

چگونه یادگیری خود را مدیریت کنیم؟

در آمدی بر دانش «فراشناخت»

کاری از:

معاونت پژوهش حوزه علمیه قم

انتشار الکترونیکی:

www.HamBahsi.ir

هم بحثی

پایگاهی از همه طلاب برای همه ی طلاب

خشاون

چگونه فرایند یادگیری خود را مدیریت کنیم؟

درآمدی بر دانش «فراشناخت»

چند سؤال!

- یادگیری در ما چگونه صورت می‌گیرد؟
- یادگیری چه مراحل دارد؟
- چگونه می‌توانیم نسبت به یادگیری خود اشراف داشته باشیم؟
- موفقیت تحصیلی، چه ارتباطی با مهارتهای فراشناختی می‌تواند داشته باشد؟

شناخت و فراشناخت؟!

روش و مهارتهای یادگیری به راهبردهای شناختی و فراشناختی تقسیم می‌شود. یادگیرنده ماهر، کسی است که هم به روشهای شناختی مجهز است و هم به روشهای فراشناختی.

شناخت و فراشناخت، دو مفهوم مکمل یکدیگرند. شناخت به فرایندهایی اشاره می‌کند که ما به کمک آنها یاد می‌گیریم، فکر می‌کنیم و به یاد می‌آوریم. اما فراشناخت به دانش ما درباره فرایندهای شناختی خودمان و چگونگی استفاده بهینه از آنها برای رسیدن به هدفهای یادگیری گفته می‌شود. به دیگر سخن، فراشناخت به دانش یا آگاهی از نظام شناختی خود و یا به دانستن درباره دانستن گفته می‌شود.

دانش فراشناختی می‌تواند به فرد امکان دهد که یادگیری خود را مدیریت کند؛ چرا که راهبردهای فراشناختی، تدبیرهایی هستند برای نظارت بر راههای یادگیری و هدایت آن راهها. این راهبردها به ما می‌گویند که برای سهولت بخشیدن به فرایند یادگیری، یادآوری و سازمان‌دادن داشته‌ها، از چه راههایی استفاده کنیم.

درست همان‌گونه که کار یک مدیر عامل در سازمان، اداره سازمان است، کار یک فرد نیز مدیریت بر تفکر و اندیشه خود است و دانش فراشناختی این امکان را به فرد می‌دهد تا این توانایی را به دست آورد.

۱. به یک نقشه کلی یا مجموعه‌ای از عملیات که برای رسیدن به هدف معینی طرح‌ریزی شده‌است، راهبرد گفته می‌شود.

دانش «فراشناختی» چه کمکی به ما می‌کند؟

۱ ما را یاری می‌دهد تا به هنگام یادگیری و دانستن، پیشرفت خود را زیر نظر بگیریم؛ همچنین این دانش به ما کمک می‌کند تا نتایج تلاش‌هایمان را ارزیابی کنیم و میزان تسلط خود را بر مطالبی که آموخته‌ایم، بسنجیم.

۲ فرد با یادگیری این دانش به این درک می‌رسد که مثلاً بهتر است شماره تلفن‌ها را بنویسد؛ وگرنه آنها را فراموش خواهد کرد؛ یا اینکه لازم است پاراگراف‌های پیچیده را دوباره بخواند یا آنها را خلاصه کند تا منظور نویسنده را بهتر بفهمد؛ یا اینکه از مطالب یادداشت‌برداری کند.

۳ دانش «فراشناخت» به سه مطلب مهم اشاره می‌کند:

۱ دانش مربوط به خود یادگیرنده؛
مانند آگاهی از رجحانها، علاقه‌ها، نقاط ضعف و عاداتهای مطالعه و مثل آگاهی یادگیرنده از اینکه او نمی‌تواند در محیط شلوغ و پُر سر و صدا مطالعه کند و یا اینکه اگر در شب مطالعه کند، بهتر یاد می‌گیرد.

۲ دانش مربوط به تکلیف یادگیری؛
مانند اطلاعات مربوط به دشواری تکالیف مختلف و مقدار کوشش مورد نیاز برای انجام تکالیف تحصیلی.

مثلاً اینکه یادگیرنده بداند بحث مقدمه واجب در اصول فقه به دلیل دشواری و مغلق بودن، نیازمند صرف زمان و کوشش بیشتری جهت درک دقیق آن است.

۳ دانش مربوط به راهبردها و یا تکنیک‌های یادگیری و چگونگی استفاده از آنها؛

مثلاً یک یادگیرنده، باید از تکنیک‌های مختلف یادگیری مانند خواندن سؤالی، روزنامه‌خوانی، خواندن اجمالی و دقیق‌خوانی و ... آگاهی داشته باشد تا در موقع لزوم به هنگام یادگیری، از آنها استفاده کند.

۴ راهبردهای «فراشناختی» بر راهبردهای یادگیری، اعمال کنترل می‌کنند و به آنها جهت می‌دهند.

به سخن دیگر، می‌توان به یادگیرندگان، راهبردهای یادگیری بسیاری را آموزش داد؛ اما اگر آنان از مهارت‌های فراشناختی لازم بی‌بهره باشند و ندانند در یک موقعیت معین، کدام راهبرد یا تکنیک یادگیری مورد استفاده قرار می‌گیرد و چه وقت باید تغییر استراتژی داد، هرگز یادگیرندگان موفق نخواهند شد.

تحقیقات نشان می‌دهد فراگیرانی که دارای آگاهی فراشناختی هستند، در مقایسه با فراگیران ناآگاه، از خود عملکرد بهتری نشان می‌دهند. این برتری به خاطر این است که آگاهی فراشناختی به فرد امکان می‌دهد تا برای یادگیری خود برنامه‌ریزی کند و به گونه‌ای بر آن نظارت داشته باشد که مستقیماً باعث بهبود عملکردش شود.

خوانندگان حرفه‌ای از توانایی فراشناختی بالایی برخوردارند؛ بدین صورت که ...

آنها بر مطالعه خویشتن نظارت می‌کنند و تغییرات لازم را به وجود می‌آورند؛ یعنی برای متون مشکل، سرعت مطالعه خود را آهسته می‌کنند؛ مقالات انتزاعی را دوباره می‌خوانند و از گزارش‌های پیچیده، یادداشت برمی‌دارند.

خوانندگان خوب با کمترین تلاش آگاهانه، بر جریان مطالعه خویشتن نظارت و آن را تنظیم می‌کنند. این افراد زمانی از نظارت بر مطالعه خویشتن آگاهی می‌یابند که با مشکل روبه‌رو می‌شوند؛ مثلاً به جمله‌ای بی‌معنا برخورد می‌کنند و تلاشی که برای اصلاح و فهم درست صورت می‌دهند، نظارت ایشان بر درک عبارات و جملات را آشکار می‌کند. بر خلاف گروه اول، خوانندگان غیرحرفه‌ای اغلب از وضعیت خویشتن در جریان مطالعه آگاه نیستند. آنها ممکن است متون مختلف را به شکل یکسان بخوانند.

این افراد معمولاً به صورت مؤثری بر جریان مطالعه خویشتن نظارت ندارند و آن را تنظیم نمی‌کنند. به نظر می‌رسد که خوانندگان غیرحرفه‌ای، زمانی

که مطلبی را درک نمی‌کنند، از عدم درک خویش آگاه نیستند و اگر هم متوجه شوند، ممکن است که از راه حل مشکل و نحوه استفاده از آن بی‌اطلاع باشند.

تمایز بین راهبردهای شناختی و فراشناختی

با ذکر یک مثال، سعی می‌کنیم این تمایز را نشان دهیم:

■ من تصمیم می‌گیرم معانی اصطلاحات مربوط به درس اصول فقه را بیاموزم؛ انتخاب هدفی که فکر می‌کنم از عهده آن برمی‌آیم. (یک تجربه فراشناختی)

■ به مطالعه مطلب مورد نظر خود می‌پردازم. (فعالیت شناختی)

■ بعد از خواندن چند سطر، مکث می‌کنم؛ احساس مبهمی از اینکه چیزی را نفهمیده‌ام، به من دست می‌دهد. (تجربه فراشناختی)

■ آن دو سطر را دوباره می‌خوانم. (فعالیت شناختی)

■ حال احساس می‌کنم که دارم می‌فهمم. (تجربه فراشناختی)

■ به خواندن ادامه می‌دهم و به هر تعریفی که برمی‌خورم، یکی دو بار آن را برای خودم تکرار می‌کنم. (مرور ذهنی، یک راهبرد شناختی)

■ احساسی به من دست می‌دهد، حاکی از اینکه دارم یاد می‌گیرم. (تجربه فراشناختی)

■ کارم را به پایان می‌رسانم. به هر یک از اصطلاحات نگاه می‌کنم و به آرامی، تعریف آن را تکرار می‌کنم. (فعالیت شناختی)

■ از اینکه مطالب را می‌فهمم و تا امتحان فردا آنها را به یاد خواهم داشت، احساس رضایت می‌کنم. (تجربه فراشناختی)

معرفی سه راهبرد مهم فراشناختی

۱ راهبردهای برنامه‌ریزی

این راهبردها شامل موارد زیر است:

- ۱ تعیین هدف برای یادگیری
- ۲ پیش‌بینی زمان لازم برای مطالعه
- ۳ تعیین سرعت مناسب مطالعه
- ۴ تحلیل چگونگی برخورد با موضوع
- ۵ انتخاب راهبردهای یادگیری مفید

دانش‌پژوهان موفق، آنهایی نیستند که فقط سر کلاس حاضر می‌شوند و به درس گوش می‌دهند؛ یادداشت برمی‌دارند و منتظر می‌مانند تا تاریخ امتحان فرا برسد؛ بلکه دانش‌پژوهان موفق، کسانی هستند که زمان مورد نیاز برای انجام تکالیف درسی را پیش‌بینی می‌کنند؛ دربارهٔ تحقیقاتی که باید انجام دهند، اطلاعات لازم را به دست می‌آورند و به هنگام ضرورت، گروه‌های کاری تشکیل می‌دهند و از سایر رفتارهای نظم‌دهی نیز استفادهٔ فراوان می‌برند.

به دیگر سخن، دانش‌پژوهان موفق، یادگیرندگانی فعال‌اند؛ نه منفعل.

۲ راهبرد کنترل و نظارت

منظور از کنترل و نظارت، ارزشیابی یادگیرنده از کار خود و آگاهی‌یافتن از چگونگی پیشرفت و هدایت آن است.

از جمله، می‌توان نظارت بر توجه در هنگام مطالعه و کنترل زمان و سرعت مطالعه را نام برد. این راهبرد به یادگیرنده کمک می‌کند تا هر وقت به مشکلی برمی‌خورد، به سرعت آن را تشخیص داده و در رفع آن بکوشد.

به مثال زیر توجه کنید:

شما مشغول مطالعه و آماده‌شدن برای امتحان درس اصول فقه هستید. از خود دربارهٔ این درس سؤال‌هایی می‌پرسید و متوجه می‌شوید که بعضی قسمت‌های کتاب را خوب نفهمیده‌اید.

به عبارت دیگر، درمی‌یابید که روش خواندن و یادداشت‌برداری شما برای این قسمت‌های کتاب

مؤثر نبوده‌است و لازم است راهبرد یادگیری دیگری را به کار ببندید.

۳ راهبرد نظم‌دهی

راهبردهای نظم‌دهی، موجب انعطاف‌پذیری در رفتار یادگیرنده می‌شوند و به او کمک می‌کنند تا هر زمان که ضرورت داشته‌باشد، روش و سبک یادگیری خود را تغییر دهد.

راهبردهای نظم‌دهی با راهبردهای کنترل و نظارت، به طور هماهنگ عمل می‌کنند. به عنوان مثال، وقتی که یادگیرنده از راه کنترل و نظارت متوجه می‌شود که در یادگیری، موفقیت لازم را به دست نمی‌آورد و این مشکل، ناشی از کم یا زیادی سرعت مطالعه یا راهبرد غیرمؤثر یادگیری است، بلافاصله سرعت خود را تعدیل می‌کند یا راهبرد مؤثرتری را برمی‌گزیند.

بنابراین، یادگیرندگان بهره‌مند از راهبردهای نظم‌دهی، حاضر نمی‌شوند که به روشهای ناموفق یادگیری و مطالعه ادامه بدهند؛ بلکه همواره از راه نظارت بر کار خود، نواقص روشها و راهبردهای یادگیری‌شان را شناسایی می‌کنند و به اصلاح و یا تعویض آنها، اقدام می‌نمایند.

با توجه به توضیحات فوق، از جمله مهم‌ترین راهبردهای نظم‌دهی، تعدیل سرعت مطالعه و یادگیری و نیز اصلاح یا تغییر راهبردهای یادگیری است.

برای مطالعه بیشتر:

۱. سیف، علی اکبر؛ روشهای یادگیری و مطالعه؛ تهران، نشر دوران.
۲. گیج، برلایر؛ روان‌شناسی تربیتی؛ ترجمه حسین لطف‌آبادی و همکاران؛ انتشارات نایب.
۳. قورچیان، نادرقلی و همکاران؛ نظریه‌های یادگیری و نظریه‌فراشناخت در فرایند یاددهی و یادگیری؛ انتشارات تربیت.

به کوشش: سیدمهدی موسی‌زاده
نظارت علمی: مسعود آذربایجانی؛ عضو
هیئت مدیره انجمن روان‌شناسان حوزه و عضو
هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
ویرایش و صفحه‌آرایی: محسن فصاحت

پیشنهادها و انتقادهای شما، خانواده خشت
اول را در ارائه ویرایشهای بعدی این بروشور،
یاری می‌رساند.

قم - صندوق پستی ۳۳۶۱-۳۷۱۸۵
تلفن: ۰۲۵۱-۲۹۴۱۲۰۷-۹
Email: DTJHEQ@Gmail.com
معاونت پژوهشی حوزه علمی قم
اداره امور پژوهشی طلاب
واحد ترویج پژوهش

منشورات گروه مطبوعاتی خشت اول

فصلنامه خشت اول



۳ و ۲. هویت روحانیت و طلاب جوان



۱. طلاب جوان و تولید علم



۵ و ۶. پژوهش و طلاب جوان



۴. ورود دانشجویان به حوزه

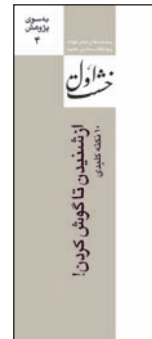
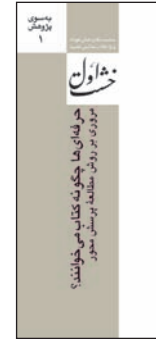


۸. بررسی رویکردهای نظری و تخصص گرای، گرایش تحصیلی و طلاب جوان (۲)



۷. بررسی رویکردهای نظری و تخصص گرای، گرایش تحصیلی و طلاب جوان (۱)

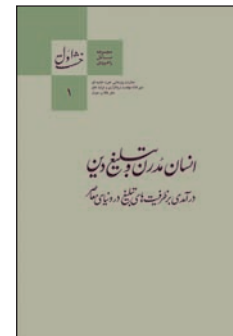
بروشور خشت اول



کتاب خشت اول



۲. فقه آموزی و افق های فرارو



۱. انسان مدرن و تبلیغ دین

قیمت: ۵۰ تومان

نخستین گام در پژوهش، آموزش نیست؛ باید زمینه‌ها و انگیزه‌های لازم در فرد به وجود آید. پس از آن است که کارورزی آموزه‌ها می‌تواند ملکه پژوهشگری را در طلاب ایجاد کند.

مجموعه «به سوی پژوهش» می‌کوشد با استفاده از کوتاه‌ترین قالب‌ها به ترویج و تقویت فرهنگ پژوهش بپردازد و راه تحقیق و معرفت‌جویی را برای طلاب جوان هموارتر کند.

از همین مجموعه:

۱. حرفه‌ای‌ها چگونه کتاب می‌خوانند؟
۲. تمرکز؛ چرا و چگونه؟
۳. از حافظه چه می‌دانیم؟
۴. از شنیدن تا گوش کردن!
۵. مهارت‌های یادداشت‌برداری در کلاس درس
۶. تکنیک‌های مرور
۷. چگونه فرایند یادگیری خود را مدیریت کنیم؟
۸. روش‌های عملی تقویت حافظه
۹. مدیریت سرعت مطالعه