



ترجمه و تألیف:
خدیجه درخشان هوره
کارشناس روان‌شناسی و مشاور

راهنمای نو در یادگیری



یادگیری خودتنظیم

یادگیری خودتنظیم
یعنی تسلط
یادگیرنده بر فرایند
یادگیری خودش

کلیدواژه

یادگیری، یادگیری خودتنظیم،
پیشرفت یادگیری.

تعریف یادگیری خودتنظیم

یادگیری خودتنظیم بدین معنی است که دانش آموز مهارت‌هایی برای طراحی، کنترل و هدایت فرایند یادگیری خود کسب می‌کند و برای یادگیری تمایل دارد و قادر است کل فرایند یادگیری خود را ارزیابی کند و در مورد آن بیندیشد [بری، ۱۹۹۲].

اسکراو و بروکس (۲۰۰۰) خودتنظیمی در یادگیری را، توانایی دانش‌آموزان برای درک و کنترل یادگیری‌شان می‌دانند که برای موفقیت در مواد درسی بسیار مهم است و آن‌ها را به یادگیرندگانی اثربخش و کارآمد تبدیل می‌کند. بنابر تعاریف بالا، می‌توان نتیجه گرفت که راهبرد یادگیری خودتنظیم برای آموزش این موضوع به دانش‌آموزان است که

اشاره

تئوری و تحقیق علمی در مورد یادگیری خودتنظیم، از اواسط دهه‌ی ۱۹۸۰ در پاسخ به این سؤال مطرح شد که چه‌طور دانش‌آموزان به فرایندهای یادگیری خودشان مسلط می‌شوند. در واقع از دهه‌ی ۱۹۸۰ به بعد، یادگیری خودتنظیم به عنوان راهنمای نو برای کمک به دانش‌آموزان به منظور تسلط بر فرایندهای یادگیری و به طور کلی بهبود کیفیت یادگیری، مورد توجه روان‌شناسان، مشاوران و متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفت.

سراغاز

تا قبل از دهه‌ی ۱۹۸۰، مطالعات در حوزه‌ی یادگیری خودتنظیم، بر زمینه‌های گوناگون فردی، خانوادگی و اجتماعی متمرکز بود و پس از آن، این سازه در زمینه‌ی یادگیری مطرح شد و مورد توجه نظریه‌های گوناگون روان‌شناسی از جمله رفتارگرایی^۱، شناخت‌گرایی^۲ و ساخت‌گرایی^۳ قرار گرفت [کدیور، ۱۳۸۰]. در این مقاله نیز تلاش بر این است که ابتدا این راهبرد یادگیری تعریف، سپس ضرورت و اهمیت آن بررسی و در پایان پیشنهادها و راهکارهایی به منظور افزایش کارایی آن ارائه شود.

رفتارشان آموختنی است و می‌توانند اثرهای رفتاری خود را بررسی کنند و محیط یادگیری خود را چنان سازمان دهند که رفتارها و تلاش‌هایشان بازدهی بیشتری داشته باشد [زیم‌من، ۲۰۰۳].

راهبردهای یادگیری خودتنظیم

یادگیری خودتنظیم را راهبردهای شناختی و فراشناختی تشکیل می‌دهند. در واقع، شالوده‌ی این نوع یادگیری، بر پایه‌ی راهبردها و مهارت‌های شناختی و فراشناختی قرار دارد.

۱. راهبردهای شناختی^۵

راهبردهای شناختی عمدتاً در ارجاع به فعالیت‌های ذهنی مثل تفکر، ادراک و استدلال استفاده می‌شوند. در واقع این نوع راهبردها برای تسهیل یادگیری و تکمیل تکلیف به کار می‌روند و به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا اطلاعات تازه را برای ترکیب با اطلاعات قبلی آماده و ذخیره‌سازی آن‌ها را در حافظه‌ی درازمدت تسهیل کنند. این راهبردها که ابزار یادگیری هستند، عبارت‌اند از: راهبردهای تکرار یا مرور، بسط یا گسترش معنایی و سازمان‌دهی [سیفرت، ۱۹۹۱، ترجمه‌ی سیف، ۱۳۸۰].

۲. راهبردهای فراشناختی^۶

راهبردهای فراشناختی ابزارهایی برای هدایت راهبردهای شناختی و نظارت بر آن‌ها هستند. از جمله‌ی این راهبردها می‌توان به تعیین هدف برای یادگیری، طرح سؤال درباره‌ی مطلبی که خوانده می‌شود، ارزشیابی از آن‌چه خوانده شده است و تنظیم سرعت مطالعه و یادگیری اشاره کرد. به بیان دیگر، یادگیرنده به کمک راهبردهای

فراشناختی، از راهبرد شناختی‌اش حداکثر استفاده را می‌برد [ابراهیمی قوام‌آبادی، ۱۳۷۷]. به طور کلی، عمده‌ترین راهبردهای خودتنظیمی فراشناختی عبارت‌اند از: برنامه‌ریزی، کنترل، نظارت و نظم‌دهی [سیف، ۱۳۸۰].

رابطه‌ی یادگیری خودتنظیم و پیشرفت یادگیری

آن‌چه رابطه‌ی بین یادگیری خودتنظیم و پیشرفت یادگیری را مشخص می‌کند، رابطه‌ی بین مهارت‌ها و راهبردهای این نوع یادگیری، یعنی راهبردهای شناختی و فراشناختی با پیشرفت یادگیری است.

بسیاری از پژوهشگران هم‌چون **باتلر و واین (۱۹۹۵)**، **ساراسون (۱۹۶۲)** و **هانسفورد (۱۹۹۵)**، در پژوهش‌های خود به چنین رابطه‌ای اشاره کرده‌اند. برای مثال، پژوهش‌های هانسفورد حاکی از آن است که بین یادگیری خودتنظیم و مهارت‌های شناختی و فراشناختی، ارتباط و هم‌بستگی معناداری وجود دارد. به طور کلی محققان دریافته‌اند، دانش‌آموزانی که در فرایند مطالعه و یادگیری خود از مهارت‌های فراشناختی هم‌چون: برنامه‌ریزی، کنترل و نظارت و ارزشیابی بهره می‌برند، به طور قابل توجهی عملکرد بهتری نشان می‌دهند. در همین باره، ساراسون معتقد است، نخستین گام برای دستیابی به یادگیری خودتنظیم در نهایت پیشرفت در یادگیری، آموزش و ارتقای یادگیری دانش‌آموزان در زمینه‌ی مهارت‌های شناختی و فراشناختی است [به نقل از باتوانی، ۱۳۸۵: ۱۳۴].

ویژگی‌های یادگیرندگان بر خوردار از توانایی خودتنظیمی در یادگیری

سیف (۱۳۸۰) یادگیرندگان خودتنظیم را با صفت راهبردی معرفی می‌کند. این یادگیرندگان، با اعتماد به نفس بالا و احساس اطمینان از این‌که از عهده برخواهند آمد، با فعالیت‌ها یا تکالیف یادگیری روبه‌رو می‌شوند. یا دست کم با این احساس که می‌دانند چگونه باید از پس آن‌ها برآیند، با آن‌ها برخورد می‌کنند. آنان می‌دانند، یادگیری نوعی جریان فعال است و خودشان باید بخشی از مسئولیت آن را بپذیرند. یادگیرندگان راهبردی یا بر خوردار از توانایی خودتنظیمی در یادگیری، به طور فعال به یادگیری می‌پردازند و می‌دانند که چه وقت می‌فهمند و شاید مهم‌تر از آن، می‌دانند که چه وقت نمی‌فهمند [واینستاین و هیوم، ۱۹۹۸، به نقل از سیف، ۱۳۸۰]. مطالعات پیتیرچ^۷ (۱۹۹۰) در زمینه‌ی این نوع یادگیرندگان حاکی از آن است که این افراد معمولاً شروع کننده‌ی یادگیری هستند و برای خود اهداف قابل‌وصول و دست‌یافتنی تعیین می‌کنند؛ عملکرد خود را با بینی می‌کنند و با استفاده از ارزشیابی در آن‌ها می‌کوشند [به نقل از قوام‌آبادی، ۱۳۷۷].

راهکارهای پیشنهادی برای به کارگیری راهبرد یادگیری خودتنظیم

۱. متخصصان برنامه‌ریزی درسی و نویسندگان کتاب‌های درسی، با آگاهی از مبانی نظری و تجربی در روش یادگیری خودتنظیم، محتوای



یادگیری خودتنظیم مستلزم کسب مهارت‌هایی است برای طراحی، کنترل و هدایت فرایند یادگیری خود

کتاب‌های درسی را به گونه‌ای سازمان‌دهی کنند که یادگیری از طریق این راهبرد جدید قابل آموزش و یادگیری باشد.

۲. راهبرد یادگیری خودتنظیم در برنامه‌های درسی دوره‌ی تربیت معلم، برای آشنایی هرچه بیشتر معلمان گنجانده شود.

۳. معلمان هنگام به کارگیری راهبرد یادگیری خودتنظیم، از صحبت کردن زیاد بپرهیزند و اجازه بدهند دانش‌آموزان زمان بیشتری از وقت کلاس را فعال باشند. در واقع، طبق تحقیقات و نظر متخصصان، بهتر است معلمان هنگام آموزش اجرا و به کارگیری این راهبرد، تنها ۲۰ درصد از وقت کلاس را به خود و ۸۰ درصد از وقت را به فعالیت دانش‌آموزان اختصاص دهند.

۴. مشاوران مدارس در به کارگیری و اجرای راهبرد یادگیری

خودتنظیم، معلمان و دانش‌آموزان را راهنمایی و زمینه‌های اجرای آن را فراهم کنند.

۵. مشاوران در مشاوره‌ها و برنامه‌ریزی‌های تحصیلی، این راهبرد یادگیری را به مراجعان دانش‌آموز خود آموزش و نحوه‌ی استفاده از آن به کارگیری آن را توضیح دهند.

نتیجه‌گیری

از جمله اهدافی که در فرایند تعلیم و تربیت دانش‌آموزان حائز اهمیت است، تبدیل آن‌ها به یادگیرندگان راهبردی و برخوردار از توانایی خودتنظیمی در یادگیری است. این قبیل یادگیرندگان، معمولاً در فرایند یادگیری فعال هستند و مسئولیت یادگیری خود را به عهده می‌گیرند. آن‌ها قادرند با استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی، فرایند یادگیری خود را هدایت و کنترل کنند و به پیشرفت بیشتری در یادگیری دست

یابند. بنابراین، آن‌چه در نظام‌های تعلیم و تربیت از جمله نظام آموزشی کشور ما باید مورد توجه قرار گیرد، گسترش و به کارگیری این راهبرد جدید به عنوان راهبردی دانش‌آموز محور در فرایند یادگیری دانش‌آموزان است.

منابع

پی‌نوشت

1. Behavioristic
2. Cognitivestic
3. Constructivism
4. Evaluation
5. Cognitive strategies
6. Metacognitive strategies
7. Pintrich

۱. ابراهیمی قوام‌آبادی، صغری (۱۳۷۷). بررسی اثربخشی سه روش آموزش راهبردهای یادگیری (آموزش دوجانبه، توضیح مستقیم و چرخه‌ی افکار) بر درک مطلب، دانش فراشناخت، خودپنداری تحصیلی و سرعت یادگیری در دانش‌آموزان دختر دوم راهنمایی شهر تهران، رساله‌ی دکترای دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.

۲. باتوانی آخوره، مرتضی (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی روش یادگیری مشارکتی (الگوی جیگ ساو) بر یادگیری خودتنظیم و پیشرفت یادگیری در درس تاریخ دانش‌آموزان سال سوم دوره‌ی متوسطه‌ی شهرستان نجف‌آباد، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، تهران، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.

۳. سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۰). روان‌شناسی پرورشی، روان‌شناسی یادگیری و آموزشی، انتشارات آگاه، چاپ هشتم.

۴. کدیور، پروین (۱۳۸۰). روان‌شناسی تربیتی، انتشارات سمت، تهران.

5. Berry.C.A (1992). Pervious Learning Experiences Strategy Beliefs and task Definition in self Regulated Foreign Language Learning Contemporary Educational Psychology 18, 1, 318, 366.
6. Schraw, Gregory, Brooks, David (2000). Helping students self-Regulate in chemistry courses: Improving the will and skill. Department, of Educational Psychology and center for curriculum and Instruction, university of Nebraska Lincoln - NE 68588.
7. Zimmerman, B. J. (2003). Self- regulated academic learning and achievement: the emergence, of a social Cognitive perspective Educational Psychology review, 2,173-120.