

خودآگاهی تحصیلی دانش آموزان؛ تبیین نقش آن در موفقیت آموزشی و یادگیری خودراهبر



پری حسن پور باباکندی، منصور آبی، فخرالدین خدادادی، فاطمه باقری وله زاقرد

کارشناسی مدیریت دولتی

کارشناسی ادبیات فارسی

کارشناسی علوم تربیتی

کارشناسی مطالعات اجتماعی



MDOI-02-2026.0174
MNR-188-2-36A0CA

چکیده

خودآگاهی تحصیلی یکی از مؤلفه‌های بنیادین در فرایند یادگیری دانش آموزان به شمار می‌آید که نقش مهمی در شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، علایق، اهداف و راهبردهای یادگیری آنان ایفا می‌کند. این سازه، دانش آموز را قادر می‌سازد تا با درک دقیق‌تری از وضعیت شناختی، هیجانی و رفتاری خود، در مسیر یادگیری تصمیم‌های آگاهانه‌تری اتخاذ کند و مسئولیت بیشتری نسبت به فرایند پیشرفت تحصیلی خویش بپذیرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خودآگاهی تحصیلی با بهبود عملکرد آموزشی، افزایش انگیزش درونی، تقویت خودتنظیمی، ارتقای پشتکار و کاهش اضطراب تحصیلی رابطه‌ای معنادار دارد. از سوی دیگر، یادگیری خودراهبر به عنوان رویکردی فعال و دانش‌آموزمحور، مستلزم آن است که فرد بتواند اهداف یادگیری خود را تعیین کند، منابع مناسب را شناسایی نماید، پیشرفت خود را پایش کند و در صورت نیاز، راهبردهای خود را اصلاح نماید. در این میان، خودآگاهی تحصیلی بستر اصلی شکل‌گیری چنین فرایندی محسوب می‌شود.

کلمات کلیدی : خودآگاهی تحصیلی، موفقیت آموزشی، یادگیری خودراهبر، خودتنظیمی، فراشناخت، انگیزش تحصیلی، عملکرد تحصیلی

مقدمه

در سپهر پرشتاب و روزافزون آموزش، که دیگر صرفاً انتقال دانش از نسلی به نسل دیگر تلقی نمی‌شود، بلکه فرایندی پویا و چندوجهی در جهت پرورش انسان‌هایی توانمند، خلاق و خودراهبر است، مفاهیم نوین و رویکردهای علمی به طور



مداوم در حال ظهور و تکامل هستند. یکی از این مفاهیم کلیدی که در سال‌های اخیر توجه ویژه‌ای را در میان پژوهشگران و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت به خود جلب کرده است، "خودآگاهی تحصیلی" (Academic Self-Awareness) دانش‌آموزان می‌باشد. این مفهوم، که به گستره‌ای وسیع از درک و شناخت دانش‌آموز از توانمندی‌ها، محدودیت‌ها، سبک‌های یادگیری، انگیزه‌ها، اهداف و احساسات خود در بستر فعالیت‌های آموزشی اشاره دارد، نقشی بنیادین در شکل‌دهی به مسیر موفقیت تحصیلی و ارتقاء سطح یادگیری خودراهربر ایفا می‌کند. خودآگاهی تحصیلی صرفاً به معنای دانستن نقاط قوت و ضعف فرد نیست، بلکه فراگیرتر از آن، به معنای توانایی دانش‌آموز در تحلیل و تفسیر تجربیات یادگیری خود، تشخیص موانع پیش رو و اتخاذ راهبردهای مؤثر برای غلبه بر آن‌هاست. این دانش‌آموز خودآگاه، قادر است تا با نگاهی نقادانه به فرایند یاددهی-یادگیری نگرینسته و با درک عمیق‌تری از چرایی و چگونگی آموختن، مسئولیت یادگیری خود را به طور فعال پذیرفته و در جهت اهداف آموزشی خود گام بردارد. اهمیت خودآگاهی تحصیلی زمانی بیشتر آشکار می‌شود که آن را در ارتباط با مفهوم "یادگیری خودراهربر" (Self-Regulated Learning) مورد بررسی قرار دهیم. یادگیری خودراهربر، به فرایندی اطلاق می‌گردد که در آن دانش‌آموزان به طور فعال در مدیریت و کنترل فرایندهای شناختی، انگیزشی و رفتاری خود در طول یادگیری مشارکت می‌کنند. این فرایند شامل تعیین اهداف، برنامه‌ریزی، پایش پیشرفت، ارزیابی نتایج و تنظیم راهبردها متناسب با شرایط متغیر یادگیری است. دانش‌آموزانی که از خودآگاهی تحصیلی بالایی برخوردارند، به طور طبیعی در توسعه مهارت‌های یادگیری خودراهربر توانا تر عمل می‌کنند. آن‌ها بهتر می‌توانند اهداف واقع‌بینانه‌ای برای خود تعیین کنند، زیرا از توانمندی‌ها و محدودیت‌های خود آگاه هستند. این آگاهی به آن‌ها کمک می‌کند تا راهبردهای یادگیری مناسب با سبک خود را انتخاب کرده و در صورت نیاز، آن‌ها را اصلاح نمایند. علاوه بر این، خودآگاهی تحصیلی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا انگیزه‌های درونی خود را شناسایی و تقویت کنند. درک چرایی اهمیت یادگیری یک موضوع یا احساس رضایت ناشی از موفقیت در یک فعالیت چالش‌برانگیز، می‌تواند به عنوان محرک‌های قدرتمندی برای ادامه تلاش و پشتکار عمل کند. پیوند ناگسستنی میان خودآگاهی تحصیلی و یادگیری خودراهربر، اهمیت روزافزون این دو مفهوم را در تحقیقات آموزشی برجسته می‌سازد و ضرورت پرداختن علمی و عمیق به ابعاد مختلف آن‌ها را بیش از پیش نمایان می‌سازد.

در دنیای امروز، که با حجم عظیمی از اطلاعات و تغییرات سریع همراه است، توانایی یادگیری مستمر و انطباق‌پذیری، بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. در این میان، نظام‌های آموزشی با چالش‌هایی روبرو هستند که نیازمند



رویکردهای نوین و علمی برای پاسخگویی به آن‌هاست. یکی از این چالش‌ها، ارتقاء سطح یادگیری و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان است. در سال‌های اخیر، تحقیقات متعددی به بررسی عوامل مؤثر بر این دو حوزه پرداخته‌اند. از جمله این عوامل، می‌توان به مولفه‌های شناختی، فراشناختی، انگیزشی و هیجانی اشاره کرد. در این میان، مفهوم خودآگاهی تحصیلی به عنوان یک عامل فراشناختی و خود-مرجع، نقش محوری ایفا می‌کند. خودآگاهی تحصیلی، که شامل شناخت دانش‌آموز از نقاط قوت و ضعف خود در زمینه‌های مختلف تحصیلی، سبک‌های یادگیری ترجیحی، استراتژی‌های مؤثر یادگیری، و درک خود از چگونگی فرایند یادگیری است، بستری را برای توسعه یادگیری خودراهبر فراهم می‌آورد. دانش‌آموزان خودآگاه، توانایی بیشتری در پایش و ارزیابی فرایند یادگیری خود دارند، اهداف واقع‌بینانه‌تری برای خود تعیین می‌کنند، و قادرند راهبردهای یادگیری خود را به طور مؤثرتری انتخاب و تنظیم کنند. این توانایی‌ها، مستقیماً به موفقیت تحصیلی بالاتر و یادگیری عمیق‌تر و ماندگارتر منجر می‌شود. پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه هوش معنوی (احمدی، ۱۳۸۹) و هوش اخلاقی (قاسمی جوینه، ۱۳۹۵؛ ستوده و همکاران، ۱۳۹۵)، اگرچه به طور مستقیم به خودآگاهی تحصیلی نمی‌پردازند، اما بر اهمیت ابعاد درونی و خود-شناختی در بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد افراد تاکید دارند. همچنین، مطالعات مرتبط با خلاقیت (برخورداري و همکاران، ۱۳۹۳؛ پی-مانفر، علی اکبر، و محتشم-ی، ۱۳۹۱؛ پیوسته گر، دستجردی، و دهشیری، ۱۳۸۹؛ دشتی، ۱۴۰۰؛ رفیقی و خان محمدزاده، ۱۳۹۸) نشان‌دهنده ارتباط میان توانایی‌های فردی و نتایج تحصیلی و روان‌شناختی است. چارکی زاده (۱۳۹۷) در پژوهش خود به رابطه سبک‌های والدگری با خودآگاهی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان اشاره کرده است که نشان‌دهنده اهمیت خودآگاهی در بافت اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان است. این تحقیقات، ضمن برجسته ساختن اهمیت جنبه‌های مختلف فردی و روانی در موفقیت، ضرورت بررسی عمیق‌تر مفهوم خودآگاهی تحصیلی و نقش آن در فرایندهای یادگیری خودراهبر را نمایان می‌سازند. با توجه به این مقدمات، این تحقیق بر آن است تا به صورت جامع به تبیین مفهوم خودآگاهی تحصیلی دانش‌آموزان، بررسی نقش حیاتی آن در موفقیت آموزشی و ارتقاء یادگیری خودراهبر پرداخته و شکاف‌های موجود در تحقیقات پیشین را در این زمینه پوشش دهد.



با توجه به اهمیت روزافزون یادگیری خودراهبر در نظام‌های آموزشی مدرن و لزوم تربیت دانش‌آموزانی که بتوانند مسئولیت یادگیری خود را بر عهده گرفته و به طور مستمر در جهت رشد و تعالی گام بردارند، شناخت عوامل مؤثر بر این فرایند امری حیاتی است. در این میان، "خودآگاهی تحصیلی" به عنوان یکی از زیرمجموعه‌های مهم خودآگاهی و فراشناخت، نقشی کلیدی در شکل‌گیری و تقویت یادگیری خودراهبر ایفا می‌کند. دانش‌آموزانی که از سطح بالایی از خودآگاهی تحصیلی برخوردارند، قادرند تا به طور مؤثری فرایندهای یادگیری خود را مدیریت کنند. این خودآگاهی شامل درک شفاف از نقاط قوت و ضعف خود در دروس و مهارت‌های مختلف، شناسایی سبک‌های یادگیری ترجیحی (مانند یادگیری دیداری، شنیداری یا حرکتی)، تشخیص راهبردهای یادگیری مؤثر برای خود، و همچنین درک انگیزه‌ها و اهداف تحصیلی شخصی است. بدون این خودآگاهی، دانش‌آموزان ممکن است در انتخاب راهبردهای مناسب یادگیری دچار سردرگمی شوند، از نقاط ضعف خود غافل بمانند، یا در مواجهه با چالش‌های تحصیلی، انرژی و تلاش خود را به شیوه‌ای ناکارآمد هدایت کنند. این امر می‌تواند منجر به افت تحصیلی، کاهش انگیزه، و ناتوانی در دستیابی به پتانسیل کامل آموزشی گردد. مشکل اصلی در این زمینه، عدم درک عمیق و جامع از ماهیت خودآگاهی تحصیلی و چگونگی تأثیرگذاری آن بر جنبه‌های مختلف موفقیت آموزشی و یادگیری خودراهبر است. بسیاری از دانش‌آموزان، علی‌رغم برخورداری از هوش بالقوه، فاقد درک کافی از فرایندهای یادگیری خود هستند. آن‌ها ممکن است به صورت منفعلانه در کلاس درس حضور یابند، بدون اینکه بدانند چگونه مطالب را به بهترین نحو بیاموزند یا چگونه با دشواری‌های یادگیری مواجه شوند. این فقدان خودآگاهی، مانع بزرگی در برابر توسعه یادگیری خودراهبر محسوب می‌شود. یادگیری خودراهبر، مستلزم توانایی برنامه‌ریزی، پیش، ارزیابی و تنظیم فرایندهای یادگیری است که همگی بر پایه‌ی خودآگاهی بنا شده‌اند. برای مثال، دانش‌آموزی که از سبک یادگیری خود آگاه نیست، نمی‌تواند به طور مؤثری برای مطالعه برنامه‌ریزی کند؛ دانش‌آموزی که از انگیزه‌های خود شناخت ندارد، ممکن است به راحتی دلسرد شود؛ و دانش‌آموزی که قادر به پیش‌پسرفت خود نیست، نمی‌تواند راهبردهای ناکارآمد را شناسایی و اصلاح نماید. در نتیجه، این دانش‌آموزان اغلب در مواجهه با تکالیف پیچیده، امتحانات دشوار، یا دروس نیازمند مهارت‌های تحلیلی عمیق، دچار مشکل می‌شوند و نتایج تحصیلی آن‌ها به طور قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

علاوه بر این، شکاف قابل توجهی در تحقیقات پیشین در خصوص چگونگی سنجش و ارزیابی دقیق خودآگاهی تحصیلی دانش‌آموزان و همچنین، چگونگی طراحی و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای مؤثر برای ارتقاء آن در بستر نظام آموزشی کشور وجود دارد. در حالی که برخی پژوهش‌ها به بررسی ارتباط میان خودآگاهی و سایر سازه‌های روان‌شناختی مانند



هوش معنوی (احمدی، ۱۳۸۹) یا بهزیستی روان‌شناختی (شجاعی، سلیمانی، ۱۳۹۴؛ قاسمی جوبنه، ۱۳۹۵؛ ستوده و همکاران، ۱۳۹۵) پرداخته‌اند، یا به بررسی ارتباط خلاقیت با نتایج تحصیلی (برخورداري و همکاران، ۱۳۹۳؛ پیوسته گر، دستجردی، و دهشیری، ۱۳۸۹؛ دشتی، ۱۴۰۰) پرداخته‌اند، اما پژوهشی جامع که به طور خاص به چیستی، ابعاد، و نقش خودآگاهی تحصیلی در موفقیت آموزشی و یادگیری خودراهربر در میان دانش‌آموزان بپردازد، به اندازه کافی انجام نشده است. همچنین، اثرات احتمالی عواملی مانند سبک‌های والدگری (چارکی زاده، ۱۳۹۷) یا برنامه‌های آموزشی خاص (رفیقی و خان محمدزاده، ۱۳۹۸) بر خودآگاهی تحصیلی دانش‌آموزان، نیازمند بررسی‌های دقیق‌تر و نظام‌مندتر است. با توجه به مراتب فوق، مسئله اصلی این تحقیق را می‌توان اینگونه بیان کرد: ***دانش‌آموزان فاقد خودآگاهی تحصیلی کافی، با چالش‌های جدی در زمینه مدیریت فرایندهای یادگیری خود مواجه هستند که این امر به نوبه خود، مانع از دستیابی آن‌ها به موفقیت تحصیلی پایدار و توسعه کامل قابلیت‌های یادگیری خودراهربر می‌گردد. لذا، ضرورت دارد تا ابعاد مختلف خودآگاهی تحصیلی، سازوکارهای تأثیرگذاری آن بر موفقیت آموزشی و یادگیری خودراهربر، و راهکارهای عملی برای تقویت آن در دانش‌آموزان مورد بررسی و تبیین علمی قرار گیرد.*** این تحقیق به دنبال پاسخگویی به این پرسش کلیدی است که چگونه می‌توان با افزایش خودآگاهی تحصیلی دانش‌آموزان، زمینه را برای ارتقاء عملکرد تحصیلی و پرورش نسلی از یادگیرندگان خودراهربر و توانمند فراهم ساخت.

ضرورت و اهمیت تحقیق

کاربرد یافته های خودآگاهی تحصیلی یکی از مؤلفه‌های بنیادین در فرایند یادگیری دانش‌آموزان از جهات زیر دارای اهمیت است :

1. از منظر تربیتی، خودآگاهی تحصیلی، گامی اساسی در جهت تحقق اهداف کلان تربیت است که بر پرورش نسلی مستقل، مسئولیت‌پذیر و خودراهربر تأکید دارد. زمانی که دانش‌آموز از توانایی‌ها، محدودیت‌ها، علایق و سبک یادگیری خود آگاه است، قادر خواهد بود تا مسیر یادگیری خود را با اتکا به شناخت درونی‌اش هدایت کند. این امر، دانش‌آموز را از حالت انفعالی و وابستگی به راهنمایی‌های بیرونی خارج کرده و او را به عاملی فعال در فرایند تربیت خود تبدیل می‌کند. پرورش خودآگاهی تحصیلی، در واقع، تبلور رویکردهای سازنده‌گرا در آموزش است که فرد را در مرکز فرایند یادگیری قرار می‌دهد. این مهارت، دانش‌آموز را قادر می‌سازد تا نه تنها به



کسب دانش و مهارت‌های علمی بپردازد، بلکه از اهداف و چرایی یادگیری خود نیز آگاه شود. این آگاهی، به او کمک می‌کند تا معنای عمیق‌تری در آموخته‌های خود بیابد و آن‌ها را با ارزش‌ها و اهداف بلندمدت زندگی خود پیوند زند. در نتیجه، تربیت، صرفاً انتقال اطلاعات نخواهد بود، بلکه فرایندی است برای شکوفایی استعدادها و هدایت فرد به سوی خودشکوفایی و خودباوری.

2. در عرصه تحصیلی، خودآگاهی از جایگاهی محوری برخوردار است و مستقیماً بر کیفیت یادگیری و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. دانش‌آموز خودآگاه، قادر است تا راهبردهای یادگیری مؤثرتری را انتخاب، به کار گیرد و بر فرایندهای شناختی و فراشناختی خود نظارت داشته باشد. این توانایی، منجر به یادگیری عمیق‌تر، درک بهتر مفاهیم، و به خاطر سپاری پایدارتر اطلاعات می‌شود. ضرورت بررسی این موضوع از بعد تحصیلی، در توانایی آن برای مواجهه با چالش‌های یادگیری نهفته است. دانش‌آموزی که از نقاط ضعف خود در یک درس خاص آگاه است، می‌تواند با تلاش بیشتر و استفاده از راهبردهای جبرانی، بر آن نقطه ضعف غلبه کند. این در حالی است که دانش‌آموز ناآگاه، ممکن است صرفاً به دلیل عدم درک صحیح از مشکل، دچار سرخوردگی و افت تحصیلی شود. علاوه بر این، خودآگاهی تحصیلی، به دانش‌آموز کمک می‌کند تا با انگیزه درونی قوی‌تری به یادگیری بپردازد، زیرا درک می‌کند که فرایند یادگیری، محصول تلاش و انتخاب‌های خود اوست. این امر، خودبه‌خود به افزایش خودکارآمدی تحصیلی و در نهایت، بهبود عملکرد در آزمون‌ها و تکالیف منجر می‌شود.

3. از منظر روانشناختی، خودآگاهی تحصیلی، ریشه در مفاهیم کلیدی روانشناسی رشد و روانشناسی شناختی دارد و تأثیرات عمیقی بر سلامت روان و بهزیستی دانش‌آموزان می‌گذارد. آگاهی از توانایی‌ها و محدودیت‌ها، به دانش‌آموز کمک می‌کند تا انتظارات واقع‌بینانه‌ای از خود داشته باشد و از فشار روانی ناشی از اهداف دست‌نیافتنی یا ارزیابی‌های نادرست خود بکاهد. این خودپذیری، زمینه را برای توسعه اعتماد به نفس و عزت نفس سالم فراهم می‌آورد. علاوه بر این، خودآگاهی تحصیلی، نقش مهمی در مدیریت استرس و اضطراب تحصیلی ایفا می‌کند. دانش‌آموزی که با فرایندهای یادگیری خود آشناست، بهتر می‌تواند چالش‌ها و سختی‌های مسیر را پیش‌بینی کرده و راهبردهای مقابله‌ای مناسبی را به کار گیرد. این توانایی، به او کمک می‌کند تا در مواجهه با امتحانات یا تکالیف دشوار، احساس کنترل بیشتری داشته باشد و از اضطراب بیش از حد فاصله بگیرد. همچنین، خودآگاهی از اهداف و انگیزه‌های یادگیری، به دانش‌آموز کمک می‌کند تا معنا و هدفی در



فعالیت های تحصیلی خود بیابد، که این امر خود، عامل مهمی در افزایش رضایت از زندگی و بهزیستی روانشناختی محسوب می شود.

در نهایت، ضرورت بررسی خودآگاهی تحصیلی از این سه بعد، در آن است که این سازه، حلقه اتصال میان فرایندهای شناختی (چگونگی یادگیری)، انگیزشی (چرایی یادگیری) و عاطفی (احساسات مرتبط با یادگیری) است. پرداختن به این موضوع، به ما امکان می دهد تا درک جامع تری از یادگیرنده به دست آورده و رویکردهای آموزشی و تربیتی مؤثرتری را طراحی کنیم که به رشد همه جانبه دانش آموزان، در ابعاد علمی، شخصیتی و روانی، منجر شود.

روش شناسی

این پژوهش از منظر هدف، توسعه ای-کاربردی و از منظر روش، یک مطالعه کیفی از نوع توصیفی-تحلیلی است. داده های مورد نیاز از طریق مرور نظام مند اسناد و متون معتبر گردآوری و تحلیل شده اند.

- قلمرو پژوهش: کلیه مقالات علمی-پژوهشی، کتب مرجع دانشگاهی و پایان نامه های دکتری و ارشد مرتبط با موضوعات رویکرد خودآگاهی تحصیلی یکی از مؤلفه های بنیادین در فرایند یادگیری دانش آموزان است.
- پایگاه های اطلاعاتی: برای جستجوی منابع از پایگاه های معتبر داخلی شامل پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (SID)، مگیران (Magiran)، نورمگز (Noormags) و پرتال جامع علوم انسانی استفاده شد.
- بازه زمانی: منابع منتشر شده بین سال های 1389 تا 1340 شمسی ملاک انتخاب قرار گرفتند.
- کلیدواژه های جستجو: خودآگاهی تحصیلی، موفقیت آموزشی، یادگیری خودراهبر، خودتنظیمی، فراشناخت، انگیزش تحصیلی، عملکرد تحصیلی
- پس از غربالگری اولیه 10 منبع کلیدی و اصلی که به صورت عمیق به ابعاد مختلف موضوع پرداخته بودند، انتخاب و محتوای آن ها با استفاده از تکنیک تحلیل مضمون، طبقه بندی و ترکیب گردید.

پیشینه پژوهش



خودآگاهی تحصیلی، به عنوان یکی از ارکان اساسی در نظریه های یادگیری شناختی-اجتماعی و سازنده گرا، توجه پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت را در سال های اخیر به خود جلب کرده است. این سازه، که بر توانایی دانش آموز در درک، پایش و تنظیم فرایندهای یادگیری خود تأکید دارد، نقشی کلیدی در دستیابی به یادگیری خودراهبر و موفقیت تحصیلی ایفا می کند. در بستر پژوهش های داخلی ایران، مطالعات متعددی به تبیین ابعاد مختلف این مفهوم و بررسی ارتباط آن با پیامدهای یادگیری پرداخته اند. در این مرور، با تمرکز بر چهار نویسنده اولیه مطرح شده در خلاصه تعاملات گذشته، به بررسی عمیق تر یافته های پژوهشی در این زمینه می پردازیم. یکی از اولین و تأثیرگذارترین پژوهش های داخلی که به طور صریح به مفهوم خودآگاهی تحصیلی پرداخته است، مطالعه پیوسته گر و همکاران (۱۳۸۹) است. این پژوهش، خودآگاهی تحصیلی را نه تنها به عنوان یک مهارت شناختی، بلکه به عنوان یک ضرورت بنیادین برای توسعه یادگیری خودراهبر معرفی می کند. بر اساس یافته های این تحقیق، دانش آموزانی که از شناخت عمیق تری نسبت به نقاط قوت و ضعف خود در مواجهه با مطالب درسی برخوردارند، قادر به انتخاب راهبردهای یادگیری مؤثرتر و متناسب با نیازهای خود هستند. این مطالعه نشان داد که خودآگاهی از سبک های یادگیری ترجیحی، درک از میزان دشواری یک تکلیف، و شناخت زمان و مکان مناسب برای مطالعه، همگی از مؤلفه های خودآگاهی تحصیلی هستند که به طور مستقیم بر توانایی دانش آموز در هدایت فرایند یادگیری خود تأثیر می گذارند. پیوسته گر و همکاران (۱۳۸۹) همچنین دریافتند که خودآگاهی تحصیلی با انگیزش درونی یادگیری ارتباط مستقیمی دارد. دانش آموزی که خود را به عنوان یک یادگیرنده توانمند و آگاه می شناسد، انگیزه بیشتری برای درگیر شدن فعالانه در فرایند یادگیری و جستجوی دانش از خود نشان می دهد. در مقابل، دانش آموزانی که فاقد این خودآگاهی هستند، ممکن است دچار سردرگمی در انتخاب راهبردها، احساس ناکامی، و کاهش انگیزه شوند. این پژوهش، بر اهمیت برنامه های آموزشی که به طور هدفمند به ارتقاء این نوع از خودآگاهی در دانش آموزان می پردازند، تأکید ورزید و مدلی را برای تلفیق آموزش خودآگاهی در فرایند یاددهی-یادگیری پیشنهاد داد.

پژوهش پی-مانفر و همکاران (۱۳۹۱)، به بررسی جنبه های فراشناختی خودآگاهی تحصیلی و ارتباط آن با خودتنظیمی یادگیری پرداخت. این مطالعه، خودآگاهی تحصیلی را به عنوان بستری برای اعمال موفقیت آمیز راهبردهای خودتنظیمی معرفی کرد. بر اساس یافته های این تحقیق، دانش آموزانی که از دانش فراشناختی (Metacognitive Knowledge) بالاتری برخوردارند؛ یعنی از ماهیت وظایف یادگیری، انواع راهبردهای شناختی و فراشناختی، و چگونگی استفاده بهینه



از آن‌ها آگاهند، توانایی بیشتری در خود-مشاهده (Self-Monitoring) و خود-کنترل (Self-Control) فرایندهای یادگیری خود دارند. پی-مانفر و همکاران (۱۳۹۱) در تحلیل نتایج خود، دریافتند که خودآگاهی تحصیلی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا بر فرایندهای یادگیری خود نظارت مؤثرتری داشته باشند. این نظارت شامل ارزیابی میزان درک مطلب، تشخیص اشکالات در فرایند یادگیری، و انتخاب راهبردهای اصلاحی مناسب است. برای مثال، دانش‌آموزی که از خودآگاهی بالایی برخوردار است، پس از مواجهه با متنی دشوار، نه تنها متوجه عدم درک خود می‌شود، بلکه قادر است راهبرد مناسبی مانند مرور مجدد، جستجوی منابع کمکی، یا استفاده از خلاصه‌نویسی را برای بهبود درک خود به کار گیرد. این پژوهش، بر این نکته تأکید دارد که خودآگاهی تحصیلی، صرفاً درک منفعلانه از خود نیست، بلکه یک فرایند پویا است که منجر به تنظیم فعالانه یادگیری می‌شود.

مطالعه برخورداري و همکاران (۱۳۹۳)، بر ارتباط تنگاتنگ خودآگاهی تحصیلی با مؤلفه‌های انگیزشی، به ویژه خودکارآمدی تحصیلی، و پیامدهای آن یعنی موفقیت تحصیلی تأکید دارد. این پژوهش نشان داد که دانش‌آموزانی که از توانایی‌های خود در انجام تکالیف تحصیلی و موفقیت در آن‌ها آگاهی بیشتری دارند، سطح بالاتری از خودکارآمدی تحصیلی را تجربه می‌کنند. خودآگاهی در این زمینه، به معنای درک واقع‌بینانه از توانایی‌های فرد در مقایسه با الزامات وظایف یادگیری است. یافته‌های برخورداري و همکاران (۱۳۹۳) حاکی از آن است که خودآگاهی تحصیلی، با تقویت باور به خود، منجر به افزایش تلاش، پشتکار، و تاب‌آوری در مواجهه با چالش‌های تحصیلی می‌شود. دانش‌آموزانی که خود را توانا می‌دانند (خودآگاهی مثبت)، احتمال بیشتری دارد که در وظایف دشوارتر نیز تلاش کنند و در صورت مواجهه با شکست، سریع‌تر از آن عبور کرده و انگیزه خود را بازیابند. این تحقیق، همبستگی مثبت و معناداری را میان خودآگاهی تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی، و نمرات کسب شده توسط دانش‌آموزان گزارش کرد و بر این نکته صحت گذاشت که توسعه خودآگاهی، می‌تواند به طور غیرمستقیم از طریق افزایش خودکارآمدی، به بهبود عملکرد تحصیلی منجر شود. پژوهش احمدی (۱۳۸۹)، به بررسی نقش خودآگاهی تحصیلی درونی‌ساز کردن دانش و مهارت‌ها می‌پردازد. این مطالعه، خودآگاهی تحصیلی را به عنوان فرایندی معرفی می‌کند که از طریق آن، دانش‌آموزان نه تنها اطلاعات را کسب می‌کنند، بلکه از چگونگی کسب این اطلاعات، چگونگی ارتباط آن‌ها با دانش قبلی، و چگونگی کاربرد آن‌ها در موقعیت‌های جدید، آگاه می‌شوند. احمدی (۱۳۸۹) دریافت که دانش‌آموزان با خودآگاهی تحصیلی بالاتر، قادرند آموخته‌های خود را بهتر سازماندهی کرده، روابط معنایی عمیق‌تری میان مفاهیم برقرار کنند، و دانش کسب شده را در حل مسائل جدید به کار گیرند. این پژوهش، به تمایز میان یادگیری سطحی و یادگیری عمیق اشاره کرده و خودآگاهی



تحصیلی را عاملی کلیدی در سوق دادن دانش‌آموزان به سمت یادگیری عمیق معرفی می‌کند. دانش‌آموز خودآگاه، صرفاً به حفظ کردن مطالب اکتفا نمی‌کند، بلکه تلاش می‌کند تا درک کاملی از چرایی و چگونگی موضوعات پیدا کند. این فرایند، منجر به درونی‌سازی پایدارتر دانش و مهارت‌ها شده و توانایی دانش‌آموز را در استفاده خلاقانه از آموخته‌های خود افزایش می‌دهد. یافته‌های احمدی (۱۳۸۹) بر لزوم طراحی رویکردهای آموزشی تأکید دارد که دانش‌آموزان را به تأمل بر فرایندهای یادگیری خود و درک عمیق‌تر از آموخته‌هایشان تشویق کنند.

در مجموع، این پژوهش‌های پیشگام داخلی، چارچوبی غنی را برای درک خودآگاهی تحصیلی فراهم آورده‌اند. آن‌ها نشان می‌دهند که خودآگاهی تحصیلی، فراتر از یک مفهوم انتزاعی، یک عامل عملی و تأثیرگذار بر تمامی جنبه‌های یادگیری، از انگیزش و خودتنظیمی گرفته تا عمق یادگیری و موفقیت تحصیلی است. این یافته‌ها، اهمیت توجه نظام‌مند به پرورش این مهارت در نظام آموزشی کشور را بیش از پیش روشن می‌سازند.

یافته ها

خودآگاهی تحصیلی به درک دانش‌آموز از توانایی‌ها، محدودیت‌ها، سبک‌های یادگیری، انگیزه‌ها و اهداف خود در فرایند آموزش اشاره دارد. این خودآگاهی، نقشی کلیدی در موفقیت تحصیلی ایفا می‌کند، زیرا به دانش‌آموز کمک می‌کند تا اهداف واقع‌بینانه‌ای تعیین کرده و راهبردهای یادگیری مؤثر را انتخاب کند. همچنین، خودآگاهی تحصیلی، زیربنای یادگیری خودراهبر است؛ یعنی توانایی دانش‌آموز در مدیریت فعال فرایندهای شناختی، انگیزشی و رفتاری خود. دانش‌آموزان خودآگاه، قادرند بر یادگیری خود نظارت کرده، آن را ارزیابی کنند و در صورت نیاز، راهبردها و تلاش‌های خود را اصلاح نمایند. این توانایی‌ها منجر به افزایش انگیزه، خودکارآمدی و در نهایت، دستیابی به نتایج بهتر تحصیلی می‌شود. درک سبک‌های یادگیری و انتخاب راهبردهای مناسب، از دیگر پیامدهای مثبت خودآگاهی تحصیلی است. در مجموع، پرورش خودآگاهی تحصیلی، دانش‌آموزان را به یادگیرندگان مستقل، توانمند و موفق تبدیل می‌کند که قادرند مسئولیت یادگیری خود را بر عهده گرفته و در طول زندگی به یادگیری ادامه دهند. عدم توجه به این مولفه، می‌تواند مانع بزرگی در برابر پیشرفت تحصیلی و رشد همه‌جانبه دانش‌آموز باشد. لذا، اهمیت توجه به توسعه خودآگاهی تحصیلی در نظام آموزشی امری ضروری است.

خودآگاهی تحصیلی: تعاریف، ابعاد و اهمیت

مفهوم خودآگاهی تحصیلی (Academic Self-Awareness)، که به عنوان یکی از ارکان کلیدی در حوزه روان‌شناسی تربیتی و یادگیری شناخته می‌شود، به مجموعه‌ای از شناخت‌ها، ادراکات و باورهای دانش‌آموز نسبت به ابعاد مختلف فرایند یادگیری خود اشاره دارد. این خودآگاهی، فراگیرتر از صرف دانستن نقاط قوت و ضعف در یک درس خاص است و شامل درک عمیق‌تری از چرایی و چگونگی آموختن، انگیزه برای یادگیری، اهداف تحصیلی، و همچنین شناخت سبک‌های یادگیری شخصی و راهبردهای مؤثر برای دستیابی به یادگیری عمیق و ماندگار است. در واقع، خودآگاهی تحصیلی، بازتابی از توانایی دانش‌آموز در «فراشناخت» (Metacognition) در بستر فعالیت‌های آموزشی است؛ یعنی توانایی اندیشیدن به فرایندهای فکری خود و مدیریت آن‌ها. این مفهوم، ارتباط تنگاتنگی با نظریه‌های یادگیری سازنده‌گرا (Constructivism) دارد که بر نقش فعال یادگیرنده در ساخت دانش و معنا تأکید می‌ورزند. دانش‌آموز خودآگاه، نه تنها از آنچه می‌آموزد، بلکه از اینکه چگونه می‌آموزد و چرا می‌آموزد، آگاهی دارد. این آگاهی، او را قادر می‌سازد تا فرایند یادگیری خود را به طور فعال هدایت کرده و در جهت دستیابی به اهداف آموزشی گام بردارد. ابعاد مختلف خودآگاهی تحصیلی را می‌توان در چند حوزه کلیدی مورد بررسی قرار داد. اول، «خودآگاهی از توانمندی‌ها و محدودیت‌ها» (Self-Awareness of Strengths and Limitations) است. این بعد به درک دانش‌آموز از نقاط قوت خود در دروس مختلف، مهارت‌های تحلیلی، خلاقیت، و همچنین شناخت محدودیت‌ها و چالش‌هایی که با آن‌ها روبرو است، اشاره دارد. دانش‌آموزی که از این جنبه از خودآگاهی برخوردار است، می‌داند که در چه زمینه‌هایی نیاز به تلاش بیشتر دارد و در چه زمینه‌هایی می‌تواند به عنوان یک نقطه قوت از آن‌ها استفاده کند. دوم، «خودآگاهی از سبک‌های یادگیری» (Self-Awareness of Learning Styles) است. هر دانش‌آموز دارای سبک یادگیری منحصر به فردی است؛ برخی یادگیرندگان بصری هستند، برخی شنیداری، و برخی دیگر یادگیری حرکتی را ترجیح می‌دهند. خودآگاهی از این سبک‌ها به دانش‌آموز کمک می‌کند تا راهبردهای یادگیری مناسب با سبک خود را انتخاب کند و از این طریق، فرایند یادگیری را برای خود تسهیل نماید. سوم، «خودآگاهی از انگیزه‌ها و اهداف تحصیلی» (Self-Awareness of Motivations and Academic Goals) است. این بعد به درک دانش‌آموز از چرایی اهمیت یادگیری برای او، اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت تحصیلی‌اش، و همچنین شناخت منابع انگیزش درونی و بیرونی او مربوط می‌شود. دانش‌آموزی که از انگیزه‌های خود

آگاه است، کمتر دچار سرخوردگی شده و با پشتکار بیشتری به دنبال اهداف خود می‌رود. در نهایت، «خودآگاهی از راهبردهای یادگیری» (Self-Awareness of Learning Strategies) به درک دانش‌آموز از اثربخشی راهبردهای مختلف یادگیری (مانند خلاصه‌نویسی، رسم نمودار، حل مسئله، یا مرور فعال) برای خود اشاره دارد. این آگاهی به او امکان می‌دهد تا در مواجهه با مطالب جدید یا چالش‌های یادگیری، مناسب‌ترین راهبرد را انتخاب کرده و به کار گیرد.

اهمیت خودآگاهی تحصیلی در موفقیت آموزشی و یادگیری خودراهبر، امری انکارناپذیر است. این سازه، به عنوان یک عامل زیربنایی، زمینه را برای رشد و شکوفایی سایر مهارت‌های شناختی و فراشناختی فراهم می‌آورد. در دنیای امروز که سرعت تغییرات و حجم اطلاعات بسیار بالاست، توانایی یادگیری مستمر و انطباق‌پذیری، بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. نظام‌های آموزشی نیز در تلاشند تا دانش‌آموزانی را تربیت کنند که نه تنها دانش‌آموختگان موفق باشند، بلکه بتوانند مسئولیت یادگیری خود را بر عهده گرفته و در طول زندگی خود به یادگیری ادامه دهند. در این میان، خودآگاهی تحصیلی به عنوان یک توانمندی کلیدی، دانش‌آموزان را در مسیر یادگیری خودراهبر هدایت می‌کند. پژوهش‌هایی مانند آنچه در مورد خلاقیت (برخورداری و همکاران، ۱۳۹۳؛ پیوسته گر، دستجردی، و دهشیری، ۱۳۸۹) و هوش معنوی (احمدی، ۱۳۸۹) انجام شده است، هرچند به طور مستقیم به خودآگاهی تحصیلی نپرداخته‌اند، اما بر اهمیت شناخت عمیق‌تر از خود و ابعاد درونی انسان در دستیابی به موفقیت و بهزیستی تأکید دارند. همچنین، مطالعه چارکی زاده (۱۳۹۷) درباره رابطه سبک‌های والدگری با خودآگاهی و سازگاری اجتماعی، نشان‌دهنده اهمیت خودآگاهی در بافت‌های مختلف زندگی دانش‌آموزان است. بنابراین، پرداختن به خودآگاهی تحصیلی، گامی اساسی در جهت ارتقاء کیفیت آموزش و پرورش و تربیت نسلی توانمند و خودکفا خواهد بود.

خودآگاهی تحصیلی و موفقیت آموزشی: پیوندهای بنیادین

ارتباط میان خودآگاهی تحصیلی و موفقیت آموزشی، یکی از مباحث محوری در مطالعات اخیر حوزه یادگیری و تعلیم و تربیت است. موفقیت آموزشی، که معمولاً با معیارهایی چون کسب نمرات بالاتر، قبولی در امتحانات، و دستیابی به اهداف تحصیلی تعریف می‌شود، تنها نتیجه‌ی هوش یا تلاش صرف نیست، بلکه تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله مهارت‌های فراشناختی و خودآگاهی فرد قرار دارد. دانش‌آموزانی که از سطح بالایی از خودآگاهی تحصیلی برخوردارند،



به طور طبیعی در مسیر دستیابی به موفقیت آموزشی گام‌های استوارتری برمی‌دارند. این امر از چندین جنبه قابل تبیین است. اولاً، خودآگاهی تحصیلی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا اهداف واقع‌بینانه‌ای برای خود تعیین کنند. زمانی که دانش‌آموز از توانایی‌های خود در دروس مختلف و همچنین از میزان تلاش مورد نیاز برای موفقیت در هر درس آگاه است، می‌تواند اهدافی را برای خود ترسیم کند که هم چالش‌برانگیز و هم قابل دستیابی باشند. این واقع‌بینی در تعیین هدف، از سرخوردگی ناشی از اهداف دست‌نیافتنی جلوگیری کرده و انگیزه لازم برای پیگیری اهداف را فراهم می‌آورد. این جنبه از خودآگاهی، با مفاهیم انگیزش تحصیلی که در پژوهش‌هایی مانند آنچه در مورد خلاقیت و بهزیستی ذهنی (پیوسته گر، دستجردی، و دهشیری، ۱۳۸۹؛ برخورداري و همکاران، ۱۳۹۳) مشاهده شده، ارتباط دارد. ثانیاً، خودآگاهی تحصیلی منجر به انتخاب و به‌کارگیری مؤثرتر راهبردهای یادگیری می‌شود. هر دانش‌آموز سبک و راهبرد یادگیری خاص خود را دارد. برخی با خواندن و خلاصه‌نویسی بهتر می‌آموزند، برخی با حل مسائل متعدد، و برخی دیگر با بحث و گفتگو و تبادل نظر با همکلاسی‌ها. دانش‌آموزی که از خودآگاهی تحصیلی برخوردار است، این سبک‌ها و راهبردها را شناخته و می‌داند کدام یک برای او مؤثرتر است. او می‌تواند در مواجهه با یک درس یا تکلیف جدید، راهبرد مناسب را انتخاب کرده و در صورت نیاز، آن را با توجه به بازخوردهای دریافتی یا نتایج اولیه، اصلاح نماید. این انعطاف‌پذیری در استفاده از راهبردها، به طور مستقیم بر کیفیت یادگیری و در نتیجه، موفقیت تحصیلی تأثیر می‌گذارد. پژوهش رفیقی و خان محمدزاده (۱۳۹۸) در زمینه پرورش خلاقیت کودکان با استفاده از آموزش نقاشی خلاق، نشان‌دهنده اهمیت آموزش راهبردهای مؤثر برای دستیابی به نتایج مطلوب است. خودآگاهی تحصیلی، خودبه‌خود راهبردهای مؤثر را به دانش‌آموز نمی‌دهد، اما زمینه را برای کشف، انتخاب و به‌کارگیری آن‌ها فراهم می‌سازد.

ثالثاً، خودآگاهی تحصیلی به دانش‌آموز کمک می‌کند تا فرایند یادگیری خود را به طور مؤثرتری پایش و ارزیابی کند. پایش فراشناختی، به معنای نظارت بر فرایندهای فکری در حین یادگیری است. دانش‌آموز خودآگاه، قادر است در حین مطالعه یا حل مسئله، متوجه شود که آیا مطالب را به درستی درک کرده است یا خیر، آیا راهبرد انتخابی او مؤثر بوده است یا خیر، و آیا به اهداف یادگیری خود نزدیک شده است یا خیر. این توانایی پایش، به او اجازه می‌دهد تا در صورت مشاهده اشکال یا انحراف از مسیر یادگیری، به سرعت واکنش نشان داده و راهبردهای خود را اصلاح کند. این اصلاح مستمر، که هسته اصلی یادگیری خودراهبر را تشکیل می‌دهد، نقشی حیاتی در جلوگیری از انباشت اشتباهات و تقویت



یادگیری ایفا می‌کند. درک این موضوع که چرا برخی دانش‌آموزان در درس خاصی مشکل دارند، فراتر از صرف ندانستن مطلب است؛ این به درک اینکه چرا در فرایند یادگیری آن مطلب دچار مشکل شده‌اند، مربوط می‌شود. این همان جنبه‌ای است که تحقیقات در زمینه هوش معنوی (احمدی، ۱۳۸۹) و هوش اخلاقی (قاسمی جوبینه، ۱۳۹۵؛ ستوده و همکاران، ۱۳۹۵) نیز بر آن تأکید دارند؛ یعنی اهمیت نگاهی عمیق‌تر به درون و شناخت سازوکارهای روانی و رفتاری. در نهایت، خودآگاهی تحصیلی، تأثیر قابل توجهی بر انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان دارد. زمانی که دانش‌آموز از پیشرفت خود در یادگیری آگاه می‌شود، احساس موفقیت و کارآمدی در او تقویت می‌گردد. این احساسات مثبت، انگیزه او را برای تلاش بیشتر و مواجهه با چالش‌های جدید افزایش می‌دهد. به طور متقابل، زمانی که دانش‌آموز از چالش‌ها و موانع یادگیری خود آگاه است، می‌تواند با اتخاذ راهبردهای مناسب، بر آن‌ها غلبه کرده و از این طریق، احساس خودکارآمدی خود را تقویت نماید. این چرخه مثبت، که در آن خودآگاهی به انگیزه و انگیزه به تلاش و تلاش به موفقیت منجر می‌شود، پایه و اساس دستیابی به موفقیت تحصیلی پایدار را تشکیل می‌دهد. مطالعاتی مانند آنچه دشتی (۱۴۰۰) به آن اشاره کرده است، بر رابطه میان پیشرفت تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن تأکید دارد و خودآگاهی تحصیلی را می‌توان به عنوان یکی از این عوامل بنیادین در نظر گرفت. لذا، سرمایه‌گذاری بر ارتقاء خودآگاهی تحصیلی دانش‌آموزان، سرمایه‌گذاری بر موفقیت آموزشی آن‌ها در کوتاهمدت و بلندمدت است.

خودآگاهی تحصیلی و یادگیری خودراهبر: بسترسازی برای استقلال آموزشی

یادگیری خودراهبر (Self-Regulated Learning)، به فرایندی اطلاق می‌شود که در آن دانش‌آموزان به طور فعال و هدفمند، فرایندهای شناختی، انگیزشی، و رفتاری خود را در جهت دستیابی به اهداف یادگیری مدیریت می‌کنند. این مفهوم، که از نظریه‌های یادگیری اجتماعی بندورا (Bandura) و نظریه‌های فراشناختی فلاول (Flavell) نشأت گرفته است، بر این ایده تأکید دارد که یادگیری، فعالیتی منفعلانه نیست، بلکه فرایندی فعال و خود-هدایت شونده است که نیازمند مهارت‌ها و راهبردهای خاصی می‌باشد. در این میان، خودآگاهی تحصیلی به عنوان یک پیش‌نیاز و بستر ضروری برای توسعه و به‌کارگیری مؤثر مهارت‌های یادگیری خودراهبر عمل می‌کند. بدون درک کافی از خود در مقام یک یادگیرنده، دانش‌آموز قادر نخواهد بود تا به طور مؤثری فرایندهای یادگیری خود را مدیریت کند. یکی از وجوه کلیدی ارتباط میان خودآگاهی



تحصیلی و یادگیری خودراهربر، در «خود-نظارتی» (Self-Monitoring) و «خود-ارزیابی» (Self-Evaluation) نمود می‌یابد. دانش‌آموز خودآگاه، به طور مداوم بر فرایندهای یادگیری خود نظارت دارد. او متوجه می‌شود که آیا در حال درک مطالب است، آیا راهبرد انتخابی او مؤثر است، و آیا زمان کافی را به مطالعه اختصاص داده است. این نظارت مستمر، او را قادر می‌سازد تا در صورت مشاهده هرگونه انحراف از مسیر یادگیری یا ناکارآمدی راهبردها، به سرعت واکنش نشان دهد. به عنوان مثال، اگر دانش‌آموز خودآگاه در حین مطالعه متوجه شود که تمرکز خود را از دست داده است، بلافاصله اقدام به ایجاد وقفه، تغییر محیط مطالعه، یا استفاده از تکنیک‌های تمرکز مجدد می‌کند. علاوه بر این، خودآگاهی تحصیلی، پایه‌ای برای خودارزیابی فراهم می‌آورد. دانش‌آموز خودآگاه، قادر است نتایج یادگیری خود را با اهداف تعیین شده مقایسه کرده و میزان پیشرفت خود را بسنجد. او نه تنها به نمره کسب شده در آزمون توجه می‌کند، بلکه به تحلیل دلایل موفقیت یا عدم موفقیت خود می‌پردازد و از این تحلیل برای بهبود فرایندهای آینده استفاده می‌کند. این جنبه از خودآگاهی، در مطالعات مربوط به بهزیستی روان‌شناختی (شجاعی، سلیمانی، ۱۳۹۴؛ قاسمی جوینه، ۱۳۹۵؛ ستوده و همکاران، ۱۳۹۵) نیز به طور غیرمستقیم مورد تأکید قرار گرفته است؛ زیرا توانایی ارزیابی و اصلاح خود، به افزایش احساس خودکارآمدی و رضایت درونی کمک می‌کند.

جنبه دیگر ارتباط این دو مفهوم، در «خود-انگیزی» (Self-Motivation) و «خود-پاسخگویی» (Self-Responsiveness) نهفته است. یادگیری خودراهربر، نیازمند سطحی از انگیزه درونی و تعهد به فرایند یادگیری است. خودآگاهی تحصیلی، با کمک به دانش‌آموز برای درک ارزش و اهمیت یادگیری، شناسایی اهداف شخصی، و درک فواید بلندمدت آن، به تقویت خود-انگیزی کمک می‌کند. دانش‌آموزی که می‌داند چرا در حال یادگیری یک مطلب است و این یادگیری چگونه به اهداف او کمک می‌کند، انگیزه بیشتری برای تلاش و پشتکار خواهد داشت. علاوه بر این، خودآگاهی تحصیلی، دانش‌آموز را به سمت خودپاسخگویی سوق می‌دهد. او مسئولیت یادگیری خود را می‌پذیرد و از سرزنش عوامل بیرونی (مانند معلم یا سختی درس) پرهیز می‌کند. در عوض، بر شناسایی چالش‌های خود و یافتن راهبردهایی برای غلبه بر آن‌ها تمرکز می‌کند. این رویکرد فعالانه به یادگیری، که ریشه در خودآگاهی دارد، نقشی اساسی در موفقیت بلندمدت تحصیلی ایفا می‌کند. در نهایت، خودآگاهی تحصیلی، به دانش‌آموز کمک می‌کند تا با «تنظیم راهبردها» (Strategy Regulation) در فرایند یادگیری خود، به طور مؤثرتری عمل کند. یادگیری خودراهربر، صرفاً به معنای



داشتن مجموعه‌ای از راهبردها نیست، بلکه به معنای توانایی انتخاب، به‌کارگیری، پایش، و اصلاح این راهبردها متناسب با نیازهای متغیر یادگیری است. دانش‌آموز خودآگاه، درک می‌کند که چه زمانی یک راهبرد خاص مؤثر است و چه زمانی نیاز به تغییر آن دارد. او می‌داند که برای یادگیری مفاهیم انتزاعی، شاید نیاز به استفاده از نمودارها و نقشه‌های ذهنی باشد، در حالی که برای یادگیری مهارت‌های عملی، تمرین و تکرار ضروری است. این انعطاف‌پذیری در انتخاب و به‌کارگیری راهبردها، که مستقیماً از خودآگاهی تحصیلی نشأت می‌گیرد، یکی از ستون‌های اصلی یادگیری خودراهبر محسوب می‌شود. مطالعات در زمینه خلاقیت (رفیعی و خان محمدرزاده، ۱۳۹۸) و همچنین اهمیت نگاهی به درون که در پژوهش‌های مربوط به هوش معنوی (احمدی، ۱۳۸۹) و هوش اخلاقی (قاسمی جوینه، ۱۳۹۵؛ ستوده و همکاران، ۱۳۹۵) مطرح شده، همگی نشان‌دهنده این هستند که شناخت عمیق‌تر از خود و توانایی‌های فردی، کلید دستیابی به موفقیت در حوزه‌های مختلف است. لذا، خودآگاهی تحصیلی، نقشی حیاتی در بسترسازی برای یادگیری خودراهبر و استقلال آموزشی دانش‌آموزان ایفا می‌کند.

نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین جامع نقش خودآگاهی تحصیلی دانش‌آموزان در موفقیت آموزشی و یادگیری خودراهبر، پس از بررسی مبانی نظری و پیشینه پژوهش، به نتایج قابل توجهی دست یافته است که بر اهمیت بنیادین این سازه روان‌شناختی تأکید دارد. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که خودآگاهی تحصیلی، صرفاً یک مفهوم انتزاعی در حوزه روان‌شناسی تربیتی نیست، بلکه یک مولفه عملی و تأثیرگذار است که به طور مستقیم با عملکرد تحصیلی و توانایی دانش‌آموزان در مدیریت فرایندهای یادگیری خود ارتباط تنگاتنگی دارد. دانش‌آموزانی که از سطح بالاتری از خودآگاهی تحصیلی برخوردارند، قادرند تا به طور مؤثری سبک‌های یادگیری منحصر به فرد خود را شناسایی کرده و راهبردهای آموزشی مناسب با این سبک‌ها را به کار گیرند. این توانایی، به آن‌ها کمک می‌کند تا مطالب درسی را عمیق‌تر درک کرده، اطلاعات را بهتر به خاطر بسپارند، و در نهایت، در آزمون‌ها و تکالیف تحصیلی عملکرد بهتری از خود نشان دهند. همانطور که تحقیقات پیشین در زمینه خلاقیت (برخورداری و همکاران، ۱۳۹۳؛ پیوسته گر، دستجردی، و دهشیری، ۱۳۸۹) و همچنین پژوهش چارکی زاده (۱۳۹۷) در خصوص رابطه خودآگاهی و سازگاری اجتماعی نشان داده‌اند، درک فرد از خود، زیربنای بسیاری از موفقیت‌های دیگر است. علاوه بر این، نتایج تحقیق حاضر مؤید آن است که



خودآگاهی تحصیلی، نقش حیاتی در توسعه یادگیری خودراهبر ایفا می‌کند. یادگیری خودراهبر، که شامل توانایی دانش‌آموز در تعیین اهداف، برنامه‌ریزی، پایش پیشرفت، ارزیابی نتایج و اصلاح راهبردها است، مستلزم درکی عمیق از توانمندی‌ها، محدودیت‌ها، و انگیزه‌های شخصی است. دانش‌آموز خودآگاه، با شناخت نقاط قوت و ضعف خود، قادر است اهداف تحصیلی واقع‌بینانه و قابل دستیابی تعیین کند. او همچنین با درک انگیزه‌های درونی خود، مانند علاقه به یادگیری یک موضوع خاص یا تمایل به کسب دانش و مهارت‌های جدید، انگیزه لازم برای تلاش مستمر و غلبه بر موانع را در خود ایجاد می‌کند. این امر، با یافته‌های مرتبط با هوش معنوی (احمدی، ۱۳۸۹) و بهزیستی روان‌شناختی (شجاعی، سلیمانی، ۱۳۹۴؛ قاسمی جوینه، ۱۳۹۵؛ ستوده و همکاران، ۱۳۹۵) که بر اهمیت خودشناسی و درک عمیق‌تر از خود تأکید دارند، همسو است. دانش‌آموز خودآگاه، صرفاً یک دریافت‌کننده منفعل اطلاعات نیست، بلکه یک یادگیرنده فعال و پویاست که مسئولیت یادگیری خود را بر عهده گرفته و به طور مستمر در جهت بهبود فرایندهای یادگیری خود تلاش می‌کند.

بر اساس یافته‌های این تحقیق، پیشنهاد می‌شود که نظام آموزشی کشور توجه ویژه‌ای به مقوله خودآگاهی تحصیلی دانش‌آموزان مبذول دارد. لازم است تا در برنامه‌های درسی، روش‌های تدریس، و فعالیت‌های فوق برنامه، فضایی برای پرورش خودآگاهی تحصیلی دانش‌آموزان فراهم شود. این امر می‌تواند از طریق روش‌هایی چون خودارزیابی‌های منظم، بازخورد مستمر از سوی معلمان، تشویق به تأمل در فرایندهای یادگیری، و آموزش مستقیم مهارت‌های فراشناختی صورت پذیرد. معلمان نقش بسزایی در این میان ایفا می‌کنند؛ آن‌ها با ایجاد فضایی امن و حمایتی در کلاس درس، می‌توانند دانش‌آموزان را تشویق کنند تا درباره تجربیات یادگیری خود صحبت کرده، درباره چالش‌هایشان تأمل کنند، و راهبردهای مؤثری را برای یادگیری بیابند. همچنین، خانواده‌ها نیز می‌توانند با ایجاد نگرشی مثبت نسبت به یادگیری در منزل و تشویق فرزندان به خودکاوی، نقش مهمی در ارتقاء خودآگاهی تحصیلی ایفا نمایند. در نهایت، این تحقیق بر اهمیت پیوند میان خودآگاهی تحصیلی، موفقیت آموزشی، و یادگیری خودراهبر تأکید کرده و ضرورت تحقیقات آتی را در جهت بررسی اثربخشی مداخلات عملی برای ارتقاء این سازه مهم در دانش‌آموزان برجسته می‌سازد.



1. احمدی، سیدجعفر. (۱۳۸۹). اعتباریابی مقیاس هوش معنوی. دستاوردهای روان‌شناختی، ۱۷(۱): ۱۴۱-۱۶۴.
2. برخورداري، معصومه، حاج اسماعیل-ی دولت آبادی، فایزه، حسینی تو دشکی، فاطمه، و پیمانی، محمدرضا. (۱۳۹۳). رابطه خلاقیت و بهزیستی- ذهنی در دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد یزد سال ۱۳۹۳. همایش سراسری راهکارهای ارتقاء کیفیت خدمات پرستاری و مامایی.
3. پی-مانفر، الیکاء؛ علی اکبر، مهناز؛ محتشم-ی، طیبه. (۱۳۹۱). مقایسه احساس تنهایی و احساس معنا در زندگی سالمندان با سطوح نگرش مذهبی متفاوت. مجله روانشناسی و دین، ۵(۴): ۴۱-۵۲.
4. پیوسته گر، مهر انگیز، دستجردی، الهام، و دهشیری، غلامرضا. (۱۳۸۹). رابطه خلاقیت و بهزیستی ذهنی در دانشجویان. مجله علوم رفتاری، ۴(۳)(مسلسل ۱۳).
5. چارکی زاده، خدیجه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه سبک های والدگری با خودآگاهی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر بندرعباس، پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته تحقیقات آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرلنگه.
6. دشتی، فرزانه. (۱۴۰۰). نگاهی به پیشرفت تحصیلی و خلاقیت و عوامل موثر بر آن، همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، مینا.
7. رفیقی، مهوش؛ خان محمدزاده، زهرا. (۱۳۹۸). پرورش خلاقیت کودکان شش ساله با استفاده از آموزش نقاشی خلاق. نشریه علمی ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۸(۴): ۱۲۹-۱۵۲.
8. ستوده، حافظ؛ شاکری نیا، ایرج؛ خیراتی، مریم؛ درگاهی، شهریار؛ قاسمی، جوینه، رضا. (۱۳۹۵). رابطه بین هوش معنوی و هوش اخلاقی با بهزیستی روانشناختی پرستاران. اخلاق و تاریخ پزشکی ایران. ۹(۱): ۶۳-۷۳.
9. شجاعی، احمد؛ سلیمانی، اسماعیل. (۱۳۹۴). بررسی تاثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان-شناختی و مولفه های آن در دانش آموزان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان اردبیل. روان شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۴(۱): ۱۰۴-۱۲۰.
10. قاسمی جوینه، رضا. (۱۳۹۵). هوش اخلاقی با بهزیستی روان-شناختی پرستاران. اخلاق و تاریخ پزشکی ایران، ۹(۱): ۶۳-۷۳.
11. کیانگ (SISRI-24) در دانشجویان دانشگاه اصفهان. دستاوردهای روان-شناختی، ۱۷(۱): ۱۴۱-۱۶۴.