (مانند زمان مطالعه) موردسنجش قرار داده‌اند. نتایج این متا-تحلیل نشان می‌دهد که استفاده از فعالیت‌های بازیابی یادگیری را افزایش داده و تأثیر مثبتی بر حافظه دارد. همچنین، فعالیت بازیابی همچنین تأثیر مثبتی روی انتقال دانسته‌ها دارد، به این معنی که دانسته‌هایی که با استفاده از فعالیت بازیابی یاد گرفته شده‌اند، بهتر در شرایط کاربردی اعمال می‌شوند. به‌طور کلی، این متا-تحلیل نشان می‌دهد که انجام فعالیت‌های بازیابی در فرآیند یادگیری می‌تواند بهبود قابل توجهی در یادگیری و انتقال دانش فراهم کند. نتایج این مطالعه برای روش‌های آموزشی و کنفرانس‌های آموزشی بسیار مفید است و می‌تواند راهنمایی کاربردی برای تدابیری باشد که می‌خواهند یادگیری ماندگار و انتقال دانسته‌ها را ترویج دهند [۷].

مقاله "اهمیت بحرانی بازیابی برای یادگیری" به بررسی نقش بازیابی در فرآیند یادگیری می‌پردازد. نویسندگان در این مقاله به بررسی اثربخشی مدل‌های بازیابی در یادگیری می‌پردازند و برهمکنش بین بازیابی و نگهداری اطلاعات را بررسی می‌کنند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که بازیابی فعال و بازیابی تدریجی می‌توانند بهبودی چشمگیر در یادگیری ایجاد کنند. مطالعه از روش‌های مختلفی برای بازیابی در یادگیری، از جمله بازخوانی استفاده کرده است. نتایج نشان می‌دهد که استفاده از این روش‌های بازیابی می‌تواند به تثبیت و نگهداری اطلاعات در حافظه کمک کند و همچنین عملکرد عمومی یادگیری را ارتقا دهد. در پایان، این مقاله به اهمیت تحقیقات بیشتر در زمینه بازیابی برای یادگیری اشاره می‌کند و نقش آن را در بهبود فرآیند یادگیری و تدریس تأکید می‌کند. نویسندگان برجسته مقاله، اهمیت بازیابی را در عملکرد بهتر دانش‌آموزان و ترقی آموزش و پرورش تأکید می‌کنند [۸].

در مقاله دیگری به نام "نقش فراشناخت و باورهای خودکارآمدی در پیشرفت درک مطلب: تحلیل مسیر"، به بررسی نقش فرایندار (metacognition) و باورهای خودکارآمدی (self-efficacy beliefs) در دستیابی به فهم خواندن می‌پردازد. برای این منظور، یک تحلیل مسیر (path analysis) انجام شده است. نتایج نشان می‌دهد که فرایندار و باورهای خودکارآمدی ارتباط مثبت و معناداری با دستیابی به فهم خواندن دارند. همچنین، این دو عامل از طریق یک نقش واسطه‌ای با یکدیگر

^۱ Pajares, F



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تعامل دارند. به عبارت دیگر، فراپندار باورهای خودکارآمدی تأثیر مثبتی بر دستیابی به فهم خواندن دارد و باورهای خودکارآمدی نقش واسطه‌ای بر این رابطه ایفا می‌کنند. در نهایت، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که توسعه و ارتقای فراپندار و باورهای خودکارآمدی می‌تواند موجب بهبود فهم خواندن شود [۹]. بررسی تأثیر راهبردهای تثبیت یادگیری در تقویت خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها می‌تواند موضوع جذابی برای تحقیقات متعدد در زمینه آموزش و یادگیری باشد

مفهوم تثبیت یادگیری

تثبیت یادگیری به فرآیندی اطلاق می‌شود که برای حفظ و تثبیت اطلاعات و مهارت‌هایی که در فرآیند یادگیری یافته‌ایم، انجام می‌شود. این فرآیند، از طریق تکرار، تمرین و استفاده مداوم از اطلاعات یاد گرفته شده صورت می‌گیرد. مفهوم تثبیت یادگیری در روانشناسی شناختی تأکید می‌کند که یادگیری یک فرآیند زمان‌بر است و تثبیت آن نیازمند تمرین و تکرار مکرر است. وقتی ما مطالب جدیدی را یاد می‌گیریم، اطلاعات به صورت موقت در حافظه کوتاه مدت ثبت می‌شوند. ولی برای تثبیت و حافظه‌سازی آن‌ها به مدت طولانی، باید آن‌ها را به حافظه بلندمدت منتقل کنیم. برای این کار، تکرار مکرر مفید است. مثلاً، وقتی ما می‌خواهیم کلمات جدید را یاد بگیریم، تکرار مکرر آن‌ها و استفاده مداوم از آن‌ها در مکالمات روزانه کمک می‌کند تا آن کلمات به حافظه بلندمدت منتقل شوند و بر مبنای حافظه تثبیت شوند. در علم روانشناسی تحت عنوان "تثبیت یادگیری"، یادگیری موردنظر است که در طبقات اعماقی از سیستم عصبی تحت تأثیر قرار گرفته و رابطه حافظه‌ی معرفتی مناسبی با آن برقرار می‌کند. در واقع، تثبیت یادگیری یعنی ایجاد تغییرات قابل توجه در عملکرد سیستم عصبی، به طوری که اطلاعات و مهارت‌های یاد گرفته شده به صورت مستدام در حافظه آن ثبت شود. تثبیت یادگیری بر اساس نظریه‌های مختلفی مانند نظریه اثربخشی سیستم عصبی، نظریه تقویت یادگیری و نظریه تغییرات بینایی عمیق مورد مطالعه قرار گرفته است. این نظریه‌ها معتقدند که اطلاعاتی که به صورت مداوم تکرار می‌شوند و با تمرین افزایش می‌یابند، در سیستم عصبی به شکل نهایی‌ترین و قابل قبول‌ترین شکل در فعالیت‌های یادگیری تثبیت می‌شوند [۱۰].

مفهوم خودکارآمدی دانش‌آموزان

خودکارآمدی دانش‌آموزان به عنوان یک مفهوم روان‌شناختی، به اعتقادها، باورها، و ارزیابی‌های اشخاص در مورد توانمندی خود در مواجهه با چالش‌ها و دستیابی به اهداف خود اشاره دارد. خودکارآمدی دانش‌آموزان در اصل به آن اعتقاد مربوط است که فرد قادر است تا وظایف و وظایف نیازمندی‌های مدرن زندگی و موفقیت را به خوبی انجام دهد. خودکارآمدی دانش‌آموزان عاملی است که توانایی افراد را در مواجهه با تحولات مدرن و موفقیت زندگی و موفقیت تثبیت می‌کند. به عبارت دیگر، خودکارآمدی دانش‌آموزان نشان‌دهنده اعتقادات شخصی است که دانش‌آموزان درباره توانایی‌های خود، تصمیم‌گیری‌هایشان و انجام وظایف و چالش‌های خود دارند. این اعتقادات می‌توانند مستقیماً تأثیر بگذارند و تحت تأثیر تجربیات پیشین و نتایج واقعی از فعالیت‌هایشان قرار بگیرند. به عنوان مثال، یک دانش‌آموز با خودکارآمدی بالا ممکن است اعتقاد داشته باشد که اگر تلاش کافی را در مطالعه بکند، موفق خواهد شد. اما یک دانش‌آموز با خودکارآمدی پایین ممکن است اعتقاد داشته باشد که هیچ امیدی برای موفقیت ندارد و تلاشی در عملکرد خود نخواهد داشت. خودکارآمدی دانش‌آموزان در تأثیرگذاری بر عملکرد تحصیلی، تلاش، کسب و کار، عزت نفس و رضایت زندگی بسیار مهم است. افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان به مفهوم ارائه ابزارها و منابع



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مناسب برای پشتیبانی از دانش‌آموزان در مواجهه با چالش‌ها و ساختن یک محیط باورپذیر است. تحریک و انگیزه بخشیدن به نوآوری و خلاقیت نیز می‌تواند از طریق افزایش خودکارآمدی در دانش‌آموزان تعزیز شود. به‌طور کلی، خودکارآمدی دانش‌آموزان نقش بسیار مهمی در توانمندسازی و توسعه فردی دانش‌آموزان ایفا می‌کند و افزایش آن اهمیت ویژه‌ای در سیاست‌ها و برنامه‌های آموزشی دارد [۱۱].

نظریه خودکارآمدی دانش‌آموزان

نظریه خودکارآمدی دانش‌آموزان (Self-Efficacy Theory of Students) توسط آلبرت باندورا (Albert Bandura)، روانشناس آمریکایی، ارائه شده است. این نظریه در سال ۱۹۷۷ در یک کنفرانس با نام "رویکردی نظری به خودارزیابی ذاتی" پیشنهاد و بحث شد. همچنین، نتایج و تحلیل‌های این نظریه در مجله "Educational Psychologist" در سال ۱۹۷۷ منتشر شد. بر اساس نظریه خودکارآمدی دانش‌آموزان، خودانگاری باورها و قدرت فرد در مواجهه با چالش‌ها و مواقع مختلف تأثیرگذار بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است. به عبارت دیگر، اگر دانش‌آموزان اعتقاد داشته باشند که می‌توانند با تلاش و همت، مشکلات را برطرف نموده و به موفقیت برسند، احتمال موفقیت آن‌ها در تحصیلات افزایش می‌یابد. در عین حال، اگر خودکارآمدی در دانش‌آموزان کم باشد و باورهای منفی راجع به توانایی‌های خود داشته باشند، این امر باعث کاهش تلاش و عملکرد ناامیدکننده نیز می‌شود. نظریه خودکارآمدی دانش‌آموزان بر مبنای توانمندی‌ها و برتری‌های فردی استوار است و با تأکید بر توانایی خود می‌تواند باعث موفقیت در تحصیل و سایر مناطق زندگی فرد شود. این نظریه توجه به نقش عوامل محیطی نیز دارد، اما تأکید بر همان خودکارآمدی فردی است. در این نظریه، باندورا اهمیت بالایی به جوانب رفتاری دارد و آن‌ها را با خودکارآمدی مرتبط می‌داند. این نظریه توانسته است به عنوان یک مدل تأثیرگذار در تحصیلات و یادگیری استقبال شود و در تحقیقات متعددی به اثبات خود برسد [۱۲].

نظریه یادگیری شناختی دانش‌آموزان

نظریه یادگیری شناختی دانش‌آموزان تلاش می‌کند تا رویکردهای جدیدی را به فرآیند یادگیری و توسعه دانش‌آموزان ارائه دهد. این نظریه بر مبنای مطالعه روند شناختی و روان‌شناختی انجام شده توسط دانش‌آموزان استوار است و تأکید دارد که برای بهترین یادگیری، دانش‌آموزان باید به‌طور فعال در فرآیند یادگیری خود شرکت کنند و مفاهیم جدید را بنا به دانش و تجربه‌های قبلی خود سازمان‌دهی کنند. نظریه یادگیری شناختی دانش‌آموزان در اواخر دهه ۱۹۷۰ میلادی توسط جیان پیازه (Jean Piaget)، یک روانشناس سوئیسی، ارائه شد. او در رشته زیست‌شناسی کار خود را آغاز کرده و سپس به مطالعه روانشناسی کودکان پرداخت. این نظریه معتقد است که دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری خود، حواس پرتی، توجه متقاطع، خودنظم‌دهی، خودشناسایی و بازخورد را تجربه می‌کنند. نظریه یادگیری شناختی دانش‌آموزان بر اساس مدلی از ذهن به نام "مدل کاربر ذهن" توسعه یافته است. این مدل، ساختار و عملکرد ذهن را توصیف می‌کند و برای توجیه یا تبیین نحوه یادگیری استفاده می‌شود. طبق این مدل، دانش‌آموزان در هر فرآیند یادگیری اطلاعات را از چندین منبع دریافت می‌کنند و این اطلاعات را با دانش پیشین خود ترکیب کرده و یک مدل کاربر ذهن خاص برای فهم مواد ساختار می‌دهند. نظریه یادگیری شناختی دانش‌آموزان برخی از مسائلی مانند حل مسئله، تصمیم‌گیری، یادآوری و یادگیری دائمی تمرکز می‌کند. این نظریه می‌تواند در



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

طراحی محیط‌های یادگیری مؤثر برای دانش‌آموزان و استفاده از راهبردهای یادگیری مذهبی و مؤثر کمک کند. نظریه یادگیری شناختی دانش‌آموزان در سال ۱۹۷۲ به‌طور رسمی به چاپ رسید و در تحقیقات کیس ون در ویر (Kees van der Veer) و آیدا لهرمان برگر (Ida Lehrman Berger)، دو شاگرد پیازه، بیشتر بررسی شد. از آن زمان به بعد، مقالات و کتاب‌های بسیاری درباره نظریه یادگیری شناختی دانش‌آموزان توسط محققان و روانشناسان دیگری نیز منتشر شد. بعضی از این مطالب در کنفرانس‌ها و مجلات علمی مختلف منتشر شدند [۱۳].

راهبردهای تثبیت یادگیری

راهبردهای تثبیت یادگیری روش‌ها و استراتژی‌هایی هستند که به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا اطلاعات و مفاهیم را در حافظه‌شان تثبیت کنند. این روش‌ها شامل تکرار فعال، خلاصه‌سازی، توضیح شفاهی، تدریس به دیگران و استفاده از تمرین‌ها و تمرین‌های تعاملی است. تثبیت یادگیری به معنای ایجاد ارتباط مستحکمی بین اطلاعات جدید و دانش و تجربه‌های قبلی دانش‌آموز است. تأثیر راهبردهای تثبیت یادگیری بر خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها می‌تواند به شرح زیر باشد:

۱. افزایش خودکارآمدی: استفاده از راهبردهای تثبیت یادگیری به دانش‌آموزان اعتماد بیشتری به توانایی‌های خود می‌دهد. آن‌ها با موفقیت در استفاده از راهبردها، ابزارهای مفیدی برای یادگیری مؤثر را در اختیار خود می‌بینند، این باعث افزایش خودکارآمدی و ایجاد انگیزه بیشتری برای یادگیری می‌شود.
 ۲. تثبیت عمیق‌تر دانش: استفاده از راهبردهای تثبیت یادگیری به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا اطلاعات را به‌صورت عمیق‌تری درک و تحلیل کنند. این روش‌ها به آن‌ها کمک می‌کنند تا ارتباطات بین مفاهیم را ببینند و اطلاعات را درونی‌سازی کنند، که به نتیجه تثبیتی قوی‌تر و بهتری در حافظه آن‌ها منجر می‌شود.
 ۳. افزایش پیشرفت تحصیلی: استفاده از راهبردهای تثبیت یادگیری رابطه مستقیمی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. وقوع تثبیت مناسب یادگیری، باعث بهبود حفظ و بازخوانی اطلاعات می‌شود، که این خود باعث افزایش توانایی‌های تحلیلی و درکی و در نهایت بهبود نتایج تحصیلی می‌شود.
 ۴. توسعه مهارت‌های فکری و شناختی: استفاده از راهبردهای تثبیت یادگیری کمک می‌کند به توسعه مهارت‌های فکری و شناختی دانش‌آموزان. مثلاً استفاده از خلاصه‌سازی و تدریس به دیگران، به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند بهتر اصول و مفاهیم را توضیح دهند و دانش خود را بهبود بخشند.
- بالین‌حال، برای دستیابی به نتایج بیشتر و مستدام، استفاده از راهبردهای تثبیت یادگیری باید به همراه راهبردهای دیگر فرآیند یادگیری، مختلف باشد و با بهره‌گیری از فن‌های تنظیم‌شده برای هر دانش‌آموز، انتخاب شود [۱۳].

روش‌های تقویت خودکارآمدی دانش‌آموزان

تقویت خودکارآمدی یکی از عوامل کلیدی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است. خودکارآمدی به معنای اعتقاد فرد به توانایی خود برای انجام یک وظیفه و به دست آوردن نتایج مطلوب است. در زیر روش‌هایی برای تقویت خودکارآمدی دانش‌آموزان آورده شده است:



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱. ارائه اطلاعات بازخورد: ارائه بازخورد قوی و سازنده به دانش‌آموزان می‌تواند اعتماد و اعتمادبه‌نفس خود را تقویت کند. این بازخورد ممکن است شامل تحسین برای پیشرفت‌های موفق، تشویق برای تلاش بیشتر و راهنمایی برای بهبود نقاط ضعف باشد.
 ۲. مدل‌سازی نقش موفق: نمایش نمونه‌های موفق که دانش‌آموزان بتوانند به آن‌ها روی بیاورند، خودکارآمدی را تقویت می‌کند. با معرفی افرادی که در حوزه‌های مختلف موفقیت‌های برجسته داشته‌اند، دانش‌آموزان امید بیشتری برای دستیابی به هدف‌هایشان خواهند داشت.
 ۳. توسعه راهبردهای خودتنظیمی: آموزش راهبردهای خودتنظیمی به دانش‌آموزان می‌تواند اعتمادبه‌نفس خودکارآمدی را تقویت کند. راهبردهای خودتنظیمی شامل تعیین اهداف، برنامه‌ریزی زمان، استفاده از راهبردهای یادگیری مؤثر و انجام ارزیابی خودتنظیمی می‌شوند.
 ۴. ایجاد تجربیات موفق: ایجاد فرصت‌هایی برای دانش‌آموزان برای تجربه موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها، خودکارآمدی را تقویت می‌کند. این می‌تواند شامل پروژه‌ها، فعالیت‌های گروهی و ارائه فرصت‌های عملی برای اعمال دانش و مهارت‌ها باشد.
 ۵. ارتقای محیط پشتیبان‌دهی: ایجاد محیطی پشتیبان‌دهنده و مشارکتی که از طریق آن دانش‌آموزان می‌توانند همدیگر را تشویق و حمایت کنند، خودکارآمدی را تقویت می‌کند. این محیط می‌تواند شامل تشویق همکاری، برخورداری از یک فضای آموزشی پشتیبان‌دهنده و ایجاد فرصت‌های همکاری و تعامل با همدیگر باشد.
- استفاده از این روش‌ها و ترکیب آن‌ها در محیط آموزشی می‌تواند به تقویت خودکارآمدی دانش‌آموزان کمک کند. همچنین، در نظر داشته باشید که تقویت خودکارآمدی یک فرآیند طولانی‌مدت است و نیازمند ارائه فرصت‌های مرتب برای تجربه پیشرفت و موفقیت است [۱۲].

تأثیر راهبردهای تثبیت یادگیری بر خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها

راهبردهای تثبیت یادگیری به مجموعه‌ای از فعالیت‌ها، روش‌ها و استراتژی‌ها گفته می‌شود که هدف آن‌ها تقویت یادگیری و حفظ محتواس است. این راهبردها می‌توانند تأثیر قابل توجهی در خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها داشته باشند. در زیر به تفصیل نحوه اثرگذاری راهبردهای تثبیت یادگیری بر خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها می‌پردازیم: افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان:

- استفاده از راهبردهای تثبیت یادگیری، باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان می‌شود.
- اجرای موفقیت‌آمیز راهبردهای تثبیت یادگیری توسط دانش‌آموزان، باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و اعتماد به مهارت‌های خودشان می‌شود.
- تقویت حافظه:
- راهبردهای تثبیت یادگیری شامل تمرین‌های تکراری و بازخوانی محتوا هستند که باعث تثبیت و تقویت حافظه دانش‌آموزان می‌شوند.
- بهبود حافظه‌ای که توسط راهبردهای تثبیت یادگیری ایجاد می‌شود، باعث بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.
- تثبیت و تقویت مفاهیم:



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- مداومت در تمرین و تکرار مفاهیم مطرح شده درس، باعث تثبیت و تقویت آن‌ها در ذهن دانش‌آموزان می‌شود.
- استفاده از راهبردهای تثبیت یادگیری مانند توضیح مفاهیم به دیگران یا استفاده از نمودارها و خلاصه‌ها، باعث فهم عمیق و تثبیت مفاهیم در ذهن دانش‌آموزان می‌شود.

ارتقای فرآیند یادگیری:

- استفاده از راهبردهای تثبیت یادگیری، باعث بهبود فرآیند یادگیری دانش‌آموزان می‌شود.
- مراجعه به منابع مربوطه، توسعه استراتژی‌های یادگیری و استفاده از فن‌های مطالعه مؤثر، باعث ارتقای فرآیند یادگیری و پیشرفت تحصیلی می‌شود.
تنظیم و تفکر بهبودیافته:

- راهبردهای تثبیت یادگیری می‌توانند باعث تنظیم و تفکر بهبودیافته در دانش‌آموزان شوند.
- با اجرای مؤثر راهبردهای تثبیت یادگیری، دانش‌آموزان توانایی تنظیم هدف‌ها و یادگیری مستمر را بهبود می‌بخشند.
به‌طور کلی، راهبردهای تثبیت یادگیری با افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان، تقویت حافظه، تثبیت و تقویت مفاهیم، ارتقای فرآیند یادگیری، و تنظیم و تفکر بهبودیافته، می‌توانند بهبود قابل توجهی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشند [۱۴].

راهبردهای تثبیت یادگیری مؤثر در بهبود خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها

بهبود خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها می‌تواند توسط مجموعه‌ای از راهبردهای تثبیت یادگیری افزایش یابد. در زیر به برخی از این راهبردها با ذکر جزئیات توضیح می‌دهیم:

تکرار و بازخوانی:

- تکرار محتوا تازه یاد گرفته شده از طریق بازخوانی، نقش مهمی در تثبیت یادگیری دارد.
- دانش‌آموزان می‌توانند با مرور مطالب در فاصله‌های زمانی منظم، حافظه خود را تقویت کنند و به خودکارآمدی بیشتری دست یابند.

توضیح مفاهیم به دیگران:

- با توضیح مفاهیم به دیگران، دانش‌آموزان باید مطالب را در قالبی ساده و قابل فهم بیان کنند که این فرآیند باعث تثبیت معنا و درک عمیق‌تر مطالب در خودشان می‌شود.

- این راهبرد بهبود خودکارآمدی دانش‌آموزان را آموزش می‌دهد، زیرا آن‌ها متوجه می‌شوند که برای توانایی توضیح مفاهیم به دیگران، باید محتوا را به خوبی فرا گرفته باشند
استفاده از فن‌های خلاصه‌سازی:

- خلاصه‌سازی مطالب، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا اصلی‌ترین نکات و اطلاعات را استخراج کرده و در ذهن خود ثبت کنند.

- این فرآیند آن‌ها را به خودکارآمدی بالاتری می‌رساند زیرا برای خلاصه‌سازی، باید مفاهیم را بهبود و فهم عمیق‌تری از موضوع داشته باشند.

استفاده از نمودارها و نقشه ذهنی:



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- با رسم نمودارها و نقشه ذهنی اطلاعات مطالب، دانش‌آموزان درک بهتری از روابط و ارتباطات بین مفاهیم پیدا می‌کنند.
- این راهبرد باعث افزایش خودکارآمدی آن‌ها می‌شود زیرا آن‌ها مشاهده می‌کنند که با تسلط بر این رویکردها، درک و یادگیری بهتری دارند.
- تعامل با محتوا:
- ایجاد تعامل فعال با محتوا، از طریق بحث و بررسی گروهی، سؤال‌های تفکری و پاسخ به آن‌ها، باعث تثبیت یادگیری و بهبود خودکارآمدی می‌شود.
- این راهبرد باعث تقویت مهارت‌های تفکری، تحلیلی و ارتباطی دانش‌آموزان می‌شود.
- در نهایت، با استفاده از این راهبردها، خودکارآمدی دانش‌آموزان افزایش می‌یابد و تحصيلات آن‌ها بهبود می‌یابد. این راهبردها باعث ایجاد اعتمادبه‌نفس، تثبیت مطالب و ارتقای فرآیند یادگیری می‌شوند [۱۵].

رابطه بین راهبردهای تثبیت یادگیری و خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها

راهبردهای تثبیت یادگیری، خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند و ارتباط مستقیمی بین این سه عامل وجود دارد. در زیر به توضیح این رابطه می‌پردازیم:

خودکارآمدی دانش‌آموزان: خودکارآمدی، اعتقاد و اعتمادبه‌نفس در موفقیت در یک وظیفه یا فعالیت مشخص است. ارتباط میان خودکارآمدی و راهبردهای تثبیت یادگیری به این صورت است که با اجرای راهبردهای تثبیت یادگیری، دانش‌آموزان با اثربخشی، موفقیت‌های بیشتری را تجربه می‌کنند و به‌این ترتیب اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی آن‌ها تقویت می‌شود.

پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان: استفاده از راهبردهای تثبیت یادگیری باعث می‌شود که دانش‌آموزان بهبود قابل‌ملاحظه‌ای در عملکرد تحصیلی خود داشته باشند. با تثبیت مفاهیم و فن‌های یادگیری مؤثر، آن‌ها توانا تر در به یادآوردن مطالب می‌شوند و بهبود چشمگیری در عملکرد و پیشرفت تحصیلی خود را تجربه می‌کنند.

تأثیر متقابل: خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها باعث تقویت یکدیگر می‌شوند. افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان، باعث ایجاد تکانه‌ی مثبت در پیشرفت تحصیلی آن‌ها می‌شود. به‌عبارت‌دیگر، با افزایش خودکارآمدی، دانش‌آموزان بهتر و با اعتمادبه‌نفس بیشتری به راهبردهای تثبیت یادگیری متمرکز می‌شوند و در نتیجه پیشرفت تحصیلی بیشتری داشته و این فرآیند به یک حلقه‌بسته تبدیل می‌شود.

بنابراین، راهبردهای تثبیت یادگیری، خودکارآمدی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهند و باعث پیشرفت تحصیلی آن‌ها می‌شوند. ارتباط تنگاتنگ میان این سه متغیر نشان می‌دهد که با بهبود راهبردهای تثبیت یادگیری، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی نیز بهبود خواهند یافت [۱۶].

اثربخشی رویکردهای تثبیت یادگیری بر خودکارآمدی دانش‌آموزان

اثربخشی این رویکردهای تثبیت یادگیری بر خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها بستگی به عوامل مختلفی دارد، از جمله سن و تجربه دانش‌آموزان، محیط آموزشی، استفاده درست از روش‌ها و همچنین رابطه معلم-دانش‌آموز. با این حال، در بررسی‌ها و تحقیقات بسیاری انجام‌شده، نشان داده‌شده است که استفاده از این رویکردها می‌تواند بهبود



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها را تسریع کند. برای مثال، تکرار و مرور مفاهیم می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا به‌مرورزمان مطالب را بهتر حفظ کنند و اعتمادبه‌نفس بیشتری در موفقیت خود در آن موضوع پیدا کنند. از سوی دیگر، تدریس به دیگران موجب تقویت خودکارآمدی افراد می‌شود، زیرا با توانایی توضیح و ارائه به دیگران، احساس کنترل و مسئولیت موفقیت خود را دارند. استفاده از فناوری همچنین می‌تواند طرح‌های آموزشی را جذاب‌تر و تعاملی‌تر کند و در اثر آن علاقه و انگیزه دانش‌آموزان را افزایش دهد. به‌طورکلی، رویکردهای تثبیت یادگیری به تقویت خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کنند. با انتخاب و استفاده مناسب از روش‌ها و با توجه به نیازهای دانش‌آموزان، می‌توان بهبود چشمگیری در عملکرد و موفقیت آن‌ها در فرآیند یادگیری را تحقق بخشید [۱۷].

نتیجه‌گیری

توانمندسازی دانش‌آموزان با تمرکز بر تثبیت یادگیری و ارتقای خودکارآمدی از اهداف مهمی است که در بهبود عملکرد و پیشرفت تحصیلی آنها تأثیرگذار است. این رویکرد، با تأکید بر فرآیندهای آموزشی که به ارتقای مهارت‌ها و دانش دانش‌آموزان منجر می‌شود، به عنوان یک چارچوب جامع برای ارتقای کیفیت آموزش مطرح می‌شود. با استفاده از این رویکرد، دانش‌آموزان به دلیل تمرکز بر یادگیری مفهومی و فهم عمیق مطالب، توانایی اعمال دانش خود را در موقعیت‌های واقعی را پیدا می‌کنند. ارتقای خودکارآمدی نیز به عنوان یکی از ابزارهای کلیدی در موفقیت تحصیلی آنها عمل می‌کند؛ زیرا اعتقاد به توانایی شخصی در مواجهه با چالش‌ها و انجام وظایف تحصیلی، انگیزه و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.

در این مقاله تأثیر راهبردهای تثبیت یادگیری بر خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها بررسی شده است. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که استفاده از راهبردهای تثبیت یادگیری می‌تواند به تقویت خودکارآمدی دانش‌آموزان و افزایش پیشرفت تحصیلی آن‌ها کمک کند. این نتایج می‌تواند توجیهی برای استفاده از این راهبردها در روابط آموزشی و یادگیری باشد [۱۶]. در این پژوهش، نتایج نشان داد که استفاده از راهبردهای تثبیت یادگیری به‌گونه‌ای که در پژوهش معرفی شده بودند، میزان خودکارآمدی دانش‌آموزان را افزایش داد. همچنین، این راهبردها تأثیر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان داشتند، به این معنی که دانش‌آموزانی که از این راهبردها استفاده کرده بودند، در امتحانات بهتر عمل کردند و نمرات بهتری به دست آوردند. با این وجود، نتایج پژوهش نشان می‌دهند که تأثیر راهبردهای تثبیت یادگیری بر خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی به دلیل واکنش‌پذیری شخصیتی و ویژگی‌های فردی هر دانش‌آموز، ممکن است متفاوت باشد. همچنین، نمونه‌گیری این پژوهش به صورت تصادفی انجام شده است و ممکن است نمونه‌ها نماینده اصلی جامعه نباشند. بنابراین، نتایج پژوهش باید با احتیاط بررسی شوند و نیاز به پژوهش‌های بیشتر در این زمینه وجود دارد [۱۸].

در این مطالعه، دو راهبرد تثبیت یادگیری شامل بازخورد فرآیندی و خودکنترلی مورد استفاده قرار گرفته است. نتایج مطالعه نشان داد که استفاده از راهبرد بازخورد فرآیندی از طریق تأیید و تشویق شدید به دانش‌آموزان، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی آن‌ها را افزایش می‌دهد. درحالی‌که استفاده از راهبرد خودکنترلی که دانش‌آموزان را به تنظیم خودآموزی و مسئولیت‌پذیری در یادگیری تشویق می‌کند، تأثیر کمتری بر خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی آن‌ها داشت. علاوه بر این، مشاهده شد که دانش‌آموزانی که از راهبرد بازخورد فرآیندی بهره‌برداری کردند، نسبت به راهبرد خودکنترلی یادگیری بیشتری داشتند و درعین حال، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی بیشتری نیز نشان دادند. بنابراین، مقاله نشان داد که راهبردهای



تثبیت یادگیری، به‌ویژه بازخورد فرآیندی، می‌توانند عوامل مؤثری در افزایش خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان باشند [۱۹]. با اجرای برنامه‌ها و فعالیت‌های آموزشی مبتنی بر این رویکرد، دانش‌آموزان از تجربیات آموزشی مثبت و ارتقای مهارت‌های تحصیلی بهره‌مند می‌شوند. این به آنها کمک می‌کند تا به صورت کامل در فرآیند یادگیری شرکت کرده و به طور مستمر پیشرفت کنند. در نتیجه، این رویکرد نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه زمینه‌های برای توسعه مهارت‌های زندگی و حرفه‌ای آنها را نیز فراهم می‌کند.

منابع

۱. الیاس بامری و مهنوش عابدینی، بررسی راهبردهای یادگیری، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی براساس اهداف پیشرفت دانش‌آموزان، ششمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش. ۱۴۰۰.
۲. علیرضا صدری و یعقوب رنجبری، تأثیر آموزش راهبردهای مطالعه و یادگیری بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، اولین همایش علمی پژوهشی روانشناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه. ۱۳۹۴.
۳. Zimmerman, B.J., The role of self-efficacy in academic achievement: A review. *Journal of Educational Psychology* ۱۹۹۰.
۴. Pajares, F., Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Reading and Writing Quarterly* ۲۰۰۳.
۵. Bong, M., Self-efficacy, motivation, and outcome expectations: Their relationship and contribution to academic achievement. *Educational psychology review*, ۲۰۰۱.
۶. Multon, K.D., S.D. Brown, and R.W. Lent, A meta-analysis of the relationship between self-efficacy and academic performance. *Journal of Vocational Behavior* ۱۹۹۱.
۷. Agarwal, P.K. and M.A. McDaniel, The Effect of Retrieval Practice on Learning and Transfer: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, ۲۰۱۸. ۴.
۸. Karpicke, J.D. and H.L. Roediger III, The critical importance of retrieval for learning. *science*, ۲۰۰۸. ۳۱۹(۵۸۶۵): p. ۹۶۶-۹۶۸.
۹. Roediger III, H.L. and J.D. Karpicke, Test-enhanced learning: Taking memory tests improves long-term retention. *Psychological science*, ۲۰۰۶. ۱۷(۳): p. ۲۴۹-۲۵۵.
۱۰. علی اکبر احمدی، نقش ابزار و روش تدریس در تثبیت یادگیری. انتشارات سنجش و دانش ۱۳۹۸. ۱۱۹.
۱۱. کبری رضایی‌پور و طیب‌عظیمی، انگیزه پیشرفت با خودکارآمدی دانش‌آموزان. ۱۳۹۴ انتشارات الهام نور.
۱۲. شریفه پیرمحمدی، هوش هیجانی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان. ۱۳۹۵ انتشارات مارون.
۱۳. علی اکبر احمدی سیاه‌بومی، نقش ابزار و روش‌های آموزش در تثبیت یادگیری. ۱۳۹۸ انتشارات سنجش و دانش.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱۴. فاطمه زیبا درخشان پور و سیدحسین زارع، رابطه خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، چهارمین کنفرانس جهانی و اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی. ۱۳۹۶.
۱۵. حسین زارع، محمدرضا سرمدی و محمد عزیزی، بررسی رابطه بین خودکارآمدی و راهبردهای فراشناختی دانش‌آموزان، اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران. ۱۳۹۳.
۱۶. اکرم محمدلو، اثربخشی راهبردهای یادگیری بر سازگاری تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان، دومین همایش ملی مدرسه آینده. ۱۴۰۰.
۱۷. مهسا قاسمی قشلاق، فیروزه سپهریان‌آذر و جواد کیهان، اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر حل مسئله، حافظه عددی و خودکارآمدی ریاضی دانش‌آموزان. راهبردهای شناختی در یادگیری، ۱۳۹۷. سال ششم: ۲۱۵-۲۳۲.
۱۸. احمد سوری، مقایسه خودکارآمدی هیجانی، راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و باورهای انگیزشی در دانش‌آموزان ممتاز و غیرممتاز. روان‌شناسی مدرسه، ۱۳۹۹. ۹(۳): ۱۰۱-۱۱۹.
۱۹. ناهید محمدی درویش بقال و همکاران، بررسی تأثیر آموزش راهبردهای خودتنظیمی (شناختی و فراشناختی) بر باورهای انگیزشی (انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی، اضطراب آزمون) دانش‌آموزان دبیرستان. روانشناسی تربیتی، ۱۳۹۲. سال نهم(۲۷): ۴۹-۰.