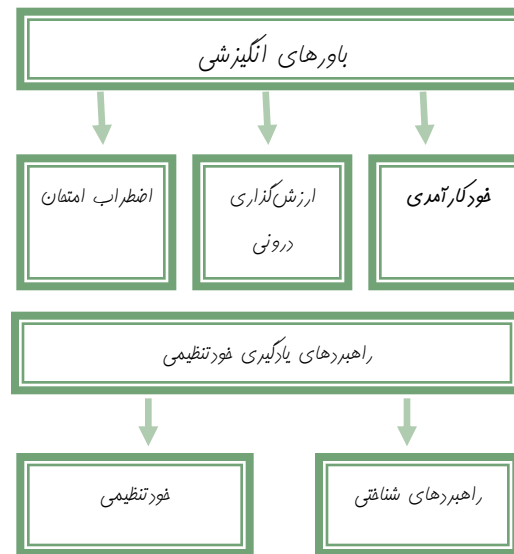


فودتنظیمی در یادگیری از مقوله‌هایی است که به نقش فرد در فرایند یادگیری می‌پردازد. این سازه ابتدا در سال ۱۹۶۷ توسط **بندورا** مطرح شد. براساس نظریه سه‌وجهی بندورا، مبنای یادگیری فودتنظیمی، شناخت اجتماعی است. به عقیده وی، فعالیت‌های یادگیری دانشجویان به‌وسیله سه عامل فرآیندهای شفاهی، محیطی و رفتاری آن‌ها تعیین می‌شود. اهمیت این سازه در یادگیری موفقیت‌آمیز تمصیلی به‌مدی است که صاحب‌نظران مقتل الگوهای متفاوتی از آن‌را ارائه دادند. از جمله این الگوها، **الگوی پینتریچ و دی‌گروت** است که در شکل ۱ نشان داده شده‌است. در این الگو "فودتنظیمی یادگیری" به استفاده بهینه از راهبردهای شناختی-فراشناختی-مدیریتی منابع، جهت پیشینه‌کردن یادگیری اطلاق شده‌است. راهبردهای به‌هرگونه رفتار، اندیشه یا عمل

که هدف آن کمک به فراگیری، سازماندهی و ذخیره‌سازی دانش و سهولت بهره‌برداری از آن‌ها در آینده است، اطلاق می‌شود. راهبردهای فراشناختی نظارتی هستند و در نظارت بر راهبردهای شناختی و هدایت آن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. راهبردهای فودتنظیمی را می‌توان در سه دسته قرار داد: **راهبردهای برنامه‌ریزی، راهبردهای نظارت و کنترل، راهبردهای نظم‌دهی**. نظریه یادگیری فودتنظیمی بر این اساس استوار است که دانشجویان چگونه از نظر فراشناختی، انگیزشی و رفتاری، یادگیری را در خود سامان می‌بخشند.



پینتریچ و دی‌گروت با مطرح کردن نظریه یادگیری فودتنظیمی، فودکارآمدی، ارزش‌گذاری درونی و اضطراب امتحان را به‌عنوان باورهای انگیزشی در نظر گرفتند و راهبردهای شناختی، فراشناختی و تلاش و تدبیر دانشجویان را تمت عنوان یادگیری فودتنظیمی معرفی کردند. فودکارآمدی به مجموعه باورهای دانشجویان در مورد توانایی‌هایشان در انجام تکالیف اشاره دارد. ارزش‌گذاری درونی به اهمیتی که دانشجو به یک تکلیف یا درس خاص می‌دهد، باوری که به آن تکلیف دارد و هدفی که از مطالعه آن دنبال می‌کند، اطلاق می‌شود. اضطراب امتحان اساس یا حالت هیجانی نافوشاینده است که پیامدهای رفتاری و روان‌شناختی ویژه‌ای دارد و در امتحانات رسمی و یا دیگر موقعیت‌های ارزشیابی تجربه می‌شود. طبق نظریه یادگیری فودتنظیمی، فودتنظیمی شامل فرآیندهای فراشناختی و تلاش و تدبیر دانشجویان است. منظور از فودتنظیمی این است که دانشجویان



دانشگاه علوم تربیتی و معارف اسلامی گیلان

دانشکده علوم توانبخشی

دکترتوسعه آموزش EDO

آموزش خودتنظیمی در دانشجویان

تهیه کننده:

دکتر سیده زهرا نهاردانی

مدیر دکتر توسعه آموزش

مرجان شهبازی

دانشجوی دکتری تخصصی کاردرمانی

آموزش خودتنظیمی تفصیلی مهارت‌های مطالعه

- برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی برای خواندن دروس
- بررسی نقاط قوت و ضعف هر یک از آزمودنی‌ها در دروس مختلف و نحوه تنظیم وقت برای خواندن هر درس
- نحوه انتقاب محیط مطالعه و ویژگی‌های محیط مناسب برای مطالعه (سکوت نسبی، دمای مناسب، نور کافی، مرتب بودن مکان مطالعه و ...)
- کمک گرفتن از افراد دیگر مثل استادان، همسالان و منابع برای برطرف کردن مشکلات تفصیلی
- یادگرفتن راهبردهای به‌فاطر سپاری، یادآوری و درک مطالب
- آموزش مهارت‌های مطالعه مثل این‌که قبل از خواندن متن بگردید، مطالب و مفاهیم ضروری را مرور کنید، با استفاده از نمونه سوال‌های احتمالی، نمونه پاسخ‌گویی را تمرین کنید، برای ارتباط دادن مطالب بگردید با مطالبی که به آن‌ها علاقه دارید و فوب می‌فومید از قیاس و مثال استفاده کنید، فهرست بفش‌هایی از متن را که برای شما مشکل است، تهیه کنید و وقت بیشتری به آن‌ها اختصاص دهید، از سوال کردن برای بررسی درک و فهم خود استفاده کنید، اطلاعات مهم و مستمر و از طریق یادداشت‌ها، تشکیل تصورات ذهنی، مثال‌ها، پاسخ به سوال‌ها، یادداشت‌برداری کنید و به زبان خودتان همراه با بسط مطالب خوانده‌شود، کلمات نویسنده را حفظ نکنید بلکه از روش خودتان استفاده کنید.

دانشجویان مهارت‌هایی برای طراحی، کنترل و هدایت فرآیند یادگیری بر خود دارند و تمایل دارند یاد بگیرند، کل فرآیند یادگیری را ارزیابی کنند و به آن بیندیشند. راهبردهای شناختی نیز به پاره‌اندیشی‌هایی که دانشجو از آن‌ها برای یادگیری، به‌فاطر سپاری، یادآوری و درک مطالب استفاده می‌کند، اشاره دارد. یکی از دلایل و افست شکست تفصیلی، می‌تواند مربوط به ضعف مهارت‌های مطالعه و یادگیری دانشجویان باشد.

مهارت‌ها یا راهبردهای مطالعه شامل افکار و رفتارهای نهان و آشکاری است که با موفقیت در یادگیری مرتبط هستند و می‌توانند از طریق مداخلات آموزشی تغییر یابند. هم‌پنین این مهارت‌ها به‌صورت هر فعالیت شناختی، عاطفی یا رفتاری تعریف شده‌است که فرآیند ذخیره، بازیابی و استفاده از دانش یا آموخته‌ها را تسهیل می‌نماید. اجزا عاطفی فرآیند مطالعه شامل مهار اضطراب و اجتناب از تعلل یا مسامحه، یادداشت‌برداری، برجسته‌کردن اطلاعات و مرور مجدد آن از عوامل رفتاری است.