

مهارت های تحصیلی
کتابخانه
۲۱۱۴۰۴۲



مهارت های تحصیلی

فناهییم طریقه ها و تکنیک های عملی

به همراهِ معرفت اینز سنجش مهارت های تحصیلی

نویسندگان

دکتر سمیه شعبانی، دکتر سهیلا سرائی



انتشارات روان سنجی

سرشناسه	شعبانی، سمیه، ۱۳۶۱ -	عنوان دیگر	: مفاهیم، نظریه‌ها و تکنیک‌های عملی
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های تحصیلی : مفاهیم، نظریه‌ها و تکنیک‌های عملی به همراه معرفی ابزار سنجش		: به همراه معرفی ابزار سنجش مهارت‌های تحصیلی.
	مهارت‌های تحصیلی / نویسندگان سمیه شعبانی، سهیلا سرائی.	موضوع	: مطالعه و فراگیری
		موضوع	: Study skills
		موضوع	: موفقیت تحصیلی
		موضوع	: Academic achievement
مشخصات نشر	: تهران : روان، ۱۳۹۹.	شناسه افزوده	: سرائی، سهیلا، ۱۳۶۳ -
مشخصات ظاهری	: ۳۱ ص.	رده بندی کنگره	: LB۱۰۶۰
شابک	: ۹۷۸-۶۳۰-۳۳۷-۰۰۰-۶	رده بندی دیویی	: ۱۵۲۳/۳۷۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیا	شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۶۱۵۷۸

عنوان کتاب : مهارت‌های تحصیلی.

نویسنده : دکتر سمیه شعبانی - دکتر سهیلا سرائی

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۹

شمارگان : ۱۰۰ نسخه

قیمت : ۴۴۰,۰۰۰ ریال

آدرس مرکز پخش : تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی، پلاک ۱۳ واحد ۲

تلفکس : ۰۲۱-۶۶۵۶۴۸۱۵

پیشگفتار

مهارت را می‌توان به عنوان قابلیت، کارایی و چیرگی در انجام دادن کارهای پیچیده تعریف کرد. مهارت‌ها معمولاً از راه تجربه مستقیم و غیرمستقیم دوره‌های آموزشی و کارورزی، روش‌های خودآموزی و تمرین و تلاش توأم با پشتکار به دست می‌آیند تا پرورش یابند و فرد را به رشد و کمال برسانند.

مهارت‌های تحصیلی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌های دانش‌آموزان و دانشجویان برای یادگیری مطالب درسی و سازگاری و موفقیت در رسیدن به اهداف آموزش و پرورش است. برخی از مهارت‌های تحصیلی را می‌توان به شرح زیر برشمرد.

- بالایی از نظر جسمی، عقلی، عاطفی و اجتماعی متناسب با سن تقویمی
- برخورداری از سلامت جسم و روان
- داشتن مهارت اجتماعی برای برقراری ارتباط با همسالان و همکلاسان و اشتراک مساعی با آنان
- استفاده از روش‌های صحیح مطالعه
- مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، تنظیم وقت برای استفاده بهینه از زمان برای انجام دادن تکالیف و فعالیت‌های آموزشی

کتاب مهارت‌های تحصیلی که به دست خانم دکتر شانی متخصص روانشناسی تربیتی نگارش یافته است اثری آموزنده برای همه کسانی است که به تعلیم و تربیت فرزندان ایران عزیز اشتغال دارند. معلمان و استادانی که پرورندگان آینده‌سازان این کشور و چراغ راه آنان‌اند.

این کتاب بر مبنای رساله دکتری نویسنده که به راهنمایی من از نام خانم و به نگارش درآمده شامل مطالب زیر است:

در نخستین بخش این اثر، برخی از نظریه‌های یادگیری از جمله سبک‌های یادگیری، روش‌های مطالعه، راهبردهای یادگیری، خودتنظیمی و خودراهبری در یادگیری مورد بحث قرار گرفته است، در بخش دوم مهارت‌های تحصیلی و استفاده از آن‌ها در سازگاری تحصیلی که برای موفقیت در تحصیل ضرورت است، مورد بحث قرار گرفته است؛ و سرانجام در بخش پایانی کتاب ابزار سنجش مهارت‌های تحصیلی که به صورت پرسشنامه‌ای با ۸۶ سؤال در نمونه‌ای از دانشجویان استانداردسازی و هنجاریابی شده، ارائه گردیده است.

با آرزوی توفیق برای خانم دکتر شعبانی و کوشش‌های بیشتر در راه توسعه دانش در این رشته و دیگر رشته‌های مورد نیاز، مطالعه این اثر را برای استادان دانشگاه، معلمان، دانشجویان و روانشناسان سودمند و آموزنده می‌دانم.

دکتر حسن پاشا شریفی

استاد دانشگاه



۱۷	بخش اول: مبانی (مفاهیم و نظریه ها)
۱۷	نخستین آیدیه ها
۱۸	مفاهیم یادگیری در ریاضیات و فیزیکی
۱۸	یادگیری
۱۹	مؤلفه های یادگیری
۲۰	مهارت های تحصیلی
۲۱	پیشرفت تحصیلی
۲۲	آمادگی
۲۳	انگیزه و هدف
۲۳	تجارب گذشته
۲۳	روش تدریس معلم
۲۴	رسانه و وسایل آموزشی
۲۴	عوامل آموزشگاهی
۲۵	تعلیم و تربیت معلم
۲۵	وسایل، تجهیزات، محیط و فضای آموزشی
۲۶	جنبه های ظاهری کلاس درس
۲۶	سبک های یادگیری
۲۷	مفهوم یادگیری و روش های مطالعه
۲۸	تمایز بین مطالعه و یادگیری
۳۰	روش های مطالعه
۳۲	ابداع اصطلاح روش های مطالعه
۳۳	افزودن رویکرد پیشرفت گرا (ابزارسازی)
۳۵	افزودن رویکرد استراتژیک (ابزارسازی)
۳۶	نظریه های یادگیری

۳۶	تداعی گرایی
۳۷	یادگیری اجتماعی
۳۷	شناخت گرایی
۳۷	تاریخچه راهبردهای یادگیری
۴۰	ماهیت راهبردهای یادگیری
۴۲	شناخت، فراشناخت و یادگیری
۴۶	راهبردهای شناختی یادگیری
۴۷	راهبرد تکرار یا مرور ذهنی
۴۷	راهبرد تکرار ویژه موضوعهای ساده و پایه غیر معنی‌دار
۴۸	راهبرد تکرار ویژه موضوعهای پیچیده و معنی‌دار
۴۹	راهبرد تکرار یا گسترش معنایی
۵۰	راهبردهای گسترش ویژه مطالب ساده و پایه
۵۰	استفاده از واسطه‌ها میانجی
۵۰	تصویرسازی ذهنی
۵۱	روش مکانها
۵۱	کلمه کلید
۵۱	سرواژه
۵۲	راهبردهای گسترش ویژه مطالب پیچیده
۵۲	یادداشت‌برداری
۵۲	قیاس کردن
۵۲	سازمان‌دهی
۵۳	تهیه سرفصل‌های یک کتاب درسی
۵۳	تبدیل متن به طرح یا نقشه
۵۳	راهبردهای فراشناختی یادگیری
۵۶	راهبردهای برنامه‌ریزی
۵۶	راهبرد توجه
۵۶	راهبردهای مرور
۵۶	راهبردهای رمزگردانی
۵۶	راهبردهای ارزشیابی، کنترل، نظارت و نظم‌دهی
۵۷	برنامه‌ریزی
۵۷	کنترل و نظارت
۵۷	نظم‌دهی
۵۸	نظریه یادگیری خودتنظیمی (خودگردان)
۵۸	تاریخچه مفهوم خودتنظیمی

۶۴	نظریه‌های یادگیری خود تنظیمی (خودگردان).....
۶۴	نظریه نولز.....
۶۵	نظریه کندی.....
۶۶	نظریه ساخت‌گرای اجتماعی.....
۶۷	نظریه روان‌کاوی و خودتنظیمی.....
۶۸	نظریه‌های رفتارگرای سنتی و خودتنظیمی.....
۶۹	نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی.....
۷۱	نظریه روانشناسی رشد گرا و خودتنظیمی.....
۷۲	نظریه پردازش اطلاعات و خودتنظیمی.....
۷۲	خودتنظیمی از منظر زیست‌شناختی.....
۷۵	خودتنظیمی در نظریه کارکرزیست.....
۷۸	مدل‌های یادگیری خودتنظیمی.....
۸۰	نظریه یادگیری خودراهبر.....
۸۰	تاریخچه :.....
۸۳	خود راهبری در یادگیری.....
۸۴	اهمیت خود راهبری.....
۸۶	مبانی نظری یادگیری خود راهبر.....
۸۷	ابعاد یادگیری خود راهبر.....
۸۷	آگاهی.....
۸۸	راهبردهای یادگیری.....
۸۸	فعالیت‌های یادگیری.....
۸۸	ارزشیابی.....
۸۸	مهارت‌های روابط بین فردی.....
۸۹	عوامل تأثیرگذار بر یادگیری خود راهبر.....
۸۹	عوامل بیرونی.....
۹۰	عوامل درونی.....
۹۰	اصول یادگیری خود راهبر.....
۹۰	مریی در مقام تسهیل‌گر.....
۹۰	شناسایی نیازهای یادگیری.....
۹۱	توسعه اهداف یادگیری.....
۹۱	شناسایی منابع.....
۹۱	اجرای فرایند.....
۹۲	ارزیابی یادگیری.....

۹۲	مدل‌های مفهومی خود راهبری در یادگیری
۹۳	مدل‌های خطی
۹۵	مدل‌های تعاملی
۹۵	مدل تعاملی اسپیر
۹۶	مدل تعاملی مسئولیت شخصی محور
۹۷	مدل تعاملی دانیز
۹۸	مدل تعاملی سه‌بعدی گریسون
۹۹	۳-مدل‌های آموزشی
۹۹	مدل آموزشی گرو
۱۰۰	مدل آموزشی ماموند و کالینز
۱۰۲	ویژگی‌های یادگاران خود راهبر
۱۰۵	بخش دوم: مهارت‌های تحصیلی
۱۰۵	مقدمه
۱۰۷	شناسایی سبک یادگیری
۱۰۷	چرا سبک یادگیری مهم است
۱۰۸	پرسشنامه سبک‌های یادگیری
۱۱۲	شیوه نمره‌گذاری و تفسیر
۱۱۴	کلید نمره‌گذاری
۱۱۵	انواع سبک‌های یادگیری
۱۱۵	سبک یادگیری بصری (visual):
۱۱۶	سبک یادگیری شنیداری (auditory):
۱۱۸	سبک یادگیری نوشتاری (reading/writing):
۱۲۰	سبک یادگیری حرکتی (kinesthetic):
۱۲۲	آشنایی با روش‌های مطالعه:
۱۲۳	انواع روش‌های مطالعه:
۱۲۶	روش‌های یادداشت‌برداری:
۱۲۳	نرم‌افزارهای یادداشت‌برداری:
۱۲۸	یادگیری فعال
۱۴۱	روش گوش دادن فعال (LISTEN)
۱۴۲	پردازش اطلاعات
۱۴۲	حافظه
۱۴۳	انواع حافظه:
۱۴۴	فرآیند به خاطر آوردن

۱۴۵	 فنون تقویت حافظه
۱۵۱	 به خاطر آوردن با سامانه‌ی چهار زاویه‌ی دید مختلف:
۱۵۱	 روشهای کاهش خطای حافظه
۱۵۴	 اختلالات حافظه
۱۵۵	 شیوه‌های به خاطر سپردن اطلاعات:
۱۶۲	 راهبردهای سازمان‌دهی
۱۶۳	 ابزارهای یاد یار: فنون مناسب
۱۶۶	 فرآیند یادگیری مرحله‌ای (گام به گام):
۱۶۷	 ترفندهای یادگیری
۱۶۹	 انگیزش در یادگیری
۱۷۰	 انگیزش و یادگیری
۱۷۱	 روشهای ایجاد انگیزه:
۱۷۵	 مدیریت زمان
۱۷۷	 گام‌های مدیریت زمان
۱۷۸	 اولویت‌بندی فعالیتها
۱۸۰	 ارزیابی نتایج
۱۸۱	 زمان مطالعه
۱۸۲	 عوامل اجتماعی
۱۸۳	 عوامل محیطی
۱۸۷	 تمرکز در یادگیری
۱۸۸	 تعریف تمرکز
۱۸۸	 انواع تمرکز
۱۸۹	 تمرکز فوری و تمرکز طولانی
۱۸۹	 اثرات تمرکز:
۱۹۱	 تمرکز حواس ذاتی نیست
۱۹۱	 روشهای مقابله با حواس‌پرتی هنگام مطالعه
۱۹۴	 تمرینات تمرکز حواس
۱۹۵	 اضطراب و ترس از شکست
۱۹۶	 کاربرد روش مثلثی
۱۹۷	 پیاموزید چگونه به آرامش دست‌یابید
۱۹۹	 کنار آمدن با وقفه‌ی فکری
۱۹۹	 وحشتزدگی
۲۰۰	 مدیریت منابع

۲۰۰	 سازماندهی به وسایل و منابع
۲۰۲	 مدیریت جاگذاری منابع و نوشته‌ها
۲۰۲	 مهارت اجتماعی بین فردی
۲۰۴	 کمک دیگران و کارگروهی
۲۰۴	 حرف‌های مفید و غیرمفید برای یاری‌رساندن
۲۰۶	 همکاری با دوستان و همکلاسی‌ها
۲۰۷	 نکات مهم کار گروهی
۲۰۹	 خلاقیت در یادگیری
۲۱۴	 خودکارآمدی
۲۲۱	 مشارکت با همسالان
۲۲۲	 مهارت سازمان‌یابی
۲۲۲	 طرح‌ریزی و تنظیم وقت در جلسه امتحان
۲۳۹	بخش سوم: مسرف، ابزار و بخش مهارت‌های تحصیلی
۲۳۹	 مقدمه
۲۴۴	 جامعه آماری و نمونه مورخ استفاده در ساخت ابزار :
۲۴۵	 مراحل ساخت :
۲۴۷	 شیوه اجرا
۲۵۲	 تعریف مولفه‌های مهارت‌های تحصیلی
۲۵۷	 پرسشنامه سنجش مهارت‌های تحصیلی
۲۶۵	 منابع