

با خودتنظیمی از یادگیری لذت ببریم

ویژگی های یادگیرندگان برخوردار از توانایی خودتنظیمی در یادگیری

به یادگیرندگان خودتنظیم، یادگیرندگان راهبردی می گویند. این یادگیرندگان، با اعتماد به نفس بالا و احساس اطمینان از اینکه از عهده فعالیت ها یا تکالیف یادگیری برخوردارند، با آنها روبه رو می شوند. آنها با این احساس که می دانند چگونه باید از پس هر درس برآیند، با آن برخورد می کنند. آنان می دانند، یادگیری نوعی جریان فعال است که خودشان باید بخشی از مسئولیت آن را بپذیرند. یادگیرندگان راهبردی یا برخوردار از توانایی خودتنظیمی در یادگیری، به طور فعال به یادگیری می پردازند و می دانند که چه وقت می فهمند و شاید مهمتر از آن، می دانند که چه وقت نمی فهمند!

مرحله که یادگیرندگان برخوردار از توانایی خودتنظیمی در یادگیری پشت سر می گذارند

- ۱- یادگیرنده ی خودتنظیم برای خود تنظیم برای خود اهدافی انتخاب و برنامه ریزی می کند و تلاش هایش را معطوف رسیدن به آن اهداف و برنامه ها می کند
- ۲- او جریان یادگیری خود را نظارت و ارزیابی و در صورت ضرورت اصلاح می کند.
- ۳- فراگیری که مهارت بیشتری در یادگیری خودتنظیم دارند، تجارب یادگیری خود را فعالانه و از راه های بسیار متنوع هدایت می نمایند.
- ۴- آنان از راهبردهای نظارتی مناسبی سود می جویند و هر زمان که ضرورت داشته باشد، راهبردهای یادگیری مورد استفاده را با توجه به ویژگی های خود، تکلیف و شرایط محیط یادگیری، تغییر می دهند
- ۵- این دانش آموزان از راهبردهای یادگیری برای بهبود عملکرد تحصیلی خود استفاده می کنند. راهبردهای یادگیری به مثابه ی ابزاری است که در حل مشکلات تحصیلی مورد استفاده قرار می گیرند و به دانش آموزان کمک می کنند تا مهارت هایی را که در طول دوران تحصیل به آنها نیاز دارند، رشد و توسعه دهند. شناسایی و تقویت این راهبردها به فرد کمک می کند تا با تکیه بر توانایی های خود و کشف و تقویت آنها قادر باشد با موفقیت کامل تحصیلات آموزشی را پشت سر بگذارد. راهبردهای شناختی به هرگونه رفتار، اندیشه یا عمل گفته می شود که هدف آن کمک به فراگیری، سازماندهی و ذخیره سازی دانش و مهارت است و بهره برداری از آنها در آینده را سهولت می بخشد.

تهیه و تنظیم : مژده جانه

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

خود تنظیمی توانایی موافقت کردن با یک خواسته، توانایی شروع کردن و دست کشیدن از فعالیت ها بر طبق مقتضیات موقعیتی، توانایی تعدیل، تکرار، تداوم فعالیت ها، توانایی به تعویق انداختن کارها بر حسب اولویت اهداف است. خودتنظیمی در یادگیری از مقوله هایی است به که نقش فرد در فرآیند یادگیری می پردازد، به عبارت بهتر یعنی استفاده بهینه از راهبردهای مطالعاتی و مدیریت منابع جهت افزایش یادگیری. بنابراین یادگیری خودتنظیم بدین معنی است که دانش آموز مهارت هایی برای طراحی، کنترل و هدایت فرایند یادگیری خود کسب می کند و برای یادگیری تمایل دارد و قادر است کل فرایند یادگیری خود را ارزیابی کند و در مورد آن بیندیشد.

خودتنظیمی، فرآیندی جاری و چرخه ای است که در برگزیده آینده نگری، عمل و تأمل است. آینده نگری، یعنی تعیین هدف و برنامه ریزی راهبردی برای رسیدن به آن؛ فرد با آینده نگری از عملکرد خود بازخورد می گیرد و از موانع، مشکلات، وقفه ها و مزاحمت های گوناگون آگاه می شود؛ در نهایت با در دست داشتن این اطلاعات، به ارزیابی و بررسی شرایط می پردازد و درباره آنها تأمل می کند. تأمل، کمک می کند تا آگاهانه تر از قبل به آینده نگری در مورد عملکرد خود بپردازد. خود سنجی و ارزیابی آگاهانه عملکرد، به فرایندهای تعیین هدف و اجرای آن جهت می دهد و به فرد کمک می کند تا درباره ی پیشرفت و کیفیت اهدافش اطلاعاتی کسب نماید.

فرض کنید دانش آموزی تصمیم می گیرد نمرات نیم ترم اول خود را با روزی ۴ ساعت مطالعه به کیفیت عالی برساند (آینده نگری) و از ماه آبان برنامه ریزی می کند و شروع به این کار را شروع می کند (عملکرد) اما در حال انجام کار متوجه می شود هر روز نمی تواند ۴ ساعت بخواند، مطالعه، بدون آزمون از خود یا تمرین نمی تواند به تنهایی در افزایش کیفیت نمراتش موثر باشد، بعضی از دروس به بیش از این زمان تعیین شده برای مطالعه و رفع اشکال نیاز دارد و (تأمل)؛ او با آگاهی از این موانع به بازبینی برنامه خود می پردازد و عملکرد خود را اصلاح می کند. به طور کلی، عمده ترین راهبردهای خودتنظیمی عبارت اند از: برنامه ریزی، کنترل، نظارت و نظم دهی