

سلامت روان در مدارس

سارا زینالزاده

کارشناس ارشد روان‌شناسی

مقدمه

سازمان جهانی سلامت، سلامت را «حالتی از سلامت کامل بدنی، روانی و اجتماعی تعریف می‌کند نه صرفاً عدم بیماری یا ناتوانی». سلامت روحی بخشی یکپارچه از این تعریف است. این مفهوم به حالت رفاه و سلامت گفته می‌شود که در آن فرد توانایی‌های خود را تشخیص می‌دهد و می‌تواند در مقابل فشارهای معمول زندگی اش مقاومت کند و عملکردی سودمند و مؤثر داشته باشد. چنین فردی قادر به مشارکت در زندگی اجتماعی است. سلامت روانی حالتی مثبت است که اساس رفاه و عملکرد مؤثر می‌باشد. مدرسه مکانی مهم برای ایجاد منابعی جهت سلامت روانی است؛ زیرا تجربیات مدرسه قطعاً در تحول شخصیت در کودکی و نوجوانی مؤثرند. در این زمینه شواهد تجربی زیادی وجود دارند؛ از جمله شرایط کلاس، هنجارهای فردی معلمان و تجربیات دانش‌آموز از خودمختاری. امید به موفقیت، خودمختاری، اعتماد به نفس و انگیزه یادگیری همه موارد مهمی هستند.

یکی از روش‌های توسعه سلامت، که بلندمدت هم هست، بر تحکیم منابع فردی و رقابت بر سر مهارت‌های زندگی مثل حل مسئله و مقابله با استرس تأکید دارد. به‌طور کلی، این مهارت‌ها خارج از دروس مدرسه، برای مثال از طریق فعالیت‌های فوق برنامه یا آموزش کارکنان، افزایش می‌یابند. خودکارآمدی یک معیار اصلی سلامت روانی است؛ چرا که اثر مثبتی بر ویژگی‌های شخصیتی دارد. همچنین یک فاکتور مثبت شخصیت است که برای درمان بسیاری از بیماری‌های روانی و بدنی به کار می‌رود.

خودکارآمدی، «باور فرد در توانایی‌هایش جهت عملکرد مؤثر در یک رفتار خاص یا کار خاص است». بندورا آن را «باور فرد در مورد قابلیت‌هایش برای سازماندهی و عملکرد مؤثر در رسیدن به یک هدف» تعریف می‌کند. باورهای خودکارآمدی انگیزش بنیادی بشر را برای خوب بودن و موفقیت شخصی فراهم می‌کنند. افرادی که در کارهای خود کمتر تشویق می‌شوند، اگر باور داشته باشند که می‌توانند با تکیه بر توانایی‌هایشان کاری انجام دهند، قابلیت‌هایشان را پرورش خواهند داد.

باورهای خودکارآمد تعیین‌کننده این هستند که افراد تا چه مدت قادر به مقاومت در مقابل دشواری‌ها خواهند بود و تا چه حد تلاش می‌کنند به موفقیت دست یابند.

کلیدواژه‌ها: سلامت روانی، خودکارآمدی، خودمختاری

خودکارآمدی

خودکارآمدی می‌تواند تصمیمی ذهنی برای رفع نیازهای پیچیده و جدید و به مفهوم رقابت در یک فرد باشد. این امر نه تنها در مورد چالش‌هایی که به صورت دائمی در زندگی فرد وجود دارند به کار می‌رود بلکه برای رویارویی با چالش‌هایی هم که رفع آن‌ها نیازمند تلاش، استقامت و پایداری است، کاربرد دارد. مفهوم خودکارآمدی بخشی از «تئوری شناختی- اجتماعی



بندورا» است که نشان می‌دهد فرایندهای احساسی، انگیزشی، شناختی، تحت کنترل و مدیریت باورهای فرد هستند. از نظر بندورا، خودکارآمدی مهم‌ترین عامل موفقیت است.

خودکارآمدی می‌تواند به دو صورت کلی و جزئی تفکیک شود. خودکارآمدی کلی همه حیطه‌های زندگی را شامل می‌شود و یک احساس کلی خوش‌بینی در مورد قابلیت‌های فرد جهت مقابله با شرایط دشوار زندگی است. برای مثال، «من همیشه می‌توانم مسائل دشوار را حل کنم؛ اگر سخت تلاش کنم» یا «به دلیل تدبیر و کاردانی‌ام، می‌دانم چگونه شرایط ناگهانی را مدیریت کنم» یا «هرگاه مشکلی داشته باشم، معمولاً راه‌حل آن را خواهم یافت».

خودکارآمدی تحصیلی، برعکس، مفهومی جزئی است که نشان‌دهنده باورهای دانش‌آموزان در زمینه رقابت شخصی جهت رفع نیازهای موجود در مدرسه است برای مثال، «اگر سخت کار کنم، می‌توانم حتی مسائل بسیار دشوار را در کلاس درس حل کنم» یا «من مطمئن هستم که می‌توانم عملکرد خوبی داشته باشم؛ حتی اگر معلم به توانایی‌هایم شک داشته باشد».

تحقیقات زیادی نشان می‌دهند که بالا بودن سطح خودکارآمدی باعث ارتقا و افزایش کنترل خود به صورتی شایسته، پدید آمدن درک ایده‌های خلاقانه و قدرت انجام دادن کارهای مدرسه و توانایی رفع نیازهای اجتماعی در مدارس می‌شود.

مطالعات تجربی در مورد خودکارآمدی بر دو سؤال متمرکزند:

۱. باورهای خودکارآمدی تا چه حد تحت تأثیر ویژگی‌های محیط مدرسه و ویژگی‌های فردی قرار می‌گیرند؟
۲. خودکارآمدی تا چه حد بر یادگیری، انگیزش، موفقیت و کنترل خود تأثیرگذار است؟

باتقویت خودکارآمدی



بهبود خودکارآمدی دانش‌آموزان طبق اصول بالا هدف مطالعات دو مدرسه بزرگ بود که در بخش‌های زیرین شرح داده می‌شود.

مداخلات و روش‌های ارزیابی

دو مطالعه انجام شده جهت بررسی روش‌های مختلف خودکارآمدی اهمیت خودکارآمدی در عرصه آموزش و تحصیل در مدارس، در مطالعات زیادی بیان شده است. در آلمان دو پروژه وجود دارد که جهت افزایش خودکارآمدی در مدارس اجرا شده‌اند: «مدارس خودکارآمد SESC» و «پرورش خودکارآمدی در مدارس و خودمختاری در کلاس درس FOSS». در هر دوی این پروژه‌ها معلمان با مفهوم خودکارآمدی آشنا می‌شدند.

الف: مدارس خودکارآمد (SESC)

در اواسط دهه ۱۹۹۰، پروژه‌ای به نام (SESC) به مدت سه سال در آلمان اجرا شد که هدف آن کاربرد و اجرای نظریه خودکارآمدی و بهبود مدارس دوره راهنمایی بود. این پروژه که در ایالت‌های فدرال اجرا و ارزیابی شد، براساس یک طرح طولی و مقطعی بود. همه مدارس هدفی مشترک جهت مشارکت در تجربیات خودکارآمدی در سطوح مختلف داشتند. هیچ روش استانداردی ارائه نمی‌شد اما در عوض مدارس جهت بررسی اصول خودکارآمدی و توسعه و اجرای روش‌های آن حمایت می‌شدند. هدف همه مدارس تنظیم اهداف خود بود تا بتوانند پروژه‌های جدیدی را در یادگیری، تحصیل و خودسازماندهی ایجاد کنند. هدف و مرکز اصلی همه این اقدامات، بهبود و پرورش تجربیات خودکارآمدی بود. نمونه ارزیابی، دانش‌آموزان کلاس هفتم از ده مدرسه نمونه را شامل می‌شد.

ب: توسعه خودکارآمدی و خودمختاری (FOSS)

پروژه FOSS در مدت سه سال اجرا شد. تجربیات SESC متمرکز بر کلاس‌های درس بود و اجرا شکل استانداردتری داشت. به همین سبب، نظریات مختلف خودکارآمدی به مدل‌های مختلفی اختصاص یافتند. در مقاله کنونی دو مدل گزارش شده که شامل یادگیری با انگیزه و رفتار اجتماعی رقابتی است. هر مدل را ابتدا معلمان در یک جلسه آموزشی دو روزه شرح دادند. ما اکنون به شرح مدل یادگیری انگیزش یافته خواهیم پرداخت که در پرورش یادگیری دانش‌آموزان و انگیزش موفقیت مؤثر است و همچنین باعث بهبود باورهای خودکارآمدی و لذت یادگیری می‌شود. عناوین اصلی که استخراج شدند، کاربرد جهت‌یابی هنجار فردی (یعنی ارزیابی‌های نسبی موفقیت‌های دانش‌آموزان و تمرکز بر بازخورد یادگیری)، تکنیک‌های سودمند (یعنی مجموعه کارهای دانش‌آموز و موفقیت‌های او در خلال دوره زمانی طولانی)، شفافیت اطلاعاتی (یعنی اطلاعات در مورد نیازها، آمادگی و ارزیابی معیارهای امتحانات)، تفکیک یادگیری و عملکرد در خلال دروس مدرسه (یعنی تفکیک گروه‌ها هنگامی که دانش‌آموزان در

از آنجا که خودکارآمدی باعث افزایش خودکنترلی، یادگیری و افزایش تلاش می‌شود، بهتر است باورهای مرتبط با آن در دانش‌آموزان افزایش یابد. برای کسب باورهای خودکارآمدی چهار منبع اصلی وجود دارد که عبارت‌اند از:

۱. تجربه مستقیم فرد از موفقیت‌ها و پیروزی‌هایش؛
۲. تجربیات مختلف خودکارآمدی، برای مثال از طریق مشاهده مدل‌های مختلف؛
۳. تجربیات نمادین از طریق تشویق به برقراری ارتباطات مثبت و اعتماد به قابلیت‌های فردی از راه ارزیابی خود یا دیگران؛
۴. تجربه واکنش مثبت هنگام مواجه شدن با نیازها.

بهترین روش ایجاد باورهای خودکارآمدی، نسبت دادن تجربه موفقیت فردی به قابلیت‌ها و تلاش‌های خود فرد است. چگونه چنین تجربیاتی برای دانش‌آموزان فراهم می‌شود؟ شرایط و فرصت‌های موفقیت‌آمیز و - اگر فرصت‌های مناسبی پیش رو نباشد- مدل‌های تقلیدی جهت عملکرد سودمندانه باید در دسترس باشد. مدل‌های تقلیدی باید متناسب با سن، جنس، پیش‌زمینه اجتماعی و دیگر ویژگی‌های فردی یادگیرنده باشند. والدین، معلمان، ورزشکاران یا هنرپیشگان ممکن است مدل‌های خوبی برای دانش‌آموزان باشند، اما اثر آن‌ها از هم‌سالان کمتر است. سومین راهبرد برای دانش‌آموزان مهیا کردن تجربیات نمادینی است که آن‌ها را به ارتباطات مثبت تشویق می‌کند. یادگیرنده لازم است برای کسب اطمینان تلاش کند و ظرفیت خود را به‌طور مؤثر افزایش دهد. تجربه واکنش مثبت ضعیف‌ترین منبع اطلاعاتی برای خودکارآمدی است. اگر دانش‌آموزان بیاموزند که وضعیت‌های دشوار را با شناخت کامل کنترل کنند، باورهای خودکارآمدی در آنان تقویت می‌شوند و برانگیختگی احساسات منفی کاهش می‌یابد.

خود کارآمدی، «باور فرد در توانایی‌هایش جهت عملکرد مؤثر در یک رفتار خاص یا کار خاص» است. بندورا آن را «باور فرد در مورد قابلیت‌هایش برای سازماندهی و عملکرد مؤثر در رسیدن به یک هدف» تعریف می‌کند. باورهای خود کارآمدی انگیزش بنیادی بشر را برای خوب بودن و موفقیت شخصی فراهم می‌کنند. حتی افرادی که در کارهای خود کمتر تشویق می‌شوند، اگر باور داشته باشند که می‌توانند با تکیه بر توانایی‌هایشان کاری انجام دهند، قابلیت‌هایشان را پرورش خواهند داد

کاهش اضطراب امتحان و همچنین بهبود خودکارآمدی تحصیلی بود. هرچه دانش‌آموزان دفعات بیشتری با مقالات روشن‌سازی قبل از امتحان مواجه شوند، خودکارآمدی تحصیلی آنان افزایش بیشتری خواهد یافت.

خودکارآمدی اجتماعی

همگام با خودکارآمدی تحصیلی، منبع مهم دیگر برای سلامت روانی، رویارویی مؤثر با نیازها و وضعیت‌های اجتماعی است که «خودکارآمدی اجتماعی» نامیده می‌شود. اساس خودکارآمدی اجتماعی توسعه رقابت اجتماعی، مانند مهارت در ارتباطات و قابلیت رویارویی با چالش‌های موجود در جامعه است. بنابراین، در برخورد با نیازهای موجود در جامعه، خودکارآمدی اجتماعی، رفتار اجتماعی رقابتی را پدید می‌آورد. افرادی که از سطح خودکارآمدی اجتماعی بالایی برخوردارند، وضعیت‌های اجتماعی را چالش‌هایی در نظر می‌گیرند و رفتار اجتماعی موفق را برای رقابت در اجتماع برمی‌گزینند.

تحقیقات نشان می‌دهند که خودکارآمدی اجتماعی شاخص اصلی و قدرتمند رفتار اجتماعی رقابتی در نوجوانان است. خودکارآمدی اجتماعی ضعیف و تردیدهای حاصل از آن در مهارت‌های بین فردی منجر به پرهیز و دوری از ارتباطات اجتماعی و عدم اطمینان به دیگران خواهد شد. در درازمدت، رفتار اجتماعی ضعیف حلقه‌ای نادرست از روابط را تشکیل خواهد داد. در میان مداخلات اجتماعی به کار رفته در FOSS و SESC، ارزیابی‌های انجام شده به‌ویژه در جهت ارتقای شرایط جو کلاس درس و یادگیری گروهی نیز به کار رفته است.

جو کلاس درس

جو کلاس درس مفهومی مشترک از محیط کلاس، مانند روابط دانش‌آموز - معلم و دانش‌آموز - دانش‌آموز، است که می‌تواند اثر زیادی بر تجربه احساسی - شناختی و رفتار کودکان و بالغان بگذارد. مفاهیم و شاخص‌های یک جو مثبت کلاسی، برای مثال، مواردی هستند که در آن دانش‌آموزان به هنگام مشکلات از یکدیگر حمایت می‌کنند؛ به جای آنکه مشکلات یکدیگر را نادیده بگیرند یا از مشکلات هم سوءاستفاده کنند. یک جو مثبت ارتباطی در کلاس درس، بنیانی برای توسعه باورهای خودکارآمدی اجتماعی است. در پروژه SESC (۲۰۰۳) ستا و شوارزر (Setow, schwarzer) نشان دادند که اگر جو غالب در مدرسه ایجاد شود، خودکارآمدی اجتماعی می‌تواند بهبود یابد. جو غالب در واقع روابط حمایتی از دانش‌آموز - دانش‌آموز یا دانش‌آموز - معلم است و قوی‌ترین مورد آن در کلاس‌هایی مشاهده می‌شود که در آن دانش‌آموزان شرایط مناسب برای ایجاد تغییر در جو کلاس را بهتر درک می‌کنند.

یادگیری گروهی

طبق نظر سالوین (Salvin, ۱۹۹۵) یادگیری گروهی شکلی از سازمان کلاس است که در آن یادگیرندگان در گروه‌های کوچک همکاری دارند و یکدیگر را پشتیبانی می‌کنند. یادگیری گروهی محیطی را ایجاد می‌کند که

حال تمرین و یادگیری روش‌های یادگیری هستند) و یادگیری خودانگیخته بودند. معلمان از مزایای چنین انگیزش‌هایی آگاهی یافتند (مثل مهیا کردن تجربیات یادگیری، پیشرفت با ارائه ارزیابی‌های نسبی، کاهش اضطراب با ارائه مقالات شفاف قبل از امتحانات و ارزیابی معیارها). هدف مدل رفتار اجتماعی رقابتی ارتقا و پرورش خودکارآمدی اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی و جو اجتماعی با کاربرد یادگیری مشارکتی و بهبود فضای کلاس درس بود. این آموزش‌ها همچنین روش‌های ارزیابی و بهبود فضای کلاس درس را بررسی و تحلیل می‌کردند (مثل کاربرد دیدگاه شفاف‌سازی، تنظیم و اجرای قوانین کلاس و دادن فرصت‌هایی به دانش‌آموزان برای پذیرش مسئولیت و مشارکت در کارها).

هدف مشترک همه این سنجش‌ها و ارزیابی‌ها بهبود و ارتقای شرایط و برانگیختن افراد به نوآوری و تلاش بود و این هدف کاملاً در زندگی مدرسه‌ای دانش‌آموزان دخالت و اثر مستقیم داشت. در مجموع، ۱۷ پروژه مدرسه در این طرح مشارکت داشتند. ۹ پروژه مدرسه با مدل یادگیری انگیزش یافته در سال اول آغاز کردند و سپس، مدل رفتار رقابتی در سال دوم در مدرسه اجرا شد. برای باقی ۸ مدرسه، این ترتیب به همین شکل بود. اثر مداخلات دو پروژه SESC, FOSS در بخش زیر گزارش شده است.

آثار مداخلات

منظور از خودکارآمدی تحصیلی، باورهای دانش‌آموزان در زمینه مقابله با نیازها و رفع آن‌ها در مدرسه است و همان‌طور که شاهد بوده‌ایم، عاملی تعیین‌کننده در سلامت روانی نوجوانان و کودکان به حساب می‌آید. پروژه‌های FOSS, SESC هر دو با هدف ارتقای خودکارآمدی تحصیلی، به‌ویژه نیازهای فردی و عملکردی، انجام شده‌اند و برای دانش‌آموزان، سطح بالایی از شفافیت اطلاعات را در مورد نیازهای معلمان و معیارهای ارزیابی فراهم آورده‌اند.

مشخص بودن نیازهای معلمان و معیارهای ارزیابی

تجربیات موفق باعث می‌شوند دانش‌آموزان احساس کنند قادر به رفع نیازهای مدرسه، تلاش، مقاومت و کسب موفقیت هستند. بنابراین، در تقویت خودکارآمدی در خلال زمان تأثیر مثبتی دارند و باعث افزایش انگیزه و یادگیری و موفقیت می‌شوند. این تحکیم رفتاری تنها زمانی می‌تواند آغاز شود که دانش‌آموزان درباره سطح و ماهیت نیازهای مهم مدرسه اطلاعات کافی داشته باشند. دانش‌آموزان برای درک اهداف مدرسه و تحقق بخشیدن به آن‌ها باید بدانند چگونه و در چه شرایطی اهداف خود را آماده کنند. همچنین از آن‌ها انتظار می‌رود که بدانند چه کاری را انجام دهند. در زندگی روزمره مدرسه، روشن‌ساختن این نیازها موضوع ساده‌ای نیست و اغلب این شفافیت وجود ندارد یا دانش‌آموزان اندکی آن را درک می‌کنند. در پروژه FOSS قبل از امتحانات، دانش‌آموزان اطلاعاتی با عنوان مقالات روشن‌سازی دریافت می‌کردند. مقالات استریت‌متر (Strittmatter) در سال ۱۹۹۷ تهیه کرده بود تا بدین وسیله اضطراب امتحان را کاهش دهد. اضطراب اغلب به شدت با سلامت روانی مرتبط است. نتایج اصلی این عملکرد در پروژه FOSS در واقع

مفهوم خودکارآمدی بخشی از «تئوری شناختی-اجتماعی بندورا» است که نشان می‌دهد فرایندهای احساسی، انگیزشی، شناختی، تحت کنترل و مدیریت باورهای فرد هستند. از نظر بندورا، خودکارآمدی مهم‌ترین عامل موفقیت است

انبوهی از تحقیقات نشان می‌دهند که افزایش سطح خودکارآمدی باعث ارتقا و افزایش کنترل خود به صورتی شایسته، پدید آمدن درک ایده‌های خلاقانه و قدرت انجام دادن کارهای مدرسه و توانایی رفع نیازهای اجتماعی در مدارس می‌شود

در آن کودکان با وضعیت‌های دشوار و چالش‌برانگیز مواجه شوند. پروژه Foss نشان داد که یادگیری گروهی در کلاس درس می‌تواند باعث ارتقای خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان شود. نتایج Foss نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که معلمان آن‌ها به‌طور مکرر از یادگیری گروهی استفاده کرده‌اند، به سطح بالاتری از خودکارآمدی اجتماعی دست یافته‌اند. خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان یادگیری‌ای است که به ندرت در کلاس درس رخ می‌دهد و در خلال زمان نیز کاهش می‌یابد. هرچه روش‌های مهارتی در خلق ارتباط بین دانش‌آموزان مؤثرتر باشند، دانش‌آموزان بیشتر درک خواهند کرد که می‌توانند از عهده نیازهای پیچیده و مشکلات اجتماعی برآیند.

خودکارآمدی معلم

خودکارآمدی، همان‌طور که در Foss, SESC شرح داده شده، نیازمند مشارکت فعال معلمان است. خودکارآمدی معلم یعنی قدرت او در غلبه بر نیازها و دشواری‌های نقش شغلی خود. معلمان خودکارآمد اهداف آموزشی را خود تنظیم می‌کنند و پیوسته می‌کوشند حتی در شرایط نامطلوب به آن‌ها دست یابند. علاوه بر این، بالا بودن سطح خودکارآمدی معلم باعث توسعه روش‌های نوین در جهت حل مشکلات خواهد بود. این مشارکت در پروژه‌هایی که هدف آن ارتقای سطح خودکارآمدی دانش‌آموز است، می‌تواند باعث توسعه خودکارآمدی معلمان و سلامت روحی آنان نیز بشود. بنابراین، پروژه‌های Foss و SESC این فرصت را فراهم می‌کنند که معلمان بتوانند اثری مثبت بر خودکارآمدی و سلامت روانی خود نیز داشته باشند. محرک‌های تنش‌زا عناصری مشکل‌ساز و گریزناپذیر از تجربه بشرند. ارزیابی فردی محرک‌های تنش‌زا دقیقاً مرتبط با درجه‌ای از استرس است که تجربه شده است. رابطه استرس و کنار آمدن با آن به صورت ارزیابی شناختی به کار رفته است. ارزیابی اولیه شامل قضاوت فردی در مورد تهدیدی است که محرک تنش‌زا اعمال کرده و ارزیابی ثانویه شامل قضاوت در مورد ظرفیت فردی جهت کنار آمدن با آن است. راهبردهای کنار آمدن به‌طور گسترده به دو شکل طبقه‌بندی شده‌اند:

۱. تمرکز بر حل مسئله که تلاش برای حذف محرک‌های تنش‌زا یا به حداقل رساندن اثر آن است.
۲. تمرکز بر عواطف که می‌کوشد علائم احساسی استرس را کنترل کند. پروژه SESC شواهدی را فراهم می‌کند که براساس آن‌ها حضور معلمان می‌تواند در رشد خودکارآمدی دانش‌آموزان مؤثر باشد. مشارکت معلمان در سلامت و خودکارآمدی مثبت مؤثر است. در پایان پروژه، ۹۰ درصد افراد مشارکت‌کننده معتقد بودند که این پروژه به آن‌ها کمک کرده است تا دانش‌آموزان را بهتر پرورش دهند، ۹۰ درصد موفق به رقابت و رشد فردی شده‌اند و ۷۰ درصد این ایده را داشته‌اند که قادر به رفع نیازهای کاری به شکل مؤثرتری بوده‌اند.

خلاصه

مدرسه مکان بسیار مهمی برای کسب سلامت روان است. تجربیات

به‌دست آمده در مدرسه قطعاً در توسعه شخصیت کودکان و نوجوانان مؤثر است. خودکارایی بر رویه‌های مهم شخصیتی (مثل جهت‌یابی انگیزشی و رقابت اجتماعی) و همچنین بر رفتار خاص در ارتباط با سلامت (مثل مقابله با استرس، کشاکش و مشکلات) تأثیرات مطلوبی دارد. همچنین فاکتوری پیشگیری‌کننده در سلامت کلی است و با بسیاری از بیماری‌های روانی و بدنی ارتباط دارد.

نتایج دو مطالعه پرورش دانش‌آموزان در آلمان (مدارس خودکارآمد-SESC و پرورش خودکارایی و خودمختاری در کلاس درس-FOSS) نشان می‌دهند که خودکارایی دانش‌آموزان می‌تواند به‌طور نظام‌مند در مدارس تقویت شود.

در مورد خودکارآمدی در مدرسه مشخص شد که روشن کردن نیازهای معلمان و معیارهای ارزیابی و نیازهای دانش‌آموزان در یادگیری سودمند است. نتایج این دو مداخله نشان می‌دهد که خودکارآمدی اجتماعی می‌تواند با ایجاد جو مثبت در کلاس ارتقا یابد؛ جوی که دانش‌آموزان در آن از یکدیگر حمایت می‌کنند و معلمان به نیازهای دانش‌آموزان خود حساس‌اند. هرچه شرایط جو کلاس بهتر باشد و اعتماد به نفس دانش‌آموزان در آن تقویت شود، رقابت آنان در رفع نیازهای اجتماعی پیچیده بیشتر خواهد بود. یادگیری گروهی عامل مؤثر دیگری در تقویت خودکارآمدی اجتماعی است. اغلب، مشارکت دانش‌آموزان در یادگیری گروهی باعث می‌شود احساسات و باورهای آن‌ها در مورد خودکارایی اجتماعی توسعه یابد.

برعکس، در آن دسته از کلاس‌های درس که صرفاً بر معلم متمرکزند، دانش‌آموزان مجبور به تعامل و همکاری گروهی نمی‌شوند و در نتیجه، خودکارآمدی اجتماعی در آن‌ها کمتر توسعه پیدا می‌کند. به هر حال، Foss و SESC اقداماتی مهم در جهت راهبردهای توسعه و سلامت روانی در مدارس هستند و معلمان باید به کاربرد و اجرای چنین راهبردهایی تشویق شوند، آمادگی لازم را برای تغییر برنامه‌ی درسی معمول خود را کسب کنند و سعی کنند روش‌های نوین تدریس را به کار برند.

در این خصوص، مفهوم اصلی Foss در رشد و پرورش انگیزه معلمان دعوت به کار گروهی بوده است. گروهی از آموزگاران برای توسعه و اجرای این راهبردها به صورت هدفمند تلاش می‌کنند و با بازخوردهای بیرونی و داخلی حمایت می‌شوند. اغلب معلمان بیان کردند که مشارکت در Foss عملکرد حرفه‌ای آن‌ها را بهبود بخشید و باعث شد که آن‌ها دانش‌آموزان خود را بهتر پرورش دهند. بنابراین، نتایج نشان می‌دهند که راهبردهای ارتقای خودکارآمدی در مدارس می‌تواند سلامت روانی دانش‌آموزان و معلمان را افزایش دهد.

منابع

1. Hassling, Johannes Klein(2009) Mental health promotion in school by strengthening self-efficacy, Matthias Jerusalem.
2. Umay,B.A.A & Serap Kurbanoglu(2006) Developing the information literacy self-efficacy scale.
3. McCormick, John , Ayres paul L. and Beechey, Bernice (2005), Teaching self-efficacy, stress and coping in a major curriculum reform.