

راهبردهای یادگیری خود تنظیمی

مؤلفان

بهاره رنجبر لاری

زهرا علیرضائی

www.ketab.ir

سرشناسه	: رنجبر لاری، بهاره، ۱۳۷۳-
عنوان و نام پدیدآور	: راهبردهای یادگیری خود تنظیمی/ بهاره رنجبر لاری، زهرا علیرضائی.
مشخصات نشر	: تهران: سبز رایان گستر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۹ ص.
شابک	: 978-600-416-673-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: یادگیری خودراهبر -- ایران Self-managed learning -- Iran انگیزش در آموزش و پرورش -- ایران Motivation in education -- Iran خودکارایی -- ایران Self-efficacy -- Iran
شناسه افزوده	: علیرضائی، زهرا، ۱۳۷۲-
رده بندی کنگره	: LB۲۰۶۳
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۲۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۲۴۴۱۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

عنوان : راهبردهای یادگیری خود تنظیمی

مؤلفان : بهاره رنجبر لاری ، زهرا علیرضائی

ناشر: سبز رایان گستر

شابک : 978-600-416-673-7

نوبت چاپ : اول

تعداد صفحه : ۱۴۹ ص

تاریخ نشر: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ عدد

قیمت : ۳۰۰۰۰ تومان

آدرس : تهران میدان انقلاب، خیابان منیری جاوید، پ ۷۱ واحد ۲

تلفن: ۶۶۴۱۶۵۶۵

پیشگفتار

ما امروزه در دنیایی زندگی می کنیم که با یک موضوع قابل فهم و پذیرفته شده روبرو هستیم و آن این است که نظام آموزش و پرورش هر جامعه ای زیربنای توسعه فرهنگی، اجتماعی- اقتصادی و سیاسی آن جامعه به شمار می رود و حتی سندهای های توسعه ای آن کشورها در بخشهای مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی براساس آن تدوین می گردند. در این راستا مساله موفقیت یا عدم موفقیت در امر تحصیل از مهم ترین دغدغه های هر نظام آموزشی است. موفقیت در یادگیری در هر جامعه نشان دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه هدف یابی و توجه به رفع نیازهای فردی است.

بنابراین نظام آموزشی را زمانی می توان کارآمد و موفق دانست که یادگیری دانش آموزان آن در دوره های مختلف دارای بیشترین و بالاترین رقم باشد.

از جمله مهم ترین نگرانی های معلمان، مسئولان آموزش مدارس و خانواده های دانش آموزان، یادگیری آموزشی و جلوگیری از افت تحصیلی دانش آموزان است. به طور کلی این اصطلاح به معنای مقدار یادگیری آموزشی فرد است، به طوری که بتوان آن ها را در مقوله کلی عوامل مربوط به تفاوت های فردی و عوامل مربوط به مدرسه و نظام آموزش و پرورش مورد مطالعه قرار داد (سولیمان نجهد و سهران، ۲۰۰۲).

در هر نظام آموزشی یادگیری از اهمیت بسزایی برخوردار است و بکارگیری تمامی راهبردها در نظام آموزش همگی در راستای رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده است.

همچنین بهبود یادگیری و موفقیت دانش آموزان یکی از شاخص های مهم ارزیابی آموزش و پرورش بوده و همچنین یکی از عوامل مهم در پیشرفت کشورها است. برای رسیدن به آن لازم است به عوامل مؤثر در آن توجه خاصی مبذول شود (افضل نیا، ۱۳۸۷).

در واقع همه پیشرفت های شگفت انگیز انسان در دنیای امروز زائیده یادگیری است. انسان ها بیشتر توانایی های خودشان را از طریق یادگیری بدست می آورند و از طریق یادگیری رشد فکری پیدا می کنند و توانایی های ذهنیشان فعلیت می یابد؛ بنابراین چنین می توان نتیجه گرفت که همه پیشرفتهای بشر در نتیجه یادگیری بدست می آید (بیابانگرد، ۱۳۸۲).

علاوه بر این بررسی عوامل مؤثر بر پیشرفت کشورهای توسعه یافته حاکی از آن است که همه این کشورها از نظام آموزش و پرورش توانمند، مؤثر و کارآمدی برخوردار هستند، به

گونه ای که نظام تعلیم و تربیت آن کشورها آینه تمام نمای نیازهای آن جامعه و چشم اندازی است که برای آیندگان و پاسخ به نیازهای آنان ترسیم شده است.

در این میان عملکرد تحصیلی دانش آموزان و تحقق اهداف آموزشی نزدیک ترین اهدافی است که در آن نظام های آموزشی و پرورشی دنبال می شود و اولین معیار سنجش عملکرد آن نظام ها است.

عوامل مختلفی در عملکرد تحصیلی دانش آموزان مؤثر می باشند. شناسایی این عوامل در رفع مشکلات و نارسایی های موجود در سیستم های آموزشی مهم و ضروری است. از بین عوامل مختلف مؤثر بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان، مؤلفه های انگیزش و شناختی نقش حیاتی دارند (هیل^۱، ۲۰۱۷).

بنابراین شناسایی آموزش های مؤثر بر عملکرد تحصیلی از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین باید اشاره کرد در گستره ی حیات فردی و اجتماعی انسان، مطالب بی شماری با طرق مختلف برای یادگیری وجود دارند. یادگیری را به جرأت می توان بنیاد یتیرین فرایندی دانست که در نتیجه ی آن، موجودی ناتوان و درمانده در طی تعامل با رشد جسمی به فرد تحول یافته ای تبدیل می شود که توانایی های شناختی و قدرت اندیشه ی وی حد و مرز نمی شناسد.

یکی از مواردی که روی فرایند یادگیری اثر می گذارد به تبع آن استعدادها، علایق، نگرش ها، آموزش، کارایی و به طور کلی شخصیت فرد تحت تأثیر آن قرار می گیرد، اختلالات یادگیری است (صدیقی ارفعی، تمنایی فر و دشتبان زاده، ۱۳۹۱).

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۶
مقدمه مولفان.....	۸
فصل اول.....	۱۳
راهبردهای یادگیری.....	۱۳
راهبرد چیست؟.....	۱۳
راهبردهای یادگیری کدامند؟.....	۱۳
راهبردهای یادگیری خودتنظیمی.....	۱۵
مدل مناسب برای راهبردهای یادگیری.....	۱۷
یادگیری خود تنظیمی.....	۱۸
ویژگی‌های افراد خودتنظیم برای یادگیری.....	۲۰
مؤلفه‌های خود تنظیمی برای یادگیری.....	۲۱
ابعاد خودتنظیمی برای یادگیری.....	۲۳
جدول ۱-۱ ابعاد خودتنظیمی برای یادگیری.....	۲۵
سه راهبرد اساسی در خودتنظیمی برای یادگیری.....	۲۵
زیرمجموعه‌های راهبردهای خودتنظیمی برای یادگیری.....	۲۸
فرایندهای خود تنظیمی برای یادگیری.....	۲۹
مدل خودتنظیمی پینتریک و دی گروت.....	۲۹
شکل ۱-۱ امدل یادگیری خود نظم داده شده (پینتریک و دیگرگروت ۱۹۹۰).....	۳۱
چهار مرحله خودتنظیمی برای یادگیری.....	۳۲
پنج مهارت اساسی و اولیه برای خودتنظیمی برای یادگیری.....	۳۳
شکل ۱-۲ چرخه ی یادگیری خودتنظیمی زیرمن.....	۳۳
جدول ۱-۲ مهارت های اساسی و اولیه یادگیری خودتنظیمی.....	۳۴
فصل دوم.....	۳۵
راهبردهای انگیزشی.....	۳۵
انگیزش در یادگیری.....	۳۵
انگیزش درونی و بیرونی.....	۳۷
شکل ۱-۲ تاثیر رویکردهای مختلف انگیزشی در تعامل با یکدیگر بر انگیزش دانش آموز.....	۳۹

۳۹	 تعاملات انگیزشی
۳۹	 باورهای انگیزشی
۴۱	 اجزاء باورهای انگیزشی
۴۱	 خودکارآمدی
۴۳	 شکل گیری باورهای خودکارآمدی
۴۴	 نقش خودکارآمدی
۴۴	 ابعاد خودکارآمدی ادراک شده
۴۵	 منابع خود کارآمدی
۴۷	 فرایندهای فعال شونده مرتبط با خودکارآمدی
۴۸	 خودکارآمدی و انتظارات پیامد
۴۸	 خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی
۵۰	 ارزشگذاری درونی تکلیف
۵۰	 عوامل تعیین کننده موضوع های ارزش
۵۱	 اضطراب امتحان
۵۵	 رویکردهای مختلف انگیزشی
۵۸	 شکل ۲-۲ طبقه بندی سلسله مراتب نیازها از دیدگاه مارلو
۶۱	 فصل سوم
۶۱	 راهبردهای شناختی
۶۱	 شناخت
۶۱	 راهبردهای شناختی
۶۳	 آموزش خودتنظیمی برای یادگیری
۶۴	 آموزش خودتنظیمی به کمک برنامه‌ی تغییر شناختی - رفتاری
۶۴	 خودتنظیمی و اراده
۶۵	 خواستگاه اجتماعی و شخص شایستگی خود تنظیمی
۶۶	 تاثیرات اجتماعی و شخصیتی بر خود تنظیمی
۶۶	 شناخت اجتماعی در مورد خودتنظیمی
۶۷	 رابطه خودتنظیمی و باورهای انگیزشی با پیشرفت تحصیلی
۶۷	 شناخت و باورهای خودکارآمدی

۶۸	فرایند انگیزشی
۶۸	فرایند گزینشی
۷۱	فصل چهارم
۷۱	راهبردهای فراشناختی
۷۱	فراشناخت
۷۵	سه راهبرد فراشناختی
۷۶	باورهای فراشناخت
۷۶	تعاریف و مولفه های فراشناخت
۸۰	شکل ۱-۴ مولفه های فراشناختی (بالسیکانلی، ۲۰۱۱؛ اسکراو، ۲۰۰۱)
۸۱	ارزیابی فراشناخت
۸۲	تمایز راهبردهای شناختی و فراشناختی
۸۳	ضرورت آموزش راهبردهای فراشناختی
۸۴	رابطه بین مهارت های فراشناختی و عملکرد تحصیلی
۸۶	حیطه های محتوایی فراشناخت
۸۹	فصل پنجم
۸۹	مدیریت منابع یادگیری
۸۹	مدیریت منابع یادگیری
۸۹	انواع راهبردهای مدیریت منابع یادگیری
۹۰	مدیریت زمان برای درس خواندن و مطالعه
۹۴	انتخاب محل مطالعه
۹۷	فصل ششم
۹۷	کاربست راهبردهای یادگیری در آموزش و یادگیری
۹۷	عملکرد و پیشرفت تحصیلی
۹۸	نظریه های تبیین کننده عملکرد و پیشرفت تحصیلی
۱۰۴	عوامل فردی افت تحصیلی
۱۰۶	کاربرد راهبردهای یادگیری
۱۰۷	راهبرد تکرار یا مرور ذهنی
۱۲۰	جدول ۱-۶. راهبردهای شناختی راهبردهای تکرار یا مرور ذهنی