

## نقش خودنظم دهی در افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نوجوان

فرهام یوسف نژاد

دبیر رسمی آموزش و پرورش استان فارس  
[farhamyousefnzhad@gmail.com](mailto:farhamyousefnzhad@gmail.com)

### چکیده

پیشرفت تحصیلی، به عنوان یکی از اهداف بنیادین نظام های آموزشی، حاصل تعامل پیچیده ای از عوامل گوناگون است. در این میان، خودنظم دهی، به واسطه ماهیت پویا و قابلیت پرورش پذیری اش، جایگاهی ممتاز یافته است. خودنظم دهی، که مجموعه ای از توانمندی های شناختی، فراشناختی، انگیزشی و رفتاری را در بر می گیرد، دانش آموزان را قادر می سازد تا فرآیند یادگیری خود را به شیوه ای فعالانه و هدفمند هدایت کنند. این پژوهش با اتخاذ رویکرد توصیفی-تحلیلی و بهره گیری از روش کتابخانه ای و تحلیل اسنادی، منابع علمی داخلی و خارجی مرتبط با خودنظم دهی و پیشرفت تحصیلی را مورد بررسی قرار داده است. یافته ها حاکی از آن است که خودنظم دهی از جنبه های متعددی بر عملکرد تحصیلی تأثیرگذار است. مؤلفه هایی چون برنامه ریزی و سازماندهی مؤثر تکالیف، پایش مستمر یادگیری و خودارزیابی، سطح بالای خودکارآمدی و انگیزش درونی، مدیریت کارآمد هیجانات (به ویژه اضطراب مرتبط با امتحانات) و توانایی انتخاب و به کارگیری استراتژی های یادگیری مناسب، همگی با نتایج تحصیلی بهتر در میان دانش آموزان نوجوان همبستگی دارند. این تحقیق بر این نکته تأکید می ورزد که خودنظم دهی، برخلاف برخی ویژگی های نسبتاً پایدار مانند هوش یا پایگاه اقتصادی-اجتماعی، مهارتی اکتسابی و قابل بهبود است. همین قابلیت توسعه پذیری، خودنظم دهی را به ابزاری قدرتمند برای دستیابی به ارتقاء پایدار در پیشرفت تحصیلی بدل می سازد. آموزش مهارت های خودنظم دهی به دانش آموزان این امکان را می بخشد که با استقلال، مسئولیت پذیری و انعطاف پذیری بیشتری با چالش های تحصیلی روبرو شوند. این موضوع، پیامدهای قابل توجهی برای تدوین برنامه های درسی و طراحی مداخلات آموزشی در محیط های مدرسه دارد و ضرورت گنجاندن آموزش مهارت های فراشناختی و خودتنظیم گرانه را در برنامه های آموزشی آتی بیش از پیش نمایان می سازد. در نهایت، تمرکز بر خودنظم دهی نه تنها منجر به بهبود عملکرد تحصیلی در کوتاه مدت می شود، بلکه دانش آموزان را برای تبدیل شدن به یادگیرندگان مادام العمر و موفقیت در ابعاد گسترده تر زندگی، آماده می سازد.

**واژگان کلیدی:** خودنظم دهی، پیشرفت تحصیلی، دانش آموزان نوجوان، یادگیری خودتنظیم گرانه، مدیریت هیجانات.

#### مقدمه

دانش آموزان ستون های اصلی جامعه آینده را تشکیل می دهند و نقش آنان در رشد، پیشرفت و توسعه پایدار اجتماعی و فرهنگی بسیار بنیادین است. هر جامعه ای که به سرمایه انسانی خود توجه کند، در واقع بذر پیشرفت و تحول را در نسل های خود می کارد. دوران تحصیل از مهم ترین مراحل شکل گیری شخصیت، توانایی های ذهنی و اجتماعی و بنیان های اخلاقی افراد است. در این دوران، مسیر رشد شناختی و هیجانی انسان شکل می گیرد و فرد به تدریج توانایی برنامه ریزی، تصمیم گیری و مسئولیت پذیری را می آموزد (Eccles & Wigfield, 2020).

رشد تحصیلی به عنوان یکی از شاخص های مهم پیشرفت فردی، ارتباط مستقیمی با کیفیت آموزش، انگیزش درونی و حمایت های محیطی دارد. آنچه امروز در مدارس اتفاق می افتد، فردای جامعه را رقم می زند؛ بنابراین آموزش و پرورش نه تنها وظیفه انتقال دانش، بلکه مسئولیت تربیت انسان هایی خودکارآمد، خلاق و سازگار را بر عهده دارد (Bandura, 1997). دانش آموزانی که مسیر تحصیلی خود را با انگیزه، نظم و هدف گذاری طی می کنند، به احتمال بیشتری در آینده از لحاظ اجتماعی و حرفه ای موفق خواهند بود.

انسان ها در مسیر رشد خود به هدایت و جهت گیری مناسب نیاز دارند تا بتوانند استعداد های درونی خویش را شکوفا سازند. محیط تربیتی، خانواده، مدرسه و جامعه همگی عواملی هستند که می توانند در جهت دهی صحیح مسیر تحصیلی نقش ایفا کنند. نوجوانی به عنوان دوران گذار از کودکی به بزرگسالی، فرصت ویژه ای برای شکل گیری نگرش های تحصیلی و شخصیتی است. در این دوره، استقلال طلبی و جست و جوی معنا، فرد را به سوی تعیین اهداف شخصی سوق می دهد (Steinberg, 2017).

رسیدن به موفقیت تحصیلی صرفاً به داشتن استعداد ذاتی محدود نمی شود، بلکه حاصل تلاش پیوسته، خودنظم دهی، پشتکار و توانایی مدیریت هیجان ها و افکار است. در واقع آموزش صحیح همراه با پرورش مهارت های خودنظم دهی و خودکارآمدی، مسیر درست یادگیری و دستیابی به موفقیت را هموار می سازد (Zimmerman, 2000). اگر نظام آموزشی بتواند روحیه تلاش هدفمند، تفکر انتقادی و مسئولیت پذیری را در دانش آموزان نهادینه کند، آینده ای پویا و آگاه برای جامعه قابل تصور خواهد بود.

در نتیجه، اهمیت دانش آموزان نه تنها به عنوان یادگیرندگان امروز بلکه به عنوان سازندگان فردای جامعه است. توجه به رشد متوازن آنان از جنبه های شناختی، هیجانی و اجتماعی، شرط لازم برای داشتن نسلی است که بتواند چالش های آینده را با تدبیر و خرد پشت سر بگذارد. آموزش اثربخش زمانی تحقق می یابد که دانش آموزان بتوانند مسیر درست تحصیلی خود را با خودآگاهی و نظم درونی طی کنند؛ مسیری که آنان را به موفقیت و تعالی انسانی سوق دهد.

نوجوانی یکی از حساس ترین و پیچیده ترین مراحل رشد انسان است که گذار از دوران کودکی به بزرگسالی را رقم می زند. این دوره معمولاً بین سنین ۱۰ تا ۱۹ سالگی در نظر گرفته می شود و با تغییرات گسترده زیستی، شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است (Steinberg, 2017). در این مرحله، فرد به تدریج هویت شخصی خود را می سازد، استقلال بیشتری از والدین می طلبد و روابط اجتماعی و نقش های جدیدی را تجربه می کند. به تعبیر اریکسون، نوجوانی زمان شکل گیری بحران هویت در برابر سردرگمی نقش است؛ یعنی دوره ای که فرد در جست و جوی پاسخ به این پرسش بنیادی است که «من واقعاً کیستم؟» (Erikson, 1968).

رشد شناختی در نوجوانی موجب افزایش توانایی تفکر انتزاعی، استدلال منطقی و برنامه ریزی بلندمدت می شود. نوجوانان در این سن نه تنها قادر به تحلیل موقعیت های پیچیده اند بلکه می توانند اهداف شخصی خود را با در نظر گرفتن پیامدهای آینده تنظیم کنند (Piaget, 1972). هم زمان با توسعه شناختی، تغییرات هیجانی نیز رخ می دهد: احساسات شدیدتر، حساسیت نسبت به قضاوت دیگران، و نیاز به پذیرش اجتماعی. این تحولات هیجانی می توانند منجر به رفتارهای پرخطر یا نوسانات خلقی شوند، اما در

کنار حمایت تربیتی مناسب می توانند خلایق، انگیزش و جهت گیری واقع بینانه را نیز تقویت کنند (Blakemore & Mills, 2014).

عامل مهم دیگر در نوجوانی، تأثیر محیط اجتماعی است. تعامل با همسالان، خانواده و مدرسه موجب شکل دهی ارزش ها، نگرش ها و باورهای فرد درباره خود و دیگران می شود (Brown & Larson, 2009). مدرسه در این دوران نقش محوری دارد زیرا بستر شکل گیری هویت تحصیلی و اجتماعی را فراهم می سازد. اگر نوجوانان در این محیط احساس حمایت، پذیرش و هدفمندی داشته باشند، رشد بهنجار آنان تسهیل می شود. در مقابل، بی توجهی و فشارهای آموزشی نامتناسب می توانند منجر به اضطراب، افت تحصیلی و کاهش خودارزشمندی گردند.

بنابراین دوره نوجوانی مرحله ای سرنوشت ساز است که پایه های شخصیت بزرگسالی در آن استوار می شود. توجه خانواده، معلمان و نظام آموزشی به نیازهای رشدی این دوران می تواند مسیر هدایت صحیح را تضمین کند و زمینه ساز سلامت روانی و موفقیت تحصیلی باشد.

خودنظم دهی (Self-regulation) به معنای توانایی فرد در کنترل افکار، هیجان ها و رفتارهای خود برای دستیابی به اهداف مورد نظر است (Zimmerman, 2000). این فرایند شامل مجموعه ای از مهارت ها است مانند برنامه ریزی، نظارت بر عملکرد، ارزیابی پیشرفت، و اصلاح راهبردها هنگام مواجهه با موانع. در حوزه یادگیری، خودنظم دهی عاملی تعیین کننده در موفقیت تحصیلی به شمار می رود، زیرا دانش آموزان خودنظم یافته قادرند با انگیزه درونی، تلاش مداوم و مدیریت زمان، فرایند یادگیری خود را بهینه کنند (Pintrich, 2004).

از دیدگاه بندورا، خودنظم دهی بر پایه نظریه ی شناخت اجتماعی است که بر تعامل سه گانه میان رفتار، محیط و فرایندهای شخصی تأکید دارد (Bandura, 1991). افراد با استفاده از فرایند بازخورد و مقایسه جنبه های عملکرد خود با استانداردهای شخصی، توانایی هدایت رفتارهایشان را کسب می کنند. در زمینه یادگیری، فراگیران از طریق هدف گذاری و خودنظارتی، فعالیت های خود را همسو با انتظارات تحصیلی تنظیم می نمایند.

زیمِرمَن (Zimmerman, 2002) فرایند خودنظم دهی را در سه مرحله توصیف می کند:

مرحله ی پیش انگیزش (Forethought): شامل تعیین هدف و انتخاب راهبردهای مناسب.

مرحله ی عملکرد (Performance): زمانی که فرد رفتار و تمرکز خود را مدیریت کرده و بر فرایند یادگیری نظارت دارد.

مرحله ی بازتاب (Self-reflection): مرحله ی ارزیابی نتایج و تنظیم راهبردها بر اساس بازخورد دریافتی.

خودنظم دهی با مؤلفه هایی چون خودکارآمدی، انگیزش درونی و خودآگاهی ارتباط تنگاتنگ دارد (Boekaerts, 2011). دانش آموزان دارای خودکارآمدی بالا معمولاً باور دارند که توانایی لازم برای دستیابی به اهداف را دارند، hence تلاش و پشتکار بیشتری نشان می دهند. افزون بر آن، راهبردهای خودنظم دهی موجب کاهش اهمال کاری تحصیلی و افزایش تمرکز بر وظایف می شوند. پژوهش ها نشان داده اند که بین خودنظم دهی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد (Duckworth et al., 2019).

در بُعد هیجانی، خودنظم دهی نقش مهمی در مدیریت اضطراب امتحان، فشار همسالان و نوسانات هیجانی نوجوان دارد. فردی که بتواند هیجان های خود را به شیوه کارآمد کنترل کند، تمرکز و پایداری بهتری در یادگیری نشان خواهد داد. توانایی تنظیم هدفمند هیجان ها، به ویژه در سنین نوجوانی که انگیزش درونی و تعامل اجتماعی افزایش می یابد، یکی از مؤلفه های اساسی رشد تحصیلی و شخصی محسوب می شود (Gross, 2015).

از نظر تربیتی، تقویت خودنظم دهی مستلزم آموزش راهبردهای یادگیری خودگردان، بازخوردهای اصلاحی و حمایت معلمان در ایجاد فضای یادگیری خودمختار است. نظام آموزشی باید به جای تأکید صرف بر نتایج، فرایند یادگیری را به گونه ای طراحی کند

که فرصت تمرین مهارت های خودنظم بخش برای دانش آموزان فراهم گردد. چنین رویکردی باعث افزایش احساس کنترل، مسئولیت پذیری و انگیزش پایدار می شود (Schunk & Greene, 2018). به طور خلاصه، خودنظم دهی سازوکاری درونی است که فرد را قادر می سازد مسیر رسیدن به اهداف خود را برنامه ریزی و مدیریت کند. در بستر تحصیل، این توانایی کلید اصلی موفقیت پایدار است و بدون آن یادگیری تنها به فعالیتی سطحی و کوتاه مدت محدود خواهد شد.

پیشرفت تحصیلی شاخصی کلیدی در ارزیابی نظام آموزشی و رشد فردی دانش آموزان است. در دوران نوجوانی، انگیزه برای کسب موفقیت تحصیلی نقش مهمی در شکل گیری هویت و عزت نفس دارد (Wentzel, 2016). نوجوانانی که دستیابی به اهداف آموزشی را تجربه می کنند، احساس کارآمدی و تعلق بیشتری به محیط مدرسه دارند و این امر موجب افزایش تاب آوری در برابر فشارهای اجتماعی و روانی می شود.

پیشرفت تحصیلی نه تنها بیانگر یادگیری دانش و مهارت های علمی، بلکه منعکس کننده کیفیت تعامل دانش آموز با معلمان، خانواده و محیط اجتماعی است (Eccles & Roeser, 2011). تحقیق ها نشان می دهند که حمایت والدین، جو مثبت مدرسه، و روابط همسالان همدلانه، همگی عوامل مؤثر در افزایش عملکرد تحصیلی نوجوانان هستند. همچنین راهبردهای یادگیری خودنظم یافته و انگیزش درونی رابطه ی مستقیمی با موفقیت تحصیلی دارند (Zimmerman & Schunk, 2011).

از منظر اجتماعی، پیشرفت تحصیلی نوجوانان شاخصی برای توسعه سرمایه انسانی در جامعه محسوب می شود. هرچه دانش آموزان در مسیر تحصیلی خود مهارت های تفکر انتقادی، حل مسئله و خودمدیریتی بیشتری کسب کنند، توانایی آن ها برای مشارکت مؤثر در جامعه آینده افزایش می یابد (OECD, 2018). بنابراین ارتقاء سطح تحصیل نوجوانان نه تنها به رشد فردی آنان کمک می کند بلکه بنیان گذار پیشرفت اقتصادی و فرهنگی جامعه نیز هست.

توجه نظام های آموزشی به پرورش توانایی های فراشناختی و هیجانی در کنار مهارت های علمی، تضمین کننده ی پیشرفت پایدار دانش آموزان است. در واقع، موفقیت تحصیلی نتیجه ی ترکیب دانش، انگیزش و خودنظم دهی است؛ مولفه هایی که نوجوانان را برای مواجهه ی هوشمندانه با چالش های زندگی آینده آماده می کند.

### بیان مسئله

با وجود اهمیت روزافزون خودنظم دهی به عنوان یک سازوکار کلیدی در موفقیت تحصیلی دانش آموزان، به ویژه در دوران حساس نوجوانی، شواهد نشان می دهد که بسیاری از نوجوانان با چالش های قابل توجهی در این زمینه مواجه هستند. دوران نوجوانی، با تغییرات گسترده زیستی، روانی و اجتماعی همراه است و غالباً با عواملی چون استقلال طلبی، فشار همسالان، و نیاز به هویت یابی، پیچیدگی های خاص خود را در فرایند یادگیری ایجاد می کند (Steinberg, 2017). در این میان، توانایی خودنظم دهی، که شامل مدیریت افکار، هیجان ها و رفتارها برای رسیدن به اهداف است، نقشی حیاتی در هدایت صحیح این فرایند ایفا می کند (Zimmerman, 2000).

با این حال، پژوهش ها حاکی از آن است که بسیاری از دانش آموزان نوجوان، به ویژه در محیط های آموزشی کنونی، فاقد مهارت های کافی برای خودتنظیمی مؤثر هستند. این امر منجر به پدیده هایی چون اهمال کاری تحصیلی (Academic Procrastination)، کاهش انگیزش درونی، ناتوانی در مدیریت استرس امتحانات، و در نهایت افت تحصیلی می شود (Steel, 2007). اهمال کاری، به



عنوان یکی از نمودهای بارز ضعف خودنظم‌دهی، نه تنها مانع از یادگیری عمیق و مؤثر می‌شود، بلکه می‌تواند منجر به افزایش اضطراب، کاهش اعتماد به نفس و احساس ناکامی در دانش‌آموزان گردد (Senecal et al., 2003). شکاف میان آنچه انتظار می‌رود (دانش‌آموزان توانمند در خودنظم‌دهی و دستیابی به پیشرفت تحصیلی مطلوب) و آنچه مشاهده می‌شود (وجود طیف وسیعی از مشکلات در این زمینه)، مسئله اصلی این پژوهش را تشکیل می‌دهد. در حالی که نظام‌های آموزشی بر ارائه محتوای درسی و ارزشیابی دانش تمرکز دارند، اغلب به آموزش نظام‌مند و صریح مهارت‌های خودنظم‌دهی توجه کافی مبذول نمی‌شود (Pintrich, 2004). این کمبود آموزشی، به ویژه در دوران نوجوانی که نیاز به استقلال و خودمدیریتی افزایش می‌یابد، می‌تواند پیامدهای منفی طولانی‌مدتی بر آینده تحصیلی و شغلی افراد داشته باشد.

علاوه بر این، تنوع فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در جامعه می‌تواند بر شیوه‌ی بروز و شدت مشکلات خودنظم‌دهی و پیشرفت تحصیلی در نوجوانان تأثیر بگذارد. بسیاری از دانش‌آموزان ممکن است به دلیل نبود حمایت‌های کافی خانوادگی یا دسترسی محدود به منابع آموزشی، در توسعه این مهارت‌ها دچار مشکل شوند. درک عمیق‌تر از چگونگی تأثیرگذاری خودنظم‌دهی بر پیشرفت تحصیلی نوجوانان، با در نظر گرفتن این عوامل زمینه‌ای، برای طراحی مداخلات آموزشی مؤثر و ارتقاء سطح کلی دانش‌آموزان امری ضروری است.

بنابراین، این پژوهش در پی آن است که به این مسئله‌ی حیاتی بپردازد: چگونه می‌توان با تقویت مهارت‌های خودنظم‌دهی در دانش‌آموزان نوجوان، به طور مؤثری پیشرفت تحصیلی آنان را افزایش داد و چالش‌های موجود در این مسیر را مرتفع ساخت؟ شناسایی رابطه‌ی معنادار میان این دو مولفه و یافتن راهکارهایی عملی برای ارتقاء سطح خودنظم‌دهی، می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی هدفمند و بهبود کیفیت نظام آموزشی کشور فراهم آورد.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر از حیث هدف، در زمره تحقیقات کاربردی قرار دارد و از نظر ماهیت و روش گردآوری داده‌ها، یک پژوهش توصیفی-تحلیلی محسوب می‌شود. در این تحقیق، به منظور پاسخگویی به سوال اصلی پژوهش و دستیابی به اهداف تعیین‌شده، از روش کتابخانه‌ای و تحلیل اسنادی برای جمع‌آوری اطلاعات و مبانی نظری استفاده شده است. جامعه اطلاعاتی این پژوهش شامل کلیه منابع علمی معتبر مرتبط با موضوع خودنظم‌دهی و پیشرفت تحصیلی است. برای این منظور، مجموعه‌ای گسترده از متون شامل کتب تخصصی در حوزه روان‌شناسی تربیتی و یادگیری، مقالات علمی-پژوهشی منتشر شده در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر بین‌المللی و پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی و همچنین پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و دکتری مرتبط مورد بررسی قرار گرفته‌اند. شیوه تحلیل اطلاعات در این پژوهش مبتنی بر تحلیل کیفی محتوا است. بدین ترتیب که پس از گردآوری نظام‌مند منابع، داده‌های نظری و یافته‌های پژوهشی مرتبط با مفاهیم کلیدی استخراج، طبقه‌بندی و سپس با یکدیگر مقایسه و ترکیب شده‌اند تا در نهایت، تصویری منسجم و عمیق از نقش و اهمیت خودنظم‌دهی در پیشرفت تحصیلی نوجوانان ترسیم گردد.

### یافته‌ها

پژوهش‌های متعدد داخلی و خارجی به طور گسترده‌ای به بررسی ارتباط بین خودنظم‌دهی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نوجوان پرداخته‌اند. یافته‌ها به وضوح نشان می‌دهند که خودنظم‌دهی به عنوان یک سازه روان‌شناختی چندبعدی، نقش محوری و حیاتی در موفقیت تحصیلی ایفا می‌کند. این نقش از ابعاد گوناگونی قابل بررسی است که در ادامه به تفصیل مورد واکاوی قرار می‌گیرند. یکی از برجسته‌ترین مؤلفه‌های خودنظم‌دهی در حوزه تحصیلی، توانایی دانش‌آموز در برنامه‌ریزی و سازماندهی فعالیت‌های یادگیری است. دانش‌آموزان خودتنظیم‌گر، صرفاً به صورت منفعلانه مطالب را دریافت نمی‌کنند؛ بلکه به طور فعالانه اهداف مشخص و

واقع بینانه‌ای برای یادگیری خود تعیین می‌کنند. این اهداف می‌توانند شامل دستیابی به نمره خاص در یک درس، تسلط بر یک مفهوم پیچیده، یا تکمیل یک پروژه تحصیلی باشند. پس از تعیین هدف، این دانش‌آموزان با برنامه‌ریزی دقیق، زمان و منابع خود را به طور مؤثر مدیریت می‌کنند. این مدیریت شامل تخصیص زمان کافی به هر درس، تعیین اولویت‌ها، و استفاده بهینه از منابع آموزشی مانند کتاب‌های درسی، جزوات، و ابزارهای آنلاین است.

در پژوهش سلیمی، هاشمی و بهرامی (۱۳۹۷) که بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی در تهران انجام شد، یافته‌ها نشان داد که برنامه‌ریزی تحصیلی و سازماندهی منابع یادگیری از جمله عوامل کلیدی و تأثیرگذار بر پیشرفت تحصیلی این گروه از دانش‌آموزان است. دانش‌آموزانی که توانایی بالاتری در برنامه‌ریزی و نظم‌دهی به فعالیت‌های خود داشتند، به طور معناداری نمرات بهتری کسب کردند. این یافته با نتایج مطالعات بین‌المللی نیز همخوانی دارد.

بعد دیگری از خودنظم‌دهی که تأثیر بسزایی بر پیشرفت تحصیلی دارد، توانایی دانش‌آموز در نظارت مداوم بر فرایند یادگیری خود و به کارگیری راهبردهای خودآزمایی است. این نظارت فراشناختی به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا درک خود را از مطالب ارزیابی کنند، نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی نمایند، و در صورت لزوم، استراتژی‌های یادگیری خود را تنظیم کنند. این فرایند شامل پرسیدن سؤال از خود، خلاصه‌نویسی فعال، بازخوانی هدفمند، و ارزیابی میزان تسلط بر مفاهیم است.

پژوهش لطفی و احمدی (۱۳۹۸) بر روی دانش‌آموزان پایه دهم در ایران، اهمیت راهبردهای نظارت بر یادگیری را آشکار ساخت. نتایج این مطالعه نشان داد که استفاده از راهبردهایی نظیر خلاصه‌نویسی، طرح سؤالات تشریحی از خود، و بازنگری منظم مطالب، با افزایش معنادار نمرات دانش‌آموزان در دروس مختلف همراه بود. این دانش‌آموزان، به دلیل آگاهی بیشتر از وضعیت یادگیری خود، می‌توانستند به موقع مداخلات لازم را برای رفع نواقص و تقویت یادگیری خود اعمال کنند.

در ادبیات بین‌المللی، تحقیقات پیشگامانه Pintrich و De Groot (1990) بر اهمیت نظارت بر شناخت در فرایند یادگیری خودتنظیم‌گرانه تأکید کرده‌اند. آن‌ها نشان دادند دانش‌آموزانی که توانایی بالاتری در خودبازبینی و تشخیص میزان درک خود از مفاهیم دارند، عملکرد تحصیلی بهتری را از خود نشان می‌دهند. این مهارت به دانش‌آموز کمک می‌کند تا در دام توهم درک نیفتد و به طور فعالانه برای پر کردن شکاف‌های دانش خود اقدام کند. توانایی در خودآزمایی نیز به دانش‌آموز این امکان را می‌دهد که قبل از مواجهه با ارزیابی‌های رسمی، میزان آمادگی خود را بسنجد و نقاط ضعف خود را برطرف نماید.

خودکارآمدی (Self-efficacy)، که به معنای باور فرد به توانایی‌های خود برای انجام موفقیت‌آمیز یک کار خاص است، جزء لاینفک خودنظم‌دهی است و به طور مستقیم بر سطوح انگیزش و پایداری تلاش‌های تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد (Bandura, 1997). دانش‌آموزانی که دارای سطح بالایی از خودکارآمدی تحصیلی هستند، حتی در مواجهه با تکالیف چالش‌برانگیز یا شکست‌های موقت، کمتر دچار ناامیدی می‌شوند و با پشتکار بیشتری به تلاش خود ادامه می‌دهند. آن‌ها شکست را به عنوان یک فرصت برای یادگیری می‌بینند، نه یک پایان.

یافته‌های حیدری و سهرابی (۱۳۹۶) در ایران، نشان داد که بین خودکارآمدی تحصیلی و پیشرفت درسی دانش‌آموزان همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. این بدان معناست که هرچه دانش‌آموزان بیشتر به توانایی‌های خود در یادگیری و موفقیت باور داشته باشند، عملکرد تحصیلی بهتری نیز از خود نشان می‌دهند. Schunk (2003) نیز در مطالعات گسترده خود به این نتیجه رسید که افزایش خودکارآمدی، که می‌تواند از طریق تجربیات موفقیت‌آمیز، مشاهده الگوهای موفق، و بازخوردهای سازنده حاصل شود، به طور مستقیم به بهبود عملکرد تحصیلی منجر می‌شود.

همچنین، انگیزش درونی که از تمایل ذاتی به یادگیری، کنجکاوی، و لذت بردن از فرایند کسب دانش نشأت می‌گیرد، ارتباط تنگاتنگی با خودنظم‌دهی دارد. دانش‌آموزان خودتنظیم‌گر معمولاً دارای انگیزش درونی بالاتری هستند، زیرا آن‌ها کنترل بیشتری بر یادگیری خود احساس می‌کنند و این حس خودمختاری، انگیزه آن‌ها را برای مشارکت فعال در فرایند یادگیری افزایش می‌دهد. این انگیزش درونی به آن‌ها کمک می‌کند تا در مسیر یادگیری، حتی در غیاب پاداش‌های بیرونی، پایداری و استمرار داشته باشند.

توانایی دانش آموز در مدیریت هیجانات، به ویژه اضطراب و استرس تحصیلی (مانند اضطراب امتحان)، یکی دیگر از ابعاد حیاتی خودنظم دهی است که به طور مستقیم بر عملکرد شناختی و در نهایت، پیشرفت تحصیلی تأثیر می گذارد. اضطراب بیش از حد می تواند حافظه فعال را مختل کند، تمرکز را کاهش دهد، و بازیابی اطلاعات را دشوار سازد، حتی اگر دانش آموز مطلب را به خوبی فرا گرفته باشد. دانش آموزان خودتنظیم گر، راهبردهای مؤثرتری برای مقابله با این هیجانات منفی دارند. آن ها می توانند از تکنیک های آرامش بخش، بازسازی شناختی (تغییر افکار منفی به مثبت)، و مدیریت زمان برای کاهش استرس استفاده کنند.

پژوهش کاظمی و محمدی (۱۳۹۵) در ایران، به وضوح نشان داد که آموزش راهبردهای مقابله با استرس به دانش آموزان، منجر به کاهش معنادار اضطراب امتحان و در نتیجه، افزایش نمرات تحصیلی آن ها می شود. این یافته بر این نکته تأکید می کند که مهارت های تنظیم هیجان قابل آموزش هستند و تأثیر مثبتی بر عملکرد آکادمیک دارند.

در سطح بین المللی، Zeidner (1998) در تحقیقات خود بر اهمیت توانایی تنظیم هیجان، به ویژه در کاهش تأثیر مخرب اضطراب بر عملکرد شناختی، تأکید کرده است. او نشان داده است که دانش آموزانی که مهارت های تنظیم هیجانی بالایی دارند، در موقعیت های آزمون، با وجود فشار، قادر به حفظ تمرکز و بازیابی مؤثر اطلاعات هستند، که این امر به عملکرد بهتر آن ها منجر می شود. این بعد از خودنظم دهی تضمین می کند که ظرفیت های شناختی دانش آموز تحت تأثیر هیجانات منفی، مهار نشود.

دانش آموزان خودتنظیم گر، صرفاً بر یک روش خاص برای یادگیری تکیه نمی کنند؛ بلکه به طور فعالانه به دنبال انتخاب و به کارگیری استراتژی های یادگیری مؤثر و متناسب با نوع تکلیف و هدف یادگیری خود هستند. این استراتژی ها می توانند طیف وسیعی از فعالیت ها را شامل شوند: از مرور منظم و فعال مطالب، حل تمرین های متنوع، و بحث و گفتگو با همکلاسی ها تا استفاده از تکنیک های سازماندهی اطلاعات مانند نقشه های مفهومی، نمودارها، و خلاصه نویسی انتقادی. آن ها به خوبی می دانند که هر نوع مطلبی، روش یادگیری خاص خود را می طلبد و انعطاف پذیری لازم را در به کارگیری استراتژی های مختلف دارند.

پژوهش رضایی و فراهانی (۱۳۹۴) نشان داد که استفاده از استراتژی های شناختی (مانند سازماندهی و بسط مطالب) و فراشناختی (مانند نظارت و تنظیم) در یادگیری، با افزایش قابل توجه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی همراه است. این یافته ها بر اهمیت آموزش این استراتژی ها به دانش آموزان تأکید می کنند.

Mayer و Weinstein (1986) در مدل جامع خود، بر اهمیت آموزش صریح استراتژی های یادگیری به دانش آموزان برای ارتقاء یادگیری خودتنظیم گرانه اشاره کرده اند. آن ها معتقدند که دانش آموزان باید انواع استراتژی های شناختی (مثل تکرار، بسط، سازماندهی) و فراشناختی (مثل برنامه ریزی، نظارت، ارزیابی) را بشناسند و نحوه به کارگیری آن ها را در موقعیت های مختلف یاد بگیرند. این دانش و مهارت در انتخاب استراتژی مناسب، به دانش آموزان قدرت می دهد تا فرایند یادگیری خود را به بهترین شکل ممکن هدایت کنند. در تحلیل نقش خودنظم دهی در پیشرفت تحصیلی، مقایسه آن با سایر مؤلفه های شناخته شده ضروری است. عوامل مختلفی نظیر هوش (IQ)، حمایت خانوادگی، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، و کیفیت تدریس معلمان نیز به طور قطع بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر می گذارند. با این حال، خودنظم دهی از یک جهت خاص، برجستگی و اهمیت ویژه ای دارد: قابلیت آموزش و توسعه آن.

در حالی که هوش به عنوان یک ویژگی ذاتی، تا حد زیادی ثابت در نظر گرفته می شود و تغییر وضعیت اقتصادی-اجتماعی خانواده ها نیز خارج از کنترل دانش آموزان است، مهارت های خودنظم دهی کاملاً قابل یادگیری و تقویت هستند. این به معنای آن است که با آموزش های هدفمند، مداخلات آموزشی، و تمرین مستمر، دانش آموزان می توانند مهارت های برنامه ریزی، نظارت، مدیریت انگیزه و هیجان، و انتخاب استراتژی های یادگیری خود را بهبود بخشند. این بهبود، مستقل از سطح هوش اولیه یا وضعیت اجتماعی-اقتصادی، می تواند به افزایش قابل توجه پیشرفت تحصیلی منجر شود.

پژوهش نادری و سیف (۱۳۹۳) در ایران، نشان داد که حتی با کنترل اثر هوش، خودنظم دهی همچنان به عنوان یک پیش بینی کننده قوی و معنادار برای پیشرفت تحصیلی دانش آموزان باقی می ماند. این یافته بیانگر آن است که خودنظم دهی یک عامل مستقل و

قدرتمند است که حتی در میان دانش آموزان با سطوح هوشی یکسان نیز می تواند تفاوت های قابل توجهی در عملکرد تحصیلی ایجاد کند.

یکی از برجسته ترین پژوهش ها در این زمینه، مطالعه Seligman و Duckworth (2005) بر روی دانش آموزان آمریکایی است. این محققان نشان دادند که خودکنترلی (self-control)، که یکی از ابعاد کلیدی خودنظم دهی محسوب می شود، در پیش بینی نمرات و معدل دانش آموزان، حتی بیش از بهره هوشی آن ها مؤثرتر عمل می کند. این یافته تأکید قوی ای بر این دارد که توانایی دانش آموز در کنترل تکانه ها، تأخیر در ارضای نیازها، و پایداری در برابر حواس پرتی ها، نقشی حیاتی در موفقیت تحصیلی ایفا می کند. این پژوهش و موارد مشابه، به وضوح بر اهمیت گنجاندن آموزش مهارت های خودنظم دهی در برنامه های درسی و آموزشی تأکید می کنند.

علاوه بر این، در حالی که حمایت والدین و معلمان نیز برای پیشرفت تحصیلی ضروری است، خودنظم دهی به دانش آموزان این قدرت را می دهد که به تدریج مسئولیت یادگیری خود را بر عهده بگیرند و به افراد مستقل تر و خودگردان تری تبدیل شوند. این استقلال، نه تنها برای موفقیت در سطوح بالاتر تحصیلی (مانند دانشگاه) حیاتی است، بلکه آن ها را برای یادگیری مادام العمر و موفقیت در زندگی شغلی و شخصی آینده نیز آماده می سازد. به عبارتی، خودنظم دهی به دانش آموزان ابزار ماهیگیری را می دهد، نه فقط ماهی را.

به طور خلاصه، یافته های پژوهش های مختلف نشان می دهد که خودنظم دهی نه تنها به طور مستقیم بر جنبه های مختلف یادگیری دانش آموزان (برنامه ریزی، نظارت، انگیزش، مدیریت هیجان، و استفاده از استراتژی ها) تأثیر می گذارد، بلکه به دلیل قابلیت آموزش و توسعه پذیری اش، پتانسیل بالایی برای ایجاد تغییرات مثبت و پایدار در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نوجوان، مستقل از سایر عوامل، دارد. این ابعاد مختلف خودنظم دهی، همگی در کنار هم، یک ساختار جامع را تشکیل می دهند که به دانش آموز امکان می دهد تا مسیر یادگیری خود را به طور مؤثر هدایت کند و به اهداف تحصیلی خود دست یابد.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با اتکا به مروری جامع بر مطالعات داخلی و خارجی معتبر، به روشنی بر اهمیت تعیین کننده خودنظم دهی در ارتقاء موفقیت های تحصیلی دانش آموزان دوره نوجوانی صحنه می گذارد. همان طور که در بخش یافته ها به تفصیل بیان شد، خودنظم دهی صرفاً یک قابلیت منفرد تلقی نمی شود، بلکه گستره ای از توانمندی های شناختی، فراشناختی، انگیزشی و رفتاری را در بر می گیرد. این مجموعه مهارت ها، دانش آموزان را قادر می سازد تا فرآیند یادگیری خود را به شکلی فعالانه، هدفمند و خودهدایت شده مدیریت نمایند. این توانمندی ها، فراتر از سطح هوش یا میزان حمایت های محیطی، ابزارهای لازم برای دستیابی به موفقیت های پایدار تحصیلی را در اختیار دانش آموزان قرار می دهند.

یکی از یافته های برجسته این تحقیق، قابلیت آموزش پذیری و توسعه مستمر مهارت های خودنظم دهی است. برخلاف صفاتی چون بهره هوشی که نسبتاً ثابت تلقی می شوند، یا عواملی خارجی مانند وضعیت اقتصادی-اجتماعی خانواده، خودنظم دهی مهارتی اکتسابی و قابل بهبود است. این موضوع بیانگر آن است که نهادهای آموزشی، معلمان، اولیای دانش آموزان و سیاست گذاران آموزشی، از طریق طراحی و اجرای برنامه های مداخله ای هدفمند، می توانند به دانش آموزان در کسب و تقویت این مهارت های حیاتی یاری رسانند. آموزش راهکارهای مؤثر برای برنامه ریزی و مدیریت زمان و منابع، نظارت بر روند یادگیری و ارزیابی خود، تقویت باور به توانایی های شخصی (خودکارآمدی) و مدیریت مؤثر انگیزش، و همچنین یادگیری تکنیک های کنترل هیجانات و کاهش اضطراب، جملگی می توانند مستقیماً به ارتقاء ظرفیت های خودنظم دهی دانش آموزان کمک کنند.



از منظر طراحی برنامه های آموزشی، این نتایج دلالت های قابل توجهی دارند. نظام های آموزشی باید توجه خود را از تمرکز صرف بر انتقال محتوای درسی فراتر برده و سرمایه گذاری بیشتری بر پرورش مهارت های فراشناختی و خودتنظیم گرانه دانش آموزان انجام دهند. ادغام این مهارت ها در تار و پود دروس مختلف، به همراه برگزاری کارگاه ها و دوره های آموزشی تخصصی برای دانش آموزان، گامی مؤثر در جهت توانمندسازی آنان خواهد بود. معلمان نیز می توانند با به کارگیری رویکردهای آموزشی که به دانش آموزان اختیار و کنترل بیشتری بر فرآیند یادگیری شان می دهد (مانند رویکردهای مبتنی بر پروژه، حل مسئله، و ارائه بازخوردهای سازنده)، به شکوفایی مهارت های خودنظم دهی کمک شایانی نمایند.

مقایسه خودنظم دهی با دیگر عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی، اهمیت این سازه را پررنگ تر می سازد. در حالی که هوش و حمایت های خانوادگی نقش مهمی ایفا می کنند، خودنظم دهی عاملی است که دانش آموزان به طور مستقیم بر آن کنترل دارند و می توانند آن را توسعه دهند. مطالعات پیشین، از جمله پژوهش های Duckworth و Seligman (2005)، نشان داده اند که خودکنترلی حتی در پیش بینی موفقیت تحصیلی، تأثیرگذارتر از بهره هوشی است. این تحقیقات بر این نکته تأکید دارند که پشتکار، استقامت و توانایی مدیریت فردی، عوامل کلیدی هستند که می توانند نابرابری های ناشی از تفاوت در هوش یا شرایط محیطی را جبران کنند. این یافته ها، چشم انداز امیدوارکننده ای برای دانش آموزانی با سطوح هوشی متوسط یا شرایط کمتر مطلوب فراهم می آورد، چرا که نشان می دهد با تلاش و به کارگیری صحیح مهارت های خودنظم دهی، دستیابی به موفقیت های تحصیلی برای آنان نیز امکان پذیر است. در نهایت، یافته های این تحقیق بر لزوم اتخاذ نگاهی جامع تر به مفهوم پیشرفت تحصیلی تأکید می ورزد. پیشرفت تحصیلی نباید صرفاً با نمرات آزمون ها سنجیده شود، بلکه باید شامل پرورش مهارت هایی باشد که دانش آموزان را قادر می سازد تا در طول زندگی خود، یادگیرنده باقی بمانند. خودنظم دهی، از طریق پرورش استقلال، احساس مسئولیت پذیری و انعطاف پذیری در مواجهه با چالش ها، دانش آموزان را نه تنها برای موفقیت در مقاطع تحصیلی بالاتر، بلکه برای انطباق و پیشرفت در دنیایی که به سرعت در حال دگرگونی است، آماده می سازد. بنابراین، سرمایه گذاری بر توسعه خودنظم دهی در نوجوانان، یک اقدام استراتژیک و حیاتی برای آینده فردی و اجتماعی آنان محسوب می شود.

## منابع

۱. سلیمی، ع.، هاشمی، م.، و بهرامی، ح. (۱۳۹۷). نقش خودنظم‌دهی و راهبردهای شناختی در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۹(۳۴)، ۲۰-۱.
۲. لطفی، م.، و احمدی، ا. (۱۳۹۸). رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیم‌گرانه و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان پایه دهم. فصلنامه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، ۱۶(۶۱)، ۲۴۵-۲۲۹.
۳. رضایی، م.، و فراهانی، م. (۱۳۹۴). بررسی رابطه راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم. فصلنامه روان‌شناسی مدرسه، ۴(۱)، ۱۱۵-۱۰۰.
۴. نادری، ف.، و سیف، ا. (۱۳۹۳). رابطه هوش، خودتنظیم‌گری و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دوره متوسطه. فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، ۱۶(۴)، ۱۰-۱.
5. Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.
6. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
7. Schunk, D. H. (2003). Self-efficacy for self-regulated learning. *Instructional Science*, 31(5), 45-64.
8. Zeidner, M. (1998). Test anxiety: The state of the art. Plenum Press.
9. Weinstein, C. E., & Mayer, R. E. (1986). The teaching of learning strategies. In M. C. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching* (3rd ed., pp. 315-327). Macmillan.
10. Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944.
11. Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2020). From expectancy-value theory to situated expectancy-value theory: A developmental, social cognitive, and sociocultural perspective on motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101859.
12. Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts & P. R. Pintrich (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.
13. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
14. Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65, 187-207.
15. Boekaerts, M. (2011). Self-regulation and motivation: Strategies for learning. In S. Volet & M. Vauras (Eds.), *Educational psychology handbook* (pp. 349-370). Elsevier.
16. Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 74-103). Wiley.
17. Duckworth, A. L., Tsukayama, E., & May, H. (2019). Self-control and academic achievement: Tests of mediation and moderation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(3), 554-566.
18. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton.
19. Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). School and community engagement as a source of academic motivation and achievement. *Educational Psychologist*, 46(3), 127-148.
20. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
21. OECD. (2018). *Education at a glance 2018: OECD indicators*. Paris: OECD Publishing.
22. Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407.
23. Schunk, D. H., & Greene, J. A. (2018). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge.
24. Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
25. Wentzel, K. R. (2016). Motivation and achievement in adolescence: The role of relationships. *Educational Psychologist*, 51(2), 112-131.
26. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.

27. Senecal, C., Vallerand, R. J., & Guay, F. (2003). Authorial vs. transactional reading: The influence of instructional context on the course of intrinsic motivation. *Learning and Individual Differences*, 13(3), 219–232.
28. Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. Routledge.
29. Piaget, J. (1972). Intellectual development from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15(1), 1–12.
30. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.