



کنترل فراشناختی

نیره شاه‌محمدی*



او را در رسیدن به هدف‌های خود و موفقیت تحصیلی کمک می‌کند.

۲. نگرش مثبت نسبت به یادگیری: دانش‌آموز لازم است از نگرش خود به یادگیری آگاه باشد و موفقیت در انجام تکالیف و فعالیت‌ها را به تلاش خود نسبت دهد. اگر دانش‌آموز باور داشته باشد که بر موقعیت یادگیری خود کنترل دارد، با انگیزه بیشتری به یادگیری می‌پردازد.

۳. تقویت سطح توجه: توجه آگاهانه دانش‌آموز نسبت به فعالیتی که انجام می‌دهد، بسیار مهم است. دانش‌آموز لازم است توجه کند که برخی از تکالیف یادگیری، نسبت به تکالیف دیگر به توجه بیشتری نیاز دارند. از این‌رو، میزان توجهی که صرف یک تکلیف یادگیری می‌شود، به ماهیت آن تکلیف بستگی دارد.

دانش و کنترل فرایند

دو عنصر دانش مؤثر در فراشناخت و کنترل اجرایی رفتار، بر دانش و کنترل فرایند توسط دانش‌آموز تأثیر دارند. دانش مؤثر در فراشناخت، به دانش و اطلاعات دانش‌آموز نسبت به حقایق، نحوه انجام دادن تکالیف و زمان مناسب برای به کارگیری یا به کار نداشتن یک راهبرد، مهارت، یا روش گفته می‌شود. کنترل اجرایی رفتار نیز ارزش‌سنجی (سنجیدن وضع روحی و ذهنی خود)، طرح ریزی (برگزیدن آگاهانه راهبردها به منظور تحقق بخشیدن اهداف) و نظم‌بخشی (میزان نزدیک بودن به اهداف) را شامل می‌شود.

منبع

Wilson, Donna, Conyers, Marcus (2016) Teaching students to drive their brains: metacognitive strategies, activities, and lesson, ASCD.

دانش یادگیرنده نسبت به خود و تکلیفی که انجام می‌دهد (دانش فراشناختی) و نظارت او بر درک مطلب (خودتنظیمی) بر توانایی درک معنای متن اثر می‌گذارد. این دانش، دانش‌آموز را قادر می‌سازد هنگام خواندن یک متن، کنترل کاملی بر فرایندهای فراشناختی خود داشته باشد.

خواندن فرایندی پیچیده است. افرادی که مهارت بالایی در خواندن و درک متن دارند، از فرایند فراشناختی خود اطلاع کامل دارند. یعنی از خواندن خود آگاهی دارند و می‌توانند بر آن کنترل کامل داشته باشند. دانش فراشناختی دانش‌آموز را نسبت به راهبردها و نشانه‌های راهنما برای درک متن آگاه می‌سازد و در او احساس استقلال ایجاد می‌کند. بنابراین، دانش کنترل فراشناختی دانش‌آموز را قادر می‌سازد متن‌های خواندنی را درک کند و به دیدی انتقادی به آن پاسخ دهد.

دانش کنترل فراشناختی، دانش و کنترل خود و دانش و کنترل فرایند را شامل می‌شود.

دانش و کنترل خود

هر دانش‌آموز لازم است زمانی که درگیر انجام یک فعالیت یادگیری می‌شود، از توانایی‌ها و محدودیت‌هایش آگاه باشد و رفتار خود را براساس دانش و آگاهی خود کنترل کند. خودآگاهی و کنترل دانش‌آموزان نسبت به یادگیری خود، به موفقیت تحصیلی‌شان کمک می‌کند.

از روش‌های زیر می‌توان دانش و کنترل کسب کرد:

۱. احساس تعهد: لازم است دانش‌آموز از انجام تکالیف خود لذت ببرد و نسبت به آن‌ها احساس علاقه و تعهد کند. البته ممکن است دانش‌آموز به انجام یک تکلیف علاقه‌ای نشان ندهد یا حتی از آن متنفر باشد، اما داشتن تعهد نسبت به انجام آن،