

نظریه خودنظم‌جویی تحصیلی زیمرمان

اکبر سلیمان نژاد*

فراگیران باید به عنوان هدف اصلی مدنظر قرار گیرد و دانش‌آموزان به مهارتهایی مجهز گردند که از طریق آن بتوانند به نظم بخشی و استفاده از اطلاعات اقدام نمایند، مهارتهایی که زندگی و یادگیری را کنترل می‌کنند. هر چند که خودنظم‌جویی، به ویژه یادگیری خودنظم‌جویی در رابطه با مسائل مختلف، مدت زیادی نیست که مورد توجه قرار گرفته اما اهمیت و ضرورت مسئله باعث شده است که نظریه پردازیهای متعددی در این زمینه صورت بگیرد. در این راستا پژوهشگران علاقه‌مند به یادگیری تحصیلی، مطالعه فرایندهایی را آغاز کرده‌اند که دانش‌آموزان برای آغاز و جهت‌دهی کوششهای خود، برای کسب دانش و مهارت به کار می‌برند.

خودنظم‌جویی چیست؟ چه اهمیتی در آموزش و یادگیری دارد؟ از چه مهارتهایی تشکیل شده است؟ این مقاله بر آن است تا ضمن پاسخگویی به این

چکیده: خودنظم‌جویی یکی از مباحث عمده روانشناسی است که به تازگی توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان مختلف را به خود جلب کرده است. در این مقاله ابتدا تعاریفی از خودنظم‌جویی ارائه و سپس نظریه خودنظم‌جویی تحصیلی زیمرمان معرفی شده است. در پی این بررسی ضرورت آموزش خودنظم‌جویی ارائه گردیده است.

کلیدواژه: نظریه‌های روان‌شناسی، نظریه خودنظم‌جویی، راهبردهای یادگیری، زیمرمان، پیشرفت تحصیلی.

مقدمه

بدون شک تلاش کلیه معلمان این است که شیوه کار خود را طوری تنظیم کنند که اکثر قریب به اتفاق فراگیران را به بیشترین میزان یادگیری برسانند و از مطالب و موضوعات مطرح شده در کلاس، درک همه جانبه و عمیقی به آنها انتقال دهند. در این راستا استقلال در یادگیری و آموزش کنترل رفتار به

* عضو هیئت علمی دانشگاه پیام‌نور، مرکز ماکو

خودنظم‌جویی وجود دارد؛ اما، سه مؤلفه زیر، مخصوصاً برای عملکرد کلاسی مهم به نظر می‌رسد: اول اینکه یادگیری خودنظم‌جویی راهبردهای فراشناختی را دربرمی‌گیرد که دانش‌آموزان برای طرح‌ریزی، نظارت و اصلاح شناخت خود به کار می‌برند. اداره تکالیف تحصیلی توسط دانش‌آموزان و کنترل تلاش‌هایشان در زمینه این تکالیف، مؤلفه مهم دیگری در این زمینه است. برای مثال، دانش‌آموزان توانمندی که در یک تکلیف مشکل ثابت قدم هستند عوامل پرت‌کننده حواس مانند سروصدای همکلاسیها را نادیده می‌گیرند، درگیری شناختی خود را در تکلیف حفظ می‌کنند و، از این رو، قادر به عملکرد بهتر در انجام آن تکلیف هستند. مؤلفه سوم در یادگیری خودنظم‌جویی، راهبردهای شناختی است که دانش‌آموزان برای یادگیری، یادآوری و درک مطالب درسی استفاده می‌کنند. این راهبردهای شناختی انواع مختلفی از قبیل راهبردهای مرور ذهنی، بسط‌دهی و سازماندهی دارند که ورود به سطوح بالاتر پیشرفت تحصیلی را تقویت می‌کنند. این سه مؤلفه اساس یادگیری خودنظم‌جویی را تشکیل می‌دهند (Pintrich, P.R. & Degroot, E.V., 1990: 81 (1), 33-40).

یادگیری خودتنظیمی تحصیلی^۲ زیمرمان

نظریه شناختی - اجتماعی زیمرمان (1986) در زمینه یادگیری خودنظم‌جویی تحصیلی، یکی از نظریات جدیدی است که سعی در تبیین یادگیری تحصیلی با استفاده از یک مدل تحلیلی سه‌جانبه، مربوط به مؤلفه‌های یادگیری خودنظم‌جویی تحصیلی، کرده است.

در الگوی زیمرمان (1986)، به طور کلی دانش‌آموزانی را می‌توان خودنظم‌جو توصیف کرد که

پرسشها به معرفی نظریه خودنظم‌جویی زیمرمان بپردازد. برای این منظور پس از ارائه تعاریفی از خودنظم‌جویی از نظریه خودنظم‌جویی تحصیلی زیمرمان و اهمیت و ضرورت خودنظم‌جویی و راهبردهای تشکیل دهنده آن از این دیدگاه سخن خواهد رفت.

تعاریف و ویژگیهای خودنظم‌جویی

خودنظم‌جویی^۱ شناخت و رفتار، یک جنبه مهم یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان در محیط کلاسی است. نظریه‌های خودنظم‌جویی، به طور کلی، تصریح می‌کنند که چرا و چگونه دانش‌آموزان به یادگیری می‌پردازند و برای یادگیری مستقل چه چیزی را می‌باید در مورد خود و کارهای تحصیلی خود بدانند. به بیان دیگر، دانش‌آموزان چگونه یادگیری خود را هدایت می‌کنند و چگونه راهبردهای شناختی، فراشناختی و رفتاری را انتخاب می‌کنند که موجب افزایش تلاش آنها می‌گردد (اسپالدینگ، ۱۹۹۰، ترجمه نائینان و بیابانگرد، ۱۳۷۷).

شیوه یادگیری خودنظم‌جویی، استفاده فعالانه دانش‌آموز از راهبردهای یادگیری مناسب است که به صورت یک فرایند پویا انجام می‌شود (Elbaum, B.E. et al, 1993: 318, 18/318-336).

بندورا (Bendora, ۱۹۸۷، به نقل از سیف، ۱۳۷۶) خودنظم‌جویی را با سه فرایند مشاهده خود، خود داوری، خود واکنشی توضیح می‌دهد. یعنی ابتدا فرد رفتار یا عملکرد خود را مورد مشاهده قرار می‌دهد، بعد به قضاوت درباره عملکرد خود می‌پردازد و سپس بر اساس قضاوتها، در خود احساس رضایت شخصی، غرور و یا عدم رضایت یا سرزنش شخصی ایجاد می‌کند، بدین ترتیب به کنترل رفتار و اعمال خود اقدام می‌کند.

تعاریف مختلفی در خصوص یادگیری

1. self - regulation

2. self - regulatory academic learning

فرایندهایی که به کسب اطلاعات و مهارت منتهی می‌شوند.

۲. کارآمدی شخصی که به تصورات مربوط به ظرفیتهای فرد برای سازمان دادن و ایجاد اعمال مورد نیاز برای کسب عملکرد مهارتی معین در تکالیف خاصی اشاره می‌کند.

۳. اهداف تحصیلی مانند نمرات و یا فرصتهای شغلی پس از فراغت از تحصیل (Zimmerman, 1990: 2/2).

از دیدگاه شناختی - اجتماعی، یادگیرندگان خودنظم جو فرایندها و اکتسابات یادگیری خود را توسط تعیین اهداف، به کاربردن راهبردهای مناسب برای دستیابی به این اهداف، به کارگیری عوامل مؤثر بر خودنظم‌جویی که کوششهای آنها را برانگیخته و هدایت می‌کنند، جهت می‌دهند. در اینجا توجه به راهبردها معطوف است، زیرا این راهبردها هستند که دانش‌آموزان و یادگیرندگان را قادر می‌سازند که شخصاً رفتار و محیط و کارکرد نهایشان را تنظیم کنند (Zimmerman & Martins-pons, 1989; Zimmerman, 1990: 2/2).

پیش‌فرضهای نظریه‌شناختی - اجتماعی یادگیری خودنظم‌جویی تحصیلی زیمرمان

یکی از پیش‌فرضهای دیدگاه شناختی - اجتماعی یادگیری خودنظم‌جویی، تقابل سه‌جانبه^۳ است. می‌توان بین تعیین‌کننده‌های شخصی، محیطی و رفتاری یادگیری خودنظم‌جویی تمایز قائل شد. طبق این دیدگاه، یادگیری خودنظم‌جویی صرفاً توسط فرایندهای شخصی تعیین نمی‌شود. این فرایندها، همچنین، از رویدادهای محیطی و رفتاری در یک

از نظر انگیزشی، شناختی و رفتاری در فرایند یادگیری خود مشارکت فعال داشته باشند. چنین دانش‌آموزانی به طور شخصی کوششهای خود را برای کسب دانش و مهارت شروع کرده و جهت می‌دهند و بر معلمان، والدین یا دیگر عوامل آموزشی کمتر تکیه می‌کنند.

این امر ریشه در این اعتقاد زیمرمان (1986) دارد که انسان تنها نسبت به تأثیرات بیرونی واکنش نشان نمی‌دهد، بلکه محرکهایی را که بر او وارد می‌شود، انتخاب، سازمان و تغییر شکل می‌دهد. افراد از طریق محرکها و پیامدهایی که خودشان به وجود می‌آورند، رفتار خود را کنترل می‌کنند. بنابراین، یک عمل، علاوه بر تأثیرپذیری از دیگر تعیین‌کننده‌ها، متأثر از تجارب «خود ایجاد شده»^۴ نیز هست. شناخت توانمندیهای «خود - راهبر»^۵ در آدمی، محرکی برای الگوهای خودنظم‌جویی فراهم می‌آورد که در آن افراد، خود به عنوان عوامل اصلی تغییر، عمل می‌کنند.

زیمرمان (1989) انسان را موجودی فعال می‌داند که از فرایندهای شناختی برای بازنمایی رویدادها، پیش‌بینی آینده، انتخاب کنش مناسب و برقراری ارتباط با محیط اطراف خود استفاده می‌کند. اگرچه انسان تحت تأثیر موقعیتهای قرار می‌گیرد ولی چون برای خود هدف تعیین می‌کند و از مهارتها و قابلیت‌های خود برای رسیدن به اهداف استفاده نموده و در نهایت خودسنجی می‌نماید، پس موجودی فعال و آگاه است.

در تعریف دقیق خودنظم‌جویی، یادگیری دانش‌آموزان باید شامل کاربرد راهبردهای ویژه برای کسب اهداف تحصیلی براساس تصورات کارآمدی شخصی باشد. به نظر زیمرمان (1990) این تعریف سه عنصر با اهمیت در بردارد:

۱. راهبردهای یادگیری خودنظم‌جویی یا اعمال و

3. self - produced

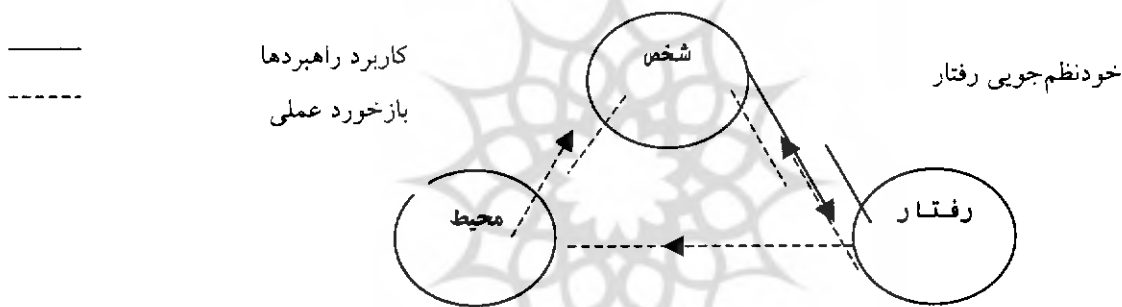
4. self - directed

5. tradic reciprocity

الف) راهبردهایی که برای کنترل رفتار به کار می‌روند؛ ب) راهبردهایی که برای کنترل محیط به کار می‌روند؛ ج) راهبردهایی که برای فرایندهای شخصی (پنهان) به کار می‌روند.

طبق نظر زیمرمان (1989-1990) در یک الگوی سه جانبه (شکل شماره ۱) علیت^۶ ابتدا از راهبردهای شخصی^۸ شروع می‌شود، سپس کاربرد کل راهبردها صورت می‌گیرد و، در نهایت، راهبردهای یادگیری می‌توانند از محیط آغاز شوند (مثلاً از طریق آموزش).

تعامل سه‌جانبه تأثیر می‌پذیرند. در اینجا تأثیر سه جانبه به معنای یکسانی نیرو و اثرات دوجانبه سه عامل تعیین کننده نیست، بلکه ممکن است هر یک از سه عامل تعیین کننده بر جریان تعامل اثر بیشتری گذاشته و نتایج حاصله را تحت تأثیر قرار دهند. با وجود این، یادگیری خودنظم‌جویی زمانی رخ می‌دهد که دانش‌آموزان قادر باشند، فرایندهای شخصی^۶ را برای تنظیم راهبردهای رفتاری و محیطی یادگیری به کار ببرند (Zimmerman, 1990: 2/2). طبق نظر زیمرمان (1986) سه نوع راهبرد را می‌توان تشخیص داد:



شکل ۱: الگوی سه‌جانبه یادگیری خودنظم‌جویی (Zimmerman, 1990, 1996: 191).

خودکارآمدی را به عنوان یک متغیر کلیدی مؤثر بر یادگیری خودنظم‌جویی تلقی می‌کند. دانش‌آموزان با حس خودکارآمدی بالا، راهبردهای یادگیری را در مقایسه با دانش‌آموزان با باورهای کارآمدی پائین، بیشتر به کار می‌برند (Zimmerman, 1990: 2/2).

سومین پیش‌فرض دیدگاه شناختی - اجتماعی یادگیری خودنظم‌جو، وجود خرده فرایندهای^۹ خودتنظیمی می‌باشد که شامل سه مورد است: مشاهده خود، خودداوری، خودواکنشی.

با توجه به شکل ۱، ملاحظه می‌شود که فرایندهای شخصی فرد نیز می‌توانند به طور متقابل بر یکدیگر اثر بگذارند (این تأثیرات متقابل در بخش تعیین کننده‌های یادگیری خودنظم‌جویی شرح داده شده‌اند). توان اثرگذاری فرایندهای شخصی، محیطی و رفتاری بر یکدیگر و الگوهای اثرگذار متقابل، سه جانبه فرض می‌شود که بر اثر عواملی تغییر می‌یابند. زیمرمان (1990) فرض کرده است که نیروی نسبی و الگوهای اثرگذاری متقابل سه جانبه بین تأثیرات شخصی، محیطی و رفتاری از طریق زیر تغییر می‌یابند:

۱. کوششهای شخصی برای خودنظم‌جویی

۲. بازده‌های عملکرد رفتاری

۳. تغییرات بافت محیطی

دومین پیش‌فرض یادگیری خودنظم‌جویی، اثرات «خودکارآمدی» است. دیدگاه شناختی اجتماعی

6. personal processes

7. causation

8. personal strategies

9. subprocess

اهداف کوتاه مدت، نقش مهمی در یادگیری خودنظم‌جویی بازی می‌کند (همان).

در زمینه تعیین‌کننده‌های رفتاری در یادگیری خودنظم‌جویی، سه دسته عمده شناخته شده‌اند. مشاهده خود، خودداوری و خودواکنشی. با آنکه این سه طبقه تحت تأثیر فرایندهای شخصی (پنهان) مختلفی هستند، به این دلیل که قابل مشاهده و قابل آموزش هستند، به عنوان تأثیرات رفتاری در نظر گرفته شده‌اند که به تفصیل در بخشهای قبلی به آنها پرداخته شد.

دسته سوم از تعیین‌کننده‌های یادگیری خودنظم‌جویی یعنی تأثیرات محیطی را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد. یکی تأثیرات بافت فیزیکی و دیگری تأثیرات بافت اجتماعی. در بافت فیزیکی، تجربه عملی و بازخورد حاصل از عمل یکی از عوامل مؤثر در یادگیری خودنظم‌جویی است. بافت اجتماعی از طریق مدل‌سازی و ترغیب کلامی می‌تواند بر یادگیری خودنظم‌جویی اثرگذار باشد (Zimmerman, 1989).

البته باید در نظر داشت که سه گروه تعیین‌کننده‌های خودنظم‌جویی مذکور، متقابلاً به هم مربوط‌اند. یادگیری خودنظم‌جویی نه تنها به وسیله فرایندهای شخصی (پنهان) بلکه به وسیله وقایع رفتاری و محیطی نیز تعیین می‌شود. به نظر زیمیرمان (1996) این تعیین‌کننده‌های متعامل، در تقویت یا طراحی تأثیرات دو سویه به صورت قرینه عمل نمی‌کنند. مثلاً ممکن است عوامل مؤثر محیطی در موقعیتهای معین یا حالات ویژه تعامل با عوامل رفتاری، از عوامل مؤثر شخصی یا رفتاری قویتر باشند. مثلاً مدرسی که شدیداً انضباطی هستند، از بسیاری اشکال یادگیری خودنظم‌جویی، مثل طراحی و نقشه‌کشی و خودتشویقی دانش‌آموزان جلوگیری می‌کنند. درجه خودنظم‌جویی دانش‌آموزان از طریق استفاده آنان از

همچنین فرض بر این است که این خرده فرایندهای عملکرد، اثر متقابلی بر یکدیگر دارند. شواهد بسیاری اهمیت این سه طبقه از فرایندهای خودنظم‌جویی را در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان نشان می‌دهد (Zimmerman, 1990).

تعیین‌کننده‌های یادگیری خودنظم‌جویی

تعیین‌کننده‌های یادگیری خودنظم‌جویی به سه دسته تقسیم می‌شوند: تعیین‌کننده‌های شخصی (پنهان)، تعیین‌کننده‌های رفتاری و تعیین‌کننده‌های محیطی. پنج نوع تعیین‌کننده شخصی را می‌توان نام برد. علاوه بر باورها، خودکارآمدی، دانش پایه¹⁰، فرایندهای فراشناختی، اهداف و عاطفه جزء تعیین‌کننده‌های شخصی‌اند.

در زمینه دانش پایه، بین دانش اخباری¹¹ و دانش خودنظم‌جویی تمایز قائل می‌شوند. دانش اخباری به اطلاعات بازنمایی شده به صورت گزاره‌های انتزاعی اشاره می‌کند و به رویدادهای خاصی در جهان بیرون مربوط می‌شود. مثال عمده آن تعریف واژه‌هاست.

دانش خودنظم‌جویی به چگونگی و شرایط انجام و اجرای راهبردهای یادگیری خودنظم‌جویی اطلاق می‌شود. به علاوه دانش خودنظم‌جویی را می‌توان به دو دسته راهبردهای ویژه وابسته به تکلیف و راهبردهای کلی تقسیم کرد. فرض بر این است که بین دانش اخباری و دانش خودنظم‌جویی تعامل وجود دارد. کاربردهای یادگیری خودنظم‌جویی، نه تنها به دانش راهبردی بلکه به فرایندهای روانشناختی تصمیم‌گیری نیز بستگی دارد. در سطح کلی، خودنظم‌جویی، تحلیل تکلیف یا طرح‌ریزی بر فرایندهای تصمیم‌گیری برای انتخاب یا تغییر راهبردهای خودنظم‌جویی تأثیر می‌گذارند. در یک سطح خاص، خودنظم‌جویی، فرایندهای کنترل رفتاری، توجه، اجرا، پافشاری و نظارت پاسخهای راهبردی و غیرراهبردی اختصاصی را هدایت می‌کند. تعیین هدف از جمله تعیین‌کننده‌های شخصی خودنظم‌جویی است. تقسیم اهداف دراز مدت به

10. base knowledge

11. declarative

راهبردها معین می‌شود، راهبردهایی که به طور کامل تأثیرات سه‌گانه را به جهت پیشرفت اهداف آموزشی ترکیب کرده و هماهنگ می‌کنند. در مورد راهبردهای یادگیری خودنظم‌جویی که دانش‌آموزان برای بهبود پیشرفت تحصیلی خود به کار می‌برند، زیمرمان و مارتینزپونز (1980) بر اساس مصاحبه با دانش‌آموزان دبیرستانی، چهارده نوع از راهبردهای یادگیری خودنظم‌جویی را که دانش‌آموزان در محیط‌های مختلف به کار می‌برند، به دست آوردند (Zimmerman, 1996). این راهبردها عبارت‌اند از: خودارزیابی، سازماندهی و تبدیل و تعیین و طرح‌ریزی، جستجوی اطلاعات، یادداشت برداری، ساخت‌دهی محیط، خودپیامدهی، مرور ذهنی و حفظ کردن، جستجوی کمک از همسالان، معلمان و بزرگسالان، مرور یادداشتها، امتحانات و کتابهای درسی (Zimmerman, 1989).

در این نظریه عقیده بر این است که دانش‌آموزان می‌توانند با استفاده از راهبردهای متفاوت یادگیری کارهای زیادی برای پیشرفت یادگیری انجام دهند. وقتی که انجام تکلیفی به دانش‌آموزان خودنظم‌جو ارائه شود، به وسیله مرتب کردن اهداف، به کار بردن دانسته‌های قبلی،

راهبردهای یادگیری خودنظم‌جویی و تعاریف آنها (Zimmerman, 1989)

<ul style="list-style-type: none"> • ارزیابیهای خودجوش دانش‌آموز از کیفیت پیشرفت کار • بازآرایی^{۱۲} دانش‌آموزان از مواد آموزشی برای بهبود یادگیری • تعیین اهداف یا خرده‌اهداف آموزشی و برنامه‌ریزی برای مرتب کردن زمان‌بندی و تکمیل فعالیتهای مربوط به این اهداف از طرف دانش‌آموز • کوششهای خودجوش دانش‌آموز برای تأمین دیگر اطلاعات مربوط به تکلیف از منابع غیراجتماعی هنگامی که متعهد انجام تکلیفی است. • کوششهای خودجوش دانش‌آموز برای ثبت رویدادها و نتایج • کوششهای خودجوش دانش‌آموز برای انتخاب یا مرتب کردن محیط عادی برای تسهیل یادگیری • تدارک پاداش یا تنبیه یا تخیل آنها برای موفقیت یا شکست از طرف دانش‌آموز • کوششهای خودجوش دانش‌آموز برای حفظ کردن مطالب از طریق تمرین آشکار، یا پنهان ذهنی • کوششهای خودجوش دانش‌آموز برای کمک گرفتن از همشاگردیها(۹)، معلمین(۱۰) و بزرگسالان(۱۱) • کوششهای خودجوش دانش‌آموز برای دوباره خوانی یادداشتها(۱۲)، امتحانات(۱۳)، و کتب‌درسی(۱۴) به منظور آماده‌شدن برای کلاس یا امتحان 	<ol style="list-style-type: none"> ۱. خودآزمایی ۲. سازماندهی و تبدیل ۳. تعیین هدف و طرح‌ریزی ۴. جستجوی اطلاعات ۵. یادداشت برداری و نظارت ۶. ساختاردهی محیطی ۷. خودپیامدهی ۸. مرور ذهنی و حفظ کردن ۹-۱۱. جستجوی کمک اجتماعی ۱۲-۱۴. مرور یادداشتها
--	--

فعالیت‌های پیچیده فراگیران را، که به منظور نیل به اهداف یادگیری انجام می‌شود، دربرمی‌گیرد. دامنه این راهبردها از فعالیت‌های جزئی مثل مشاهده متخصصانه یا تمرین یک فعالیت شروع و به تلاشهای وسیعتر و فرایند گونه‌ای چون تشریح جزء به جزء اطلاعات یا مرتبط کردن اطلاعات جدید

در نظر گرفتن تناوب راهبردها، طراحی یک نقشه برای حل مسئله و در نظر گرفتن طرحهای هماهنگ برای برخورد با مشکل، رفتارشان را اداره و کنترل می‌کنند.

بنابراین، شیوه یادگیری خودنظم‌جو، استفاده فعالانه دانش‌آموز از راهبردهای یادگیری مناسب است که به صورت یک فرایند پویا انجام می‌شود. واژه راهبردهای یادگیری در این نظریه گستره‌ای از

ضرورت آموزش خودنظم‌جویی در مدارس از آنجا که تکامل همه جانبه دانش‌آموزان در تمام ابعاد وجودیشان از اهداف عالیه نظام آموزش و پرورش است، باید تلاش خود را معطوف برنامه‌های تربیتی نماییم که هدف آن خودنظم‌جو کردن هر چه بیشتر دانش‌آموزان در امر آموزش و به تبع آن پرورش انسانهایی کارآمد، مسئول، مستقل و دارای معیارهای درونی است.

طبق الگوی زیمرمان (1986-1996) کاربرد راهبردهای مختلف یادگیری خودنظم‌جویی و توانایی به انجام رساندن تکالیف به نحوی شایسته در مدرسه به هم مربوط هستند. دانش‌آموزان خودنظم‌جو برای موفقیت در امر یادگیری، بیش از دیگران ارزشهای خود را شناخته، توانایی خود را باور دارند و کمتر خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. آنها با رجوع به توانمندیها و معیارهای خود به داوری در مورد یادگیریشان می‌پردازند و به وسیله مرتب کردن اهداف، به کار بردن دانسته‌های قبلی، در نظر گرفتن تفاوت راهبردها، رفتارشان را اداره و کنترل می‌کنند و عملکردشان بهبود می‌یابد.

پژوهشها نیز استفاده از راهبردهای یادگیری خودنظم‌جویی را به عنوان یک عامل مهم در یادگیری، عملکرد و رفتار در کلاس نشان داده‌اند. تحقیقات متعدد (مانند Zimmerman, 1990, 1996; Elbaum et al, 1993; Pintrich & Degroot, 1990; Bouffard-Bouchard, 1993: 56, 115, 134; Higgins et al, 1996: 6/1062-1093)، نشان دادند که دانش‌آموزان خودنظم‌جو به طور فعالانه از راهبردهای یادگیری استفاده می‌کنند و از پیشرفت تحصیلی بالاتری، نسبت به افرادی که یادگیری خودنظم‌جو ندارند، برخوردارند.

همچنین، محققان گزارش کرده‌اند که خودنظم‌جو بودن دانش‌آموزان باعث افزایش مهارتهای محاسباتی،

به منابع دانسته‌های قبلی می‌انجامد. به عبارت دیگر، یادگیرندگان خودنظم‌جو تلاشهای خود را برای فراگیری دانش و مهارت، بدون تکیه بر معلم و دیگران، شروع کرده و جهت می‌دهند. افراد مهارتهایی برای طراحی، کنترل و هدایت فرایند یادگیری خود دارند و تمایل دارند یاد بگیرند و قادرند کل فرایند یادگیری را ارزیابی کنند (Zimmerman, 1996).

به طور کلی، در این نظریه، افراد نه توسط نیروهای درونی به حرکت درمی‌آیند و نه برده محیط‌اند، بلکه موجوداتی فعال‌اند که برحسب یک تعامل دوجانبه و مستمر و تعیین کننده‌های شخصی و محیطی تبیین می‌شوند و فرض بر آن است که فرایندهای خودنظم‌جویی نقش مسلط دارند.

زیمرمان (1996) یادگیری خودنظم‌جویی را فرایندی ذکر می‌کند که یادگیرنده به طور خودکار رفتار و شناختهایش را برای دستیابی به اهداف تحصیلی به کار می‌اندازد. وی شخص، محیط و رفتار را سه منبع مهم برای رفتارهای خودنظم‌جویی مطرح می‌کند و معتقد است که چگونگی تأثیرات محیط یادگیری (مثل ویژگیهای تکلیف، مکان مطالعه) و تأثیرات رفتاری (مثل خود مشاهده‌ای و خود واکنشی) تقریباً به طور آشکار به فرد بازخورد داده می‌شود. بنابراین، توسط افراد دیگر از جمله معلمان هم قابل مشاهده است، در حالی که تأثیرات شخص (مثل باورهای خودکارآمدی و فرایندهای عاطفی) آشکارا به فرد بازخورد داده نمی‌شود، به همین علت به آن خودنظم‌جویی پنهان گفته می‌شود.

به طور خلاصه می‌توان گفت یادگیری خودنظم‌جویی تحصیلی از نظر زیمرمان شامل سه عنصر کلیدی است:

۱. استفاده از راهبردهای یادگیری خودنظم‌جویی
۲. ادراک خودکارآمدی از انجام ماهرانه تکلیف
۳. تعهد داشتن به اهداف آموزشی

سال سوم راهنمایی شهرستان مشهد در سال تحصیلی ۷۵-۷۴، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم، تهران؛

محمودی، زهرا (۱۳۷۷)، «بررسی تأثیر خودپنداره و خود تنظیمی بر پیشرفت تحصیلی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم، تهران؛
ملک مکان، مراد (۱۳۷۸)، «بررسی رابطه بین نگرشها نسبت به شیوه‌های فرزند پروری با یادگیری خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان سال سوم راهنمایی آماده در سال تحصیلی ۷۷-۷۶»، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم، تهران؛

Beradi coletta, B., Buyer, L., sand Domainowski, R., L. (1995), «meta cognition and problem-solving , A process-oriented approach», *Journal of Experimental Psychology*;

Bouffard-Bouchard, T. (1993), «Self-regulation: A concept formation task among average and gifted student», *Journal of Experimental Child Psychology*;

Elbaum ,B.E., Berg,C.A. & Dodd ,D,H(1993),« Previous learning experience , strategy beliefs , and task definition in self-regulation in foreign language learning», *Contemporary Educated Psychology*;

Higgins, et al (1996), «The self- digest, self-knowledge serving self-regulatory functions», *Journal of Personality and Social Psychology*;

Lan. W & parr,G (1992), «The effect of a self-monitoring process on college student's learning in a introductory statistics course», *Journal of Experimental Education*;

Pintrich, P.R. & Degroot, E .V. (1990), «Motivational and self-regulation learning components of classroom academic performance», *Journal of Educational Psychology*. 81(1);

Zimmerman. B.G. (1990),« self-regulated learning and student academic learning and achievement: The

پیشرفت در ریاضیات، درک مطلب و عملکرد و پیشرفت تحصیلی بالا و پافشاری روی مطالب می‌شود (Beradi-coletta, B, Buyer, L, Sand Domai- (nowski, R,L, 1995: 205-223).

علاوه بر سودمندیهای شناختی و رفتاری مذکور، یادگیری خودنظم جو، همچنین انگیزش و نگرشهای دانش‌آموزان را به وسیله قوت دادن به خودکارآمدی افزایش می‌دهد و وسیله‌ای برای کاهش اضطراب امتحان به حساب می‌آید (Pintrich & Degroot, 1990).

در ایران نیز رابطه بین راهبردهای یادگیری خودنظم جو با پیشرفت تحصیلی در مطالعاتی مورد بررسی قرار گرفته و نتایج حاکی از آن است که یادگیری خودنظم‌جویی عامل مؤثری در پیشرفت تحصیلی است (صفاریان طوسی، ۱۳۷۵؛ ملک مکان، ۱۳۷۸؛ محمودی، ۱۳۷۷؛ سلیمان‌نژاد، ۱۳۷۹).

بنابراین، آموزش خودنظم‌جویی در مدارس ضرورتی است انکارناپذیر که در صورت تحقق یافتن آن دانش‌آموزان نه تنها مطالب درسی را به خوبی خواهند فهمید بلکه در امور تحصیلی خود انگیخته و مسئولیت‌پذیر، فعال و علاقه‌مند شده و می‌توانند از نظر تحصیلی پیشرفت قابل توجهی داشته باشند.

منابع

اسپالدینگ، چریل، ال (۱۹۹۰)، انگیزش در کلاس درس، ترجمه بیابانگر و نائینیان (۱۳۷۷)، تهران، انتشارات مدرسه؛

سلیمان‌نژاد، اکبر (۱۳۷۹)، «بررسی ارتباط منبع کنترل و خودتنظیمی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره دبیرستانی رشته ریاضی - فیزیک شهر تهران در سال تحصیلی ۷۹-۷۸»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم، تهران.

سیف، علی‌اکبر (۱۳۷۶)، روانشناسی پرورشی: روانشناسی یادگیری و آموزش، تهران، انتشارات آگاه؛

صفاریان طوسی (۱۳۷۵)، «بررسی ارتباط بین استفاده از فرایند خودتنظیمی در یادگیری و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان پسر

emergence of a social cognitive perspective»,
Educational Psychology, Review ;
_____ (1996), «Enhancing student academic and health
functioning :A self-regulatory perspective», *School
Psychology* .

« Zimmerman . B.G & Martins-pons, M. (1989),
Construction validation of a strategy model of self-
regulated learning», *Journal of Educational Psychology*;
_____ (1986), «A social cognitive view of self-
regulated academic learning», *Journal of Educational
Psychology*: 81(3) ■

