

یادگیری خودتنظیم

فراگیران مبتدی خود را با مقایسه با دیگران ارزیابی می‌کنند و به این ترتیب بازخورد دریافت می‌کنند. این گروه اغلب شکست‌های خود را به کمبودهایی که به‌روزی آنها کنترل ندارند، نسبت می‌دهند. از سوی دیگر، فراگیران با تجربه می‌دانند که چگونه یادگیری خود را مدیریت کنند و در صورت شکست، آنرا به کاستی‌های خود نسبت داده و به‌روزی چگونگی برطرف کردن نقاط ضعف‌شان، تمرکز کنند. با ورود دانش‌آموزان دبیرستان به دانشگاه، انتظار بر این است که مسئولیت یادگیری و کاربرد آن در موفقیت تحصیلی را بیشتر به عهده بگیرند. متأسفانه، بسیاری از آنها چنین نمی‌کنند، زیرا مهارت‌های مورد نیاز برای موفقیت در اینگونه محیط‌های آموزشی را فرا نگرفته‌اند. ضعف برخی از دانشجویان در یادگیری، دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد. گروهی، از نحوه مطالعه و یادگیری غیر موثر خود بی‌اطلاع هستند. یا اینکه باورهای نادرستی در مورد توانایی‌ها، نحوه یادگیری و انگیزه خود دارند. گروهی دیگر نیز تمایلی به تغییر در رفتار و نحوه یادگیری خود ندارند. در جدول 1 مجموعه چالش‌هایی را که دانشجویان در ارتباط انجام با تکالیف آموزشی و یا یادگیری و فهم مطالب با آن روبرو می‌شوند، به‌همراه نمونه‌هایی از توجیه‌هایی را که برای عدم موفقیت خود بیان می‌کنند، فراهم آمده است.

جدول 1. چالش‌های یادگیری دانشجویان

1. **انگیزه و اهمال کاری:** نداشتن اراده یا تمایل به انجام کار (حوصله درس خواندن نداشتم، آنرا پشت گوش انداختم، علاقه‌ای به این کار نداشتم، کار با ارزش یا مفیدی به نظر نمی‌رسید، ...).
2. **مدیریت هدف و زمان:** تعیین اهداف غیرمفید و یا مدیریت نکردن زمان برای رسیدن به اهداف (هدف واضحی برای یادگیری نداشتم، هدف خیلی بزرگ یا خیلی زیادی انتخاب کرده بودم، زمان یادگیری را به‌درستی سازماندهی نکردم، کارها را اولویت بندی نکردم، وقت کم آوردم، ...).
3. **توجه و به‌خاطر سپردن:** مشکل بودن تمرکز یا حفظ توجه و فهم و به‌خاطر سپردن اطلاعات (تمرکز یا توجه خود را مدام از دست می‌دادم، نمی‌توانستم بین ایده‌ها یا نظریه‌های درس ارتباط برقرار کنم، نمی‌توانستم مفاهیم را به‌زبان خودم توضیح دهم، چیزی به‌خاطر نمی‌آوردم، نمی‌توانستم آنچه را که مطالعه کرده بودم به‌کار ببرم، نمی‌توانستم بفهمم چه چیزی مهم است، ...).
4. **احساسات:** تداخل عواطف و احساسات در فرایند یادگیری (مضطرب یا نگران بودم، تنش داشتم، از این بابت احساس بدی داشتم، خیلی هیجان زده بودم و نمی‌توانستم تمرکز کنم، حوصله‌ام سررفته بود، ناامید شده بودم، ...).
5. **چالش‌های تکلیف درسی و فراشناخت:** مفاهیم یا تکالیف چالش برانگیز، نداشتن تصور واضح از آنچه باید انجام شود (نمی‌دانستم چه کاری باید انجام دهم، چرا این کار را می‌کردیم، نمی‌دانستم چگونه مطالعه کنم، نمی‌دانستم چگونه درخواست کمک بکنم).
6. **انتخاب یا استفاده از راهبردها:** برخورد با مشکل در انتخاب راهبردها یا به‌کارگیری راهبردهای مناسب برای انجام تکلیف (راهبردی را نمی‌شناختم که برای این کار استفاده کنم، راهبرد نادرستی را برای کارم انتخاب کردم، نحوه درست استفاده از راهبرد را نمی‌دانستم، بهترین روش برای انجام این کار را نمی‌دانستم).
7. **یافتن مکان و موقعیت مناسب برای مطالعه:** مطالعه در یک محیط یا همراه با افراد نامناسب (جای مناسبی را انتخاب نکردم؛ نمی‌توانستم تمرکز کنم، سر و صدا زیاد بود؛ دوستانم حواسم را پرت کردند؛ فعالیت‌های دیگر حواسم را پرت کرد، ...).
8. **زندگی روز مره و مدیریت خود:** داشتن مشکل در سلامتی، خواب یا دیگر وجوه زندگی: (حس می‌کردم بیمارم، حوادث جاری زندگی حواسم را پرت کرد، گرسنه بودم، بی‌خوابی اذیتم می‌کرد، ...)

باید توجه داشت که دانشجویان به طور معمول متوجه می‌شوند که با مشکلی در فرایند یادگیری خود، روبرو شده‌اند؛ اما ممکن است همیشه در کشف اینکه چرا این چالش به وجود آمده؛ یا انتخاب راهبرد مناسبی که به آن پاسخ دهد، موفق نباشند. این مشکل با به‌کارگیری مهارت‌های خودتنظیمی، برطرف می‌شود.

خودتنظیمی چیست؟

خودتنظیمی^۱ فرایندی است که برای فعال سازی و پایداری افکار، رفتار و احساسات خود استفاده می‌کنیم. به بیانی دیگر، خودتنظیمی نحوه برخورد ما با عوامل تنش‌زا است. خودتنظیمی نه یک مهارت آکادمیک و نه مانند هوش یک توانایی ذهنی است. با استفاده از خودتنظیمی، فراگیران توانایی‌های ذهنی ذاتی خود را به مهارت‌های دانشگاهی تبدیل می‌کنند. خودتنظیمی نقش مثبتی در یادگیری دارد. **یادگیری خودتنظیم**^۲ (SRL)، نوعی از یادگیری است که با فراشناخت، یا تفکر فرد در مورد تفکر خود، هدایت می‌شود (ر.ک. **فراشناخت**). یادگیری خودتنظیم یک مهارت عملکرد تحصیلی یا ذهنی نیست. بلکه یک فرایند خود هدایت‌گری است که توسط آن فراگیر می‌تواند مهارت‌های ذهنی خود را، در مهارت‌های تحصیلی به‌کار گیرد. به‌توسط یادگیری خود تنظیم، دانشجویان مسئولیت یادگیری خود را به‌عهده می‌گیرند. یادگیری خودتنظیمی شامل در نظر گرفتن هدف‌ها و سپس انتخاب راهبردهای مناسب برای دستیابی به آنها است. زمانی که راهبردها انتخاب شدند، فرد باید پیشرفت خود را مدیریت کرده و در صورت برآورده نشدن اهداف، آنها مجدداً بازنگری کند. همچنین باید از زمان در دسترس به‌طور موثر استفاده نموده و روشهای انتخاب شده را ارزیابی نماید و روش‌های تازه را برای یادگیری‌های آتی، آماده نماید.

مهارت‌های یادگیری خودتنظیم

مهارت‌های یادگیری خودتنظیم، ابزارهای ضروری برای یادگیری هستند. با این وجود به‌ندرت آنها را آموزش می‌دهند. بخاطر همین است که با دانشجویان زیادی روبرو می‌شویم که فاقد استقلال، انگیزه، پایداری، و احساس مثبت در طول تحصیل خود هستند. صاحب نظران مختلف، الگوهای متفاوتی از خودتنظیمی در یادگیری را ارائه داده‌اند. یکی از پیشگامان نظریه یادگیری خودتنظیم (SRL) زیمرمن^۳ است. این پژوهشگر بر این باور است که وقتی فراگیران را درگیر کنیم، مسئولیت یادگیری خود را بیشتر می‌پذیرند و عملکرد تحصیلی آنها بهبود می‌یابد. مدل زیمرمن برای یادگیری خود تنظیم از یک چرخه با بازخورد مداوم، استفاده می‌کند. اسن چرخه شامل سه مرحله برنامه‌ریزی، تمرین و ارزیابی است. این مدل به آموزشگران کمک می‌کند که دانشجویان را هر چه بیشتر درگیر فرایند یادگیری بنمایند (شکل ۱).

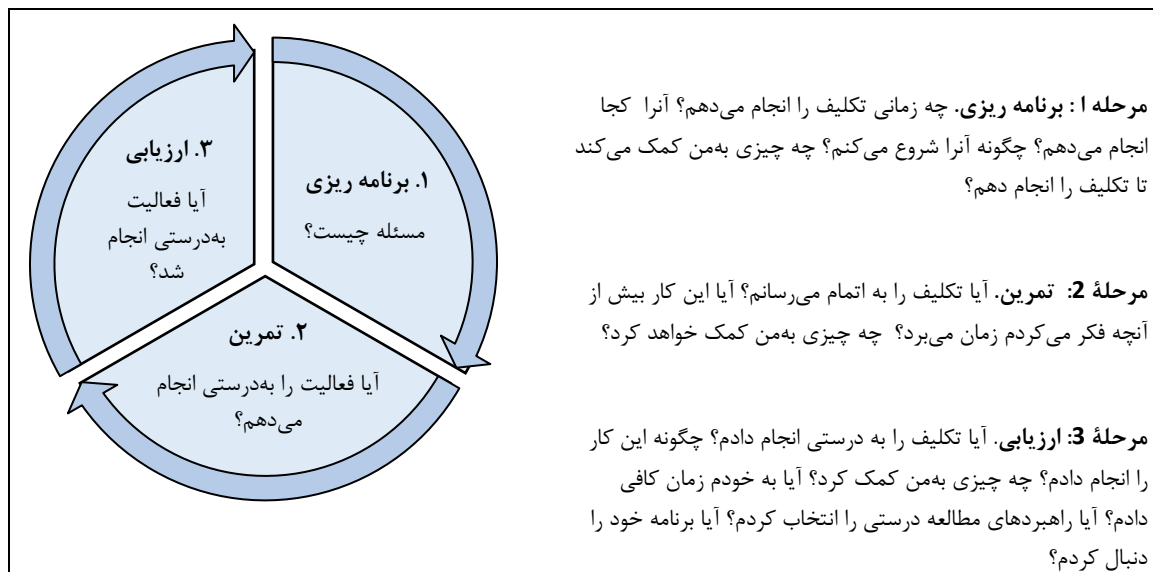
- 1. مرحله برنامه ریزی**، یا پیش اندیشی، برای پاسخ به این سوال که «مسئله چیست؟» در این مرحله فراگیر اهداف و ملاک‌هایش را تعیین می‌کند. به‌نحوی که قادر باشد آنها را در محدوده یک تکلیف خاص، یک جلسه درس، یا یک دوره آموزشی، برآورده سازد. از دیگر فعالیت‌های این مرحله انتخاب راهبردهایی برای رسیدن به هدف‌هاست.
- 2. مرحله تمرین**، برای پاسخ به این سوال که «آیا برنامه را به‌درستی انجام می‌دهم؟» در این مرحله، فراگیر تعهدش را به تجربه یادگیری، انجام می‌دهد، بر یادگیری خود نظارت کرده و میزان پیشرفت خود را با ملاک‌هایی که در مرحله برنامه‌ریزی در نظر گرفته، مقایسه می‌نماید.

¹ self-regulated (self-directed)

² self-regulated learning

³ Zimmerman

3. **مرحله ارزیابی**، برای پاسخ به این سوال که «آیا برنامه به درستی اجرا شده است؟» در این مرحله دانشجو درباره تجربه یادگیری خود تعمق کرده و آن را ارزیابی می‌کند. این امر شامل تفکر به‌روى بازخورد و ذخیره ایده‌ها و مفاهیم برای استفاده در یادگیری‌های آینده است.



شکل ۱. چرخه مهارت‌های خودتنظیم (Zimmerman, 2002)

در هر یک از سه مرحله فوق، فرصت‌های متعددی برای فراگیران وجود دارد که می‌توانند از آنها استفاده کنند و از بازخوردهای حاصله برای بهبود یادگیری و عملکرد خود استفاده نمایند. در مرحله برنامه‌ریزی، فراگیران می‌آموزند که وضعیت تحصیلی خود را با دقت بیشتری ارزیابی کنند و راهبردهایی را انتخاب کنند که یک چالش یادگیری خاص را، به بهترین وجه برطرف کند. در این مرحله، همچنین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت قابل دستیابی نیز تعیین می‌شود. در مرحله تمرین، فراگیران ضمن نظارت بر پیشرفت خود، راهبردهای انتخاب شده را پیاده می‌کنند و به‌طور مداوم برنامه و پیشرفت خود را رصد می‌نمایند. در مرحله ارزیابی، فراگیران تأثیر هر راهبرد، در کمک به دستیابی به اهداف را ارزیابی می‌کنند. بازخورد از مرحله ارزیابی، در شروع چرخه بعدی یادگیری خود تنظیمی، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ابعاد یادگیری خود تنظیم

انگیزه، روش‌های یادگیری، مدیریت زمان، محیط یادگیری و نظارت بر عملکرد ابعاد یا مولفه‌های مختلف یادگیری خودتنظیم هستند. این پنج مولفه، به‌سوالات اساسی زیر پاسخ می‌دهند:

1. چرا درگیر یادگیری می‌شویم؟
انگیزه: بدون داشتن هدف، دانشجو بی‌انگیزه است. دانشجویان موفق می‌دانند که وقتی حوصله انجام کاری را ندارند، چگونه به‌خودشان انگیزه بدهند. تعیین هدف و خلوت کردن و تفکر با خود، نمونه‌هایی از فنون خود انگیزشی هستند.
2. چگونه درگیر یادگیری می‌شویم؟
راهبردهای یادگیری: روش‌هایی است که دانشجویان برای کسب اطلاعات، به‌کار می‌گیرند. بسیاری از دانشجویان عدم موفقیت در یادگیری را به توانایی خود ربط می‌دهند، این در حالیست که هرگز به آنها یاد داده نشده که چگونه یاد بگیرند. تکالیف درسی مختلف، برای به حداکثر رساندن یادگیری، نیاز به راهبردهای مطالعه متفاوت دارند.
3. چه زمانی مشغول یادگیری هستیم؟

مدیریت زمان: مهارتی است که می‌توانیم در خود توسعه بدهیم. دانشجویانی که مهارت‌های مدیریت زمان بهتری دارند، به‌طور معمول نتایج بهتری کسب می‌کنند. در مقابل، دانشجویانی که مهارت‌های مدیریت زمان ضعیف‌تری دارند، غالباً مشغول انجام کارهای فوری و لحظه آخری هستند.

4. کجا و با چه کسانی یاد می‌گیریم؟

محیط یادگیری: توانایی فراگیران در بازسازی محیط فیزیکی و اجتماعی یادگیری، برای تأمین نیازهایشان. فراگیران موفق توجه زیادی به ساماندهی محیط یادگیری و کسب کمک از دیگران دارند.

5. دستاوردهای یادگیری ما کدامند؟

نظارت بر عملکرد: به دانشجویان اجازه می‌دهد تا عملکرد خود را کنترل کنند، مربی و راهبر خود باشند، عملکرد خود را نقد کنند، برای دستیابی به اهداف، تغییرات ضروری را انجام دهند.

راهبردهای یادگیری خود تنظیم

بر اساس نظریهٔ زیمرمن، راهبردهای یادگیری خودتنظیم متشکل از چهار زیرمجموعهٔ رفتاری، انگیزشی، شناختی و فراشناختی است.

- **خودتنظیمی رفتاری:** استفاده بهینه از منابعی که یادگیری را افزایش می‌دهد. مثل استفاده درست از زمان و مکان، چگونگی کمک گرفتن از منابع در دسترس، از جمله استاد، همکلاسی‌ها، مواد آموزشی و کمک آموزشی.
- **خودتنظیمی انگیزشی:** کاربرد فعال راهبردهای برانگیزاننده، به‌منظور افزایش یادگیری. نظارت بر خود می‌تواند به فرد کمک کند که انگیزه و احساسات خود را به‌صورت‌های مختلف، کنترل کند. از آنجمله است: پایداری در تداوم فعالیت، ارزش قائل شدن برای کار، اعتماد به‌توانایی انجام صحیح فعالیت، مقابله با دلسردی و سرکوب احساساتی که فعالیت را به‌چالش می‌کشد.
- **خودتنظیمی شناختی:** استفاده از راهبردهای شناختی برای یادگیری، به‌خاطر سپاری، یادآوری و درک مطالب. از جمله، ایجاد ارتباط بین ایده‌ها. ربط دادن مطالب به آنچه می‌دانم. بازتعریف ایده‌ها به‌توسط کلمات یا تصاویر ذهنی. راهبردهای شناختی هم برای تکالیف ساده و حفظ کردنی و هم برای تکالیف پیچیده‌تر، که به درک و فهم نیازمندند، کاربرد دارد.
- **خودتنظیمی فراشناختی:** استفاده از راهبردهای فراشناختی برای برنامه‌ریزی، نظارت، بازبینی و اصلاح فعالیت‌های شناختی. فرایندهای فراشناختی دارای دو جنبه ی مستقل اما مرتبط با یکدیگرند. یکی دانش فراشناختی است و دیگری تجربه فراشناختی (ر.ک. فراشناخت)

دانشجویان و یادگیری خودتنظیم

بررسی‌ها نشان داده است که یادگیری خودتنظیم در محیط‌های دانشگاهی از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ زیرا در دانشگاه عوامل ایجاد حواس‌پرتی بیشتر است. تکالیف سخت‌تر و تعداد آنها بیشتر است. رقابت در کلاس، آزمایشگاه و کارگاه بیشتر است. در دانشگاه از دانشجویان انتظار می‌رود که انگیزه داشته باشند. این در حالیست که هیچ‌الگویی برای مطالعه وجود ندارد و برای یادگیری موثر راهنمایی خاصی ارائه نمی‌شود و از این نظر، دانشجویان به‌حال خود رها می‌شوند.

دانشجویانی که یادگیری خودتنظیم را به‌کارمی‌برند مسئول یادگیری و محیط مطالعه خود هستند و می‌توانند با موفقیت اهداف یادگیری را تعیین، برنامه‌ریزی و از راهبردهای مناسب برای دستیابی به آنها، استفاده نمایند. این دانشجویان همچنین می‌توانند بر اساس ارزیابی آنچه با موفقیت آموخته‌اند، رفتار خود را نظارت، ارزیابی و اصلاح نمایند. زمان یادگیری را برنامه‌ریزی و مدیریت کنند. به‌روزی یادگیری و اهداف آن متمرکز شوند. این دانشجویان باور دارند که می‌توانند یاد بگیرند و به

موفقیت در تحصیل امیدوار هستند (خودکارآمدی). نسبت به یادگیری نگرش مثبتی دارند. برای یادگیری خود، انگیزه پیدا می‌کنند. احساسات خود (مثل اضطراب امتحان) را کنترل می‌کنند. در صورت لزوم درخواست کمک و پشتیبانی می‌نمایند. در کنار پیگیری فعالیت‌های چرخه یادگیری خودتنظیم، فعالیت‌های کمکی دیگری نیز وجود دارد که می‌تواند راهگشا باشد:

1. نظارت بر خود
2. جستجوی اطلاعات
3. سازماندهی و انتقال اطلاعات،
4. خلاصه کردن اطلاعات،
5. ضبط و ثبت اطلاعات
6. شکستن هدف‌ها
7. برگزیدن مطالب مهم،
8. کمک گرفتن از آموزشگران و همدرسان
9. رسم نمودارها یا استفاده از نقشه‌های مفهومی
10. آموختن مفاهیم درسی به شخص دیگر
11. طرح سوالات و پاسخ به آنها.
12. استفاده از تصویرسازی ذهنی
13. خواندن یادداشت‌ها با صدای بلند
14. در نظر گرفتن پاداش برای عملکرد خوب خود
15. ...

آموزشگران و یادگیری خودتنظیم

خودتنظیمی آکادمیک راهبردهایی است که دانشجویان برای کنترل عوامل موثر در یادگیری خود، به کار می‌گیرند. گرچه این فرایندی است که توسط خود دانشجویان تعریف، تمرین و ارزیابی می‌شود؛ ولی آموزشگران نیز می‌توانند با معرفی این فرایند به دانشجویان و ارائه راهنمایی‌های لازم، این توانایی را در ایشان نهادینه کنند.

1. راهنمایی دانشجویان در زمینه خودباوری، تعیین هدف و انتظارات و ...
2. ترویج بحث گروهی بین دانشجویان
3. ارائه بازخوردهای اصلاحی به دانشجویان
4. راهنمایی دانشجویان برای برقراری ارتباط بین مفاهیم انتزاعی
5. کمک به دانشجویان برای پیوند دادن تجربیات جدید با یادگیری‌های قبلی
6. واگذار کردن تعبیر و تفسیر مطالب به خود دانشجویان
7. خواستن از دانشجویان که برداشت‌هایشان از تکلیف درسی را، با یکدیگر مقایسه کنند
8. بخواهید که پیش نویس تکالیف ابتدا توسط همکلاسی‌ها خوانده و به بحث گذارده شود
9. ارزیابی درک و برداشت دانشجویان از تکلیف درسی (تکلیف این هفته چه ارتباطی با فعالیتی دارد که هفته گذشته انجام دادیم؟)
10. کمک به دانشجویان تا متوجه شوند که در کجای فرایند یادگیری خودتنظیم، به مشکل برخورد کرده‌اند
11. طراحی تدریس و ارزیابی درس، به گونه‌ای که فرصت درگیر شدن چرخه‌های متعدد خودتنظیمی را به دانشجویان بدهد.
12. ...

پی‌نوشت

یادگیری خودتنظیم دربرگیرنده وجوه شناختی، فراشناختی، رفتاری، انگیزشی و احساسی/عاطفی یادگیری است. از اینرو می‌توان آنرا به صورت چتری در نظر گرفت که تعداد قابل توجهی از متغیرهای تاثیر گذار بر یادگیری را با یک رویکرد جامع و کل‌نگر، مورد بررسی قرار می‌دهد. به‌همین دلیل است که امروزه، یادگیری خودتنظیم به یکی از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهش در روانشناسی تربیتی تبدیل شده است. خود تنظیمی این توانایی را به‌دانشجویان می‌دهد تا کنترل و مسئولیت یادگیری خود را در دست بگیرند. خود تنظیمی ارتباط نزدیکی با یادگیری مناسب قرن 21 و یادگیری شخصی شده دارد. نکته مهم دیگر اینکه، خودتنظیمی کلیدی برای یادگیری دایمی و مادام‌العمر است. فراگیران خودتنظیم از راهبردهای مناسب برای مدیریت انگیزه، رفتار و یادگیری استفاده می‌کنند، عوامل موثر در یادگیری را کنترل می‌کنند، شرایط بهینه‌ای را برای یادگیری فراهم می‌کنند، موانعی را که در یادگیری تداخل می‌نماید، حذف می‌کنند و راهی برای یادگیری پیدا می‌نمایند. این افراد در زمینه یادگیری خودانگیخته اند؛ اهداف تحصیلی واقع‌گرایانه‌ای برای خود وضع می‌کنند؛ از راهبردهای کارآمد به منظور دستیابی به اهداف خود استفاده می‌نمایند؛ در صورت لزوم راهبردهای مورد استفاده را اصلاح می‌کنند یا تغییر می‌دهند؛ و سعی در استفاده بهینه از منابع در دسترس مانند زمان، مکان، همکلاسی‌ها، اساتید و منابع کمکی دیداری و شنیداری دارند. این گروه همواره سعی در خلق و انتخاب محیط‌هایی دارند که یادگیری را افزایش دهد.

منابع

- Hadwin A., Self-regulated learning in 21st-century classrooms, ppt presentation, (accessed July 2021), <https://slideplayer.com/slide/3073499/>
- Learning and adolescent mind (accessed Feb 2021) http://learningandtheadolescentmind.org/people_04.html
- Panadero E. 2017. A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research, *Front. Psychol.*, 28 April 2017 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Winne, P. H. (1995). Inherent details in self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 30(4), 173-187. [doi10.1207/s15326985ep3004_2](https://doi.org/10.1207/s15326985ep3004_2)
- Wikipedia, Self-regulated learning, (accessed April 2021), https://en.wikipedia.org/wiki/Self-regulated_learning
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner. *Theory into Practice*, 41(2), 65-70. [doi10.1207/s15430421tip4102_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)

دکتر حسین معاریان

آبان 1401