

آموزش خوداثربخشی با استفاده از پروژه‌های فردی

اشاره

«خوداثربخشی» اصطلاحی روان‌شناختی است. خوداثربخشی یعنی میزان اعتماد به نفسی که شخص نسبت به توانایی‌هایش برای موفق شدن دارد و با قضاوت شخص دربارهٔ مهارت‌هایش که با آن‌ها چه کارهایی می‌تواند انجام دهد، مرتبط است. میزان خوداثربخشی بر انگیزش شخص و چگونگی رویارویی او با چالش‌هایی که برای فرد پیش می‌آید، تأثیر دارد. علاوه بر این، اشخاصی که خوداثربخشی بالاتری دارند، روی هم رفته نگاه امیدوارانه‌تری به زندگی دارند. بنابراین، خوداثربخشی یکی از مهارت‌های زندگی است که ضرورت دارد در برنامه‌های درسی به آن پرداخته شود. در این مقاله، تدریس خوداثربخشی با استفاده از پروژه‌های فردی مورد بحث قرار گرفته است.

کلیدواژه‌ها: خوداثربخشی، مهارت‌های زندگی، پروژه

- نظارت بر پیشرفت به سوی تحقق هدف‌های کوتاه و بلندمدت و اصلاح اعمال یا هدف‌ها؛ در صورتی که به آن‌ها نیاز بود.
- شناسایی، نظارت و تغییر باورها و عادت‌های شخصی که مانع دسترسی یا تحقق کامل اهداف می‌شوند.

به نظر می‌رسد، مهارت‌های مذکور مهارت‌های بسیار مهمی برای آموزش به شمار می‌روند و بسیاری از معلمان در کلاس درس تلاش می‌کنند در هر فرصتی آن‌ها را به دانش‌آموزان یاد بدهند. با وجود این، آموزش آن‌ها تحت شرایط تصنعی و زمینه‌های علمی که ریشه گسترده‌ای در موضوعات مرسوم دارند، سخت است. تقریباً دانش‌آموزان می‌توانند به آسانی این مهارت‌ها را در زمینه آرزوهای شخصی‌شان یاد بگیرند. من متوجه شده‌ام که معلمان می‌توانند از نوع خاصی از پروژه‌های کلاسی (مثل چه چیزی را دوست دارم به عنوان پروژه شخصی انجام دهم) برای افزایش مهارت‌های خوداثربخشی دانش‌آموزان استفاده کنند.

خوداثربخشی در هفت مرحله

پروژه‌های شخصی مستلزم طی کردن هفت مرحله‌اند که هر کدام با یک سؤال شروع می‌شود. پاسخ‌دهی به این سؤال‌ها خوداثربخشی را رشد می‌دهد.

..... مرحله اول

به چه چیزی می‌خواهم دست بیابم؟

در این مرحله، دانش‌آموزان آرزوهای مورد علاقهٔ خودشان را کشف می‌کنند؛ البته آن‌ها را برای سایر دانش‌آموزان مطرح نمی‌کنند، بلکه آرزوها را در دفترچه‌ای که فقط معلم می‌تواند آن را بخواند و به آن

بیشتر برنامه‌های کاری که مهارت‌های ضروری را برای موفقیت در قرن ۲۱ توصیف کرده‌اند، تأکید بسیاری بر خوداثربخشی دارند. خوداثربخشی باور به این موضوع است که شخص بر زندگی خود کنترل دارد؛ و شامل مجموعه مهارت‌های زیر می‌شود:

- شناسایی آرزوهای کوتاه و بلند مدتی که برای شخص معنا دارند و بر ایجاد حس بهزیستی او مؤثرند.
- مجموعه‌ای از هدف‌های کوتاه و بلند مدت که به آرزوهای شخص مرتبط‌اند.



خوداثربخشی باور به این موضوع است که شخص بر زندگی خود کنترل دارد و این شامل یک مجموعه مهارت است



می‌خواست با جت پرواز کند، باید طرحی را همراه با جزئیاتی که شامل زمان‌بندی، نحوه عمل، کسب نتایج مورد نیاز در آزمون‌ها و افزایش قدرت بدنی می‌شود، تهیه کند.

..... مرحله ششم

در هر مرحله، چه خرده‌مراحل می‌تواند وجود داشته باشد؟

مرحله تفکیک کردن، سومین مهارت خوداثربخشی، یعنی توانایی نظارت بر پیشرفت شخصی را نشان می‌دهد. معلم باید از دانش‌آموزان بخواهند که بعضی از خرده‌مرحله‌های رسیدن به هدف‌هایشان را بیان کنند.

..... مرحله هفتم

چگونه انجام دادم و چه چیزهایی درباره خودم یاد گرفتم؟

در این مرحله که آخرین مرحله نیز به شمار می‌آید، دانش‌آموزان پیشرفت خود را ارزشیابی می‌کنند و نتایج و آنچه را درباره خودشان یاد گرفتند می‌نویسند.

پروژه شخصی در کلاس درس

طرح پروژه‌های شخصی در کلاس درس آینده خوبی در پیش دارد. به این معنا که معلم نباید هر روز به پروژه‌های دانش‌آموزان توجه کند، بلکه هر مرحله را در یک روز مطرح کند و بعد از گذشت مدت زمانی خاص (چند روز تا چند هفته)، مرحله بعدی را اجرا کند.

* منبع

1. Marzano, Robert G. (2012). Teaching self-Efficacy with personal projects. Magazine Educational Leadership. May 2012, Vol 69, No 8.

دسترسی داشته باشد، یادداشت می‌کند. دانش‌آموزان به طور روشن آن‌ها را بیان می‌کنند و معلم نیز به طور واضح از آنان می‌پرسد: «شما برای رسیدن به آرزویت چه کار خواهی کرد؟» یکی از دانش‌آموزان دبیرستان دخترانه چنین پاسخ داد: «من می‌خواهم به دانشگاه نیروی هوایی آمریکا بروم و در نهایت با جت‌های نظامی پرواز کنم». علاوه بر این، زمانی به قدرت پروژه دانش‌آموز افزوده می‌شود که معلم آرزویی را بیان کند و مراحل مشابهی را، مانند دانش‌آموزان، درباره آن دنبال کند.

..... مرحله دوم

چه فرد دیگری آرزویی مانند من داشته و به آن رسیده است؟ در این باره چه کسی به من کمک خواهد کرد؟

در ضمن این مرحله، دانش‌آموزان نقش الگوها و مشاوران را جست‌وجو می‌کنند. دانش‌آموزی که بخواهد با جت‌ها پرواز کند، باید نقش الگوی خودش را در نیکل ملاحوسکی پیدا کند؛ کسی که نه تنها از آکادمی نیروی هوایی فارغ‌التحصیل شده است، بلکه با جت F15 نیز در برخی از جنگ‌ها شرکت کرده است. علاوه بر این، او اولین زنی بود که برای تیم پروازی انتخاب شده بود. دانش‌آموز باید به والدینش به عنوان مشاور نگاه کند؛ همان‌طوری که والدین نیکل برای خواهرانش مثل مشاور بودند.

..... مرحله سوم

چه مهارت‌ها و منابعی را برای دستیابی به هدف‌هایم نیاز دارم؟

در حالی که مرحله اول دانش‌آموزان را بدون هیچ محدودیتی به بیان آرزوهایشان تشویق می‌کند، مرحله سوم از آن‌ها می‌خواهد آرزوهای خود را درک کنند. طی این مرحله، دانش‌آموز باید متوجه باشد، که به سوی کسب رتبه‌ای بالاتر از متوسط حرکت کند و برای ثبت‌نام در دانشگاه نیروی هوایی در پی داشتن وضعیت جسمانی مثبت و دریافت توصیه‌نامه باشد.

..... مرحله چهارم

برای رسیدن به هدف‌هایم چه تغییراتی را باید در خودم ایجاد کنم؟

این مرحله به طور مستقیم چهارمین مهارت خوداثربخشی (یعنی توانایی بیان باورها و عادت‌های شخصی در راه دستیابی به هدف‌ها) را نشان می‌دهد و احتمالاً مهم‌ترین رویارویی در تمامی مراحل هفت‌گانه است. در این مرحله، دانش‌آموز باید درک کند، هنگامی که بازخوردهای مثبت کم می‌شود، خطر دل‌سرد شدن وجود دارد. در نتیجه، او باید علیه این احساس منفی (دل‌سرد شدن) فعالیت کند.

..... مرحله پنجم

برای پیشرفت به سوی هدف‌هایم چه طرحی دارم؟

این مرحله مستقیماً دومین مهارت خوداثربخشی، یعنی توانایی تنظیم هدف‌های کوتاه و بلندمدت، را نشان می‌دهد. در این مرحله، دانش‌آموز برای دستیابی به هدف‌هایش طرحی را همراه با جزئیات بیشتر تدوین می‌کند. با بهره‌گیری از راهنمایی معلم، دانش‌آموزی که