
انگیزش و راهبردهای یادگیری
برای موفقیت در دانشگاه
با تمرکز بر یادگیری خودنظم‌دهی

فهرست

۷.....	پیشگفتار مترجمان
۹.....	پیشگفتار مؤلفان
۱۳.....	بخش اول بنیادهای یادگیری و انگیزش
۱۵.....	فصل اول: خودنظم‌دهی تحصیلی
۴۳.....	فصل دوم: درک انگیزش
۹۳.....	فصل سوم: درک یادگیری و حافظه
۱۲۳.....	بخش دوم راهبردهای انگیزشی
۱۲۵.....	فصل چهارم: هدف‌گزینی
۱۴۳.....	فصل پنجم: خودنظم‌دهی هیجان‌ها
۱۶۹.....	بخش سوم راهبردهای رفتاری
۱۷۱.....	فصل ششم: مدیریت زمان
۱۹۵.....	فصل هفتم: خودنظم‌دهی محیط‌های فیزیکی و اجتماعی
۲۱۷.....	بخش چهارم راهبردهای مطالعه و یادگیری
۲۱۹.....	فصل هشتم: یادگیری از کتاب‌های درسی
۲۴۳.....	فصل نهم: یادگیری از سخنرانی‌ها
۲۶۱.....	فصل دهم: آماده‌شدن برای امتحان
۲۷۹.....	فصل یازدهم: امتحان دادن
۲۹۷.....	سخن پایانی
۳۰۵.....	پیوست الف: راهنمایی برای انجام مطالعه خودنظم‌دهی
۳۱۳.....	پیوست ب: نمونه‌هایی از مطالعه‌های خودنظم‌دهی
۳۴۱.....	فهرست مراجع
۳۴۹.....	واژه‌نامه

پیشگفتار مترجمان

دمبو از چهره‌های نام‌آشنا، باسابقه و دارای تألیفات متعددی در حوزه یادگیری و انگیزش است. این کتاب هدیه دیگری است از او برای همه استادانی که علاقه‌مند به یادگیری و موفقیت دانشجویان خودشان هستند و می‌خواهند دانشجویانشان به یادگیرندگان خودنظم‌ده تبدیل شوند. امروزه علت اصلی موفقیت در یادگیری را نه هوش، بلکه استفاده درست از راهبردها برای مدیریت انگیزش، رفتار و یادگیری می‌دانند. به عبارت دیگر، یادگیرندگان موفق عوامل مؤثر بر یادگیری خودشان را نظم می‌دهند، شرایط بهینه برای یادگیری را ایجاد می‌کنند و موانع را از سر راه برمی‌دارند.

در این کتاب سعی شده است مباحث مربوط به خودنظم‌دهی با دیدی کاربردی و به صورتی ساده نوشته شود. مؤلفان کتاب حاضر دستورالعمل‌ها را به صورت رویکرد کتاب آشپزی یعنی مرحله به مرحله یا فهرستی از نکات کلیدی ارائه نکرده‌اند، بلکه بر اطلاعات مهم جهت شناسایی مؤلفه‌های مهم یادگیری تحصیلی متمرکز شده‌اند. این متن براساس شش مؤلفه مرتبط با موفقیت تحصیلی (انگیزش، روش‌های مطالعه و یادگیری، مدیریت زمان، مدیریت محیط‌های اجتماعی و فیزیکی و نظارت بر عملکرد) سازمان یافته است.

مترجمین در این اثر ویژگی‌های متعددی را مشاهده کردند، از جمله ویژگی‌های مهم عبارت‌اند از: (۱) تمرینات ارائه شده در متن که به دانشجویان کمک می‌کنند تا مهارت‌های مطالعه و یادگیری خودشان را مشاهده و ارزیابی کنند، (۲) فعالیت‌های پیگیری که دانشجویان را راهنمایی می‌کنند تا محتوا را در یادگیری تحصیلی خودشان به کار گیرند و مؤلفه‌های مربوط به یادگیری خودنظم‌دهی را شناسایی کنند، (۳) پیوست‌ها که اطلاعاتی در مورد نحوه اجرای روش‌ها، نمونه‌هایی از روش‌های مطالعه انجام شده توسط دانشجویان شرکت کننده در کارگاه آموزشی "یادگیری نحوه یادگرفتن" فراهم می‌کنند، (۴) "بازتاب‌های دانشجویان" که به دانشجویان کمک می‌کنند تا درباره تجارب دانشجویان دیگر در تغییر رفتار خودشان و تبدیل شدن به دانشجوی موفق اطلاعاتی کسب کنند، (۵) مرورهای آخر فصل که راهنمایی‌های سریع برای تبحر در راهبردها را فراهم می‌کنند، (۶) نکات کلیدی که ایده‌های مهم ارائه شده در هر فصل را برجسته می‌سازند، و (۷) واژه‌نامه پایان کتاب که اصطلاحات مهم مطرح شده در کتاب را تعریف می‌کند.

در ترجمه این اثر، مترجمان راحتی درک دانشجویان را مدنظر قرار داده و سعی داشته‌اند تا حد امکان ترجمه روان و سلیس ارائه دهند. با این حال، بدیهی است که در چاپ اول کتاب احتمال برخی لغزش‌ها وجود دارد و مترجمان پیشاپیش از حسن نظر همه دوستان عزیز در تذکر اشتباهات تشکر می‌کنند.

پیشگفتار مؤلفان

کتاب‌های درسی زیادی در مورد نحوه تبدیل شدن به یک یادگیرنده موفق در دسترس هستند. به‌عنوان استاد واحد درسی و مجری کارگاه آموزشی دوره‌های "یادگیری نحوه یادگرفتن" ما دلواپس بودیم که بسیاری از دانشجویان حاضر در دوره‌های بهبود مهارت‌های یادگیری و مطالعه، در تغییر رفتارهایشان در طول یا بعد از دوره موفق نمی‌شوند. ما قویاً بر این باوریم که صرفاً گفتن به دانشجویان که چگونه یاد می‌گیرند و ارائه برخی تمرین‌ها لزوماً نگرش‌ها، باورها یا رفتارهای آنها را تغییر نمی‌دهد. تغییر عادت‌های مطالعه و یادگیری غیرمؤثر یک فرایند دشواری است، مانند کم کردن وزن و ترک سیگار. این کتاب حاصل یک برنامه آموزشی است که ما با طیف گسترده‌ای از دانشجویان "در معرض خطر" توسعه داده و ارزشیابی کرده‌ایم. ما رویکرد خودنظم‌دهی ارائه‌شده در این متن را با دانش‌آموزان دبیرستان‌ها و دانشجویان به کار برده‌ایم. هدف اصلی این کتاب کمک به یادگیرندگان جهت تغییر جنبه‌های انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودشان می‌باشد.

ما نهایت تلاش خودمان را کرده‌ایم تا نشان دهیم که چه رفتارها و باورهایی لازم است در دانشجویان تغییر یابند، نه در مربی یا استاد آنها. فرایند تغییر با مشاهده و تفکر درباره رفتار خود فرد شروع می‌شود و سپس تصمیم‌گیری می‌شود که چه چیزی لازم است تغییر یابد و به چه صورتی باید تغییر صورت گیرد. این کتاب درسی برای شناسایی مؤلفه‌های یادگیری تحصیلی که در پیشرفت تحصیلی نقش زیادی دارند، طراحی شده است و به دانشجویان کمک می‌کند تا راهبردهای یادگیری و مطالعه مؤثر را یاد بگیرند و تمرین کنند، و سپس به صورت خودنظم‌دهی مطالعه کنند تا از این طریق رفتار تحصیلی آنها بهبود یابد.

ویژگی‌های متن

ما تلاش می‌کنیم از طریق گنجانیدن ویژگی‌های زیر در متن به اهدافمان برسیم. نخست اینکه ما شش مؤلفه‌ای که دانشجویان برای نظم‌دهی یا مدیریت خودشان جهت تبدیل شدن به یک یادگیرنده موفق نیاز دارند را شناسایی کرده‌ایم - یعنی انگیزش، روش‌های یادگیری، مدیریت زمان، محیط اجتماعی و فیزیکی و نظارت بر عملکرد. این مؤلفه‌ها به‌عنوان پایه‌ای برای سازمان‌دهی و یکپارچه کردن محتوا در سراسر کتاب عمل می‌کنند. افزون بر این، آنها امکان یکپارچه‌سازی راهبردهای یادگیری و همچنین انگیزشی را فراهم می‌سازند. هنگامی که دانشجویان راهبردهای جدید یادگیری را فرامی‌گیرند، آنها باید انگیزش برای استفاده از آنها را توسعه و پرورش دهند. دوم اینکه متن با مرور کلی نظریه‌ها و پژوهش‌های مهم شروع می‌شود تا به دانشجویان کمک کند که بفهمند چرا از آنها خواسته می‌شود تا راهبردهای یادگیری و مطالعه مختلف را در متن استفاده کنند. بسیاری از مهارت‌های مطالعه کتاب مبتنی بر نظریه نیست؛ یعنی نظریه‌ها یا پژوهش‌های اندکی برای دانشجویان ارائه شده است. ما معتقدیم که یادگیری نحوه

یاد گرفتن یک تخصص تحصیلی ویژه‌ای است که مبتنی بر دانش علمی است و دانشجویان باید این دانش را یاد بگیرند. علاوه بر این، مشاهدات حاکی از آن است که دانشجویان زمانی انگیزه بیشتری برای یادگیری دارند که این دوره مانند یک دوره تحصیلی "واقعی" اجرا می‌شود نه به‌عنوان یک دوره خاصی که به دانشجویان دارای مشکل خاص یادگیری برگزار شود. سوم اینکه تمرین‌های متعددی در هر فصل گنجانیده شده است تا به دانشجویان کمک شود مهارت‌های یادگیری و مطالعه خودشان را مشاهده و ارزیابی کنند. همچنین فعالیت‌های پیگیری در آخر هر فصل به دانشجویان امکان می‌دهد تا محتوا را در یادگیری تحصیلی خودشان به کار بگیرند. هدف اصلی این تجربیات تشویق مشاهده و ارزیابی شخصی می‌باشد.

چهارم اینکه ما فعالیت‌های پیگیری را در متن گنجانده‌ایم که موضوعی برای مطالعه خودنظم‌دهی مشخص می‌کنند. پیوست‌ها اطلاعاتی برای نحوه اجرای مطالعه خودنظم‌دهی (پیوست الف) فراهم می‌کنند و شامل سه مطالعه اجرا شده توسط دانشجویان (پیوست ب) در دوره "یادگیری نحوه یاد گرفتن" است. به ارزیابی مربی یا استاد در پایان هر مطالعه خودنظم‌دهی توجه کنید. پیوست‌ها باید قبل از شروع مطالعه توسط دانشجویان مورد مطالعه قرار گیرد.

پنجم اینکه بخش بازتاب‌های دانشجویان این امکان را فراهم می‌کنند که دانشجویان در مورد تجارب دیگر دانشجویان هنگام تلاش برای تغییر رفتارشان و تبدیل شدن به دانشجویان موفق‌تر بیشتر بدانند. ششم اینکه در پایان هر فصل مرور شیوه‌های خاص جهت استفاده از راهبردهای یادگیری ارائه شده است. این بخش به‌طور خاص برای دانشجویان هنگامی که لازم است نحوه اجرای یک راهبرد معینی را خیلی سریع مرور کنند، مفید می‌باشد. هفتم اینکه نکات کلیدی در پایان فصل ایده‌های اصلی ارائه شده در هر فصل را برجسته می‌سازند. هشتم اینکه واژه‌نامه‌ای برای اصطلاحات مهم سیاه یا بولد در متن ارائه شده است.

مرور کلی فصل‌ها

بخش یک کتاب شامل سه فصل است. فصل اول "خودنظم‌دهی تحصیلی" مؤلفه‌های تحصیلی که دانشجویان برای کنترل و مدیریت خودشان جهت دستیابی به اهداف تحصیلی نیاز دارند را مشخص می‌کند. همچنین این فصل فرایند چهار مرحله‌ای مورد استفاده برای تغییر رفتار را معرفی می‌کند - یعنی مشاهده و ارزیابی شخصی، هدف‌گزینی و برنامه‌ریزی راهبردی، اجرای راهبرد و نظارت و در نهایت نظارت راهبرد - پیامد. این فرایندها به‌عنوان مبنایی برای انجام مطالعه خودنظم‌دهی به کار گرفته می‌شوند و به‌صورت عمیق‌تری در پیوست الف توضیح داده شده‌اند. فصل دوم "درک انگیزش" به دانشجویان کمک می‌کند تا بفهمند که چگونه انگیزش می‌تواند رفتار یادگیری را تحت تأثیر قرار دهد. تمرین‌های این فصل به خوانندگان کمک می‌کنند تا انگیزش خودشان را ارزیابی کنند. بخش دوم کتاب بر راهبردهای انگیزشی متمرکز است. فصل سوم "درک یادگیری و حافظه" سامانه پردازش اطلاعات را معرفی می‌کند و توضیح می‌دهد که چرا دانشجویان اطلاعات را به یاد می‌آورند و فراموش می‌کنند. این فصل بیان می‌کند شیوه‌ای که دانشجویان یاد می‌گیرند غالباً مشخص می‌سازد که آنها چه چیزی را به یاد خواهند آورد. فصل

چهارم "هدف‌گزینی" به دانشجویان نحوه نوشتن و تحقق اهداف خاص را آموزش می‌دهد. این فصل تأکید می‌کند که دانشجویان نمی‌توانند برانگیخته شوند مگر اینکه آنها اهدافی برای دستیابی در حوزه‌های مختلف زندگی خودشان داشته باشند. فصل ۵ "خودنظم‌دهی هیجان‌ها" بر نحوه تغییر هیجان‌های منفی به هیجان‌های مثبت‌تر و همچنین مدیریت صحبت‌باخود و کاهش اضطراب تمرکز دارد. بخش سوم کتاب به راهبردهای رفتاری مختلف مرتبط با موفقیت تحصیلی می‌پردازد. فصل ششم "مدیریت زمان" توضیح می‌دهد که دانشجویان چگونه می‌توانند به نحو بهتری زمان خودشان را مدیریت کنند به جای اینکه زمان آنها را مدیریت کنند. فصل هفتم "خودنظم‌دهی محیط فیزیکی و اجتماعی" بر بهبود توجه و تمرکز و ساخت‌دادن محیط‌های مطالعه بارآور تأکید دارد. افزون بر این، فصل اطلاعاتی در مورد نحوه جستجوی کمک یا کمک طلبی از استادان و تشکیل جلسات مطالعه گروهی مؤثر فراهم می‌نماید. بخش پنجم کتاب راهبردهای مهم یادگیری و مطالعه را معرفی می‌کند: "یادگیری از کتاب‌های درسی" (فصل هشتم)، "یادگیری از سخنرانی‌ها" (فصل نهم)، "آمادگی برای امتحانات" (فصل دهم) و "امتحان‌دادن" (فصل یازدهم). گزیده‌هایی از متون مورد استفاده در کتاب‌های درسی و سخنرانی‌ها به دانشجویان کمک می‌کنند تا مهارت‌ها را در فصل‌های هشتم و نهم تمرین کنند. فصل دهم به دانشجویان کمک می‌کند تا برنامه مطالعه برای هر امتحان را تنظیم کنند و فصل یازدهم اطلاعاتی درباره راهبردهای خاص برای آزمون‌های عینی و انشایی فراهم می‌کند.

چه مطالبی به ویرایش چهارم اضافه شده است؟

در ویرایش چهارم، همه ارجاعات "مدیریت شخصی یا خودمدیریتی" به "خودنظم‌دهی" تغییر یافته است. خودنظم‌دهی به یک اصطلاح مقبول و پذیرفته‌شده، نه تنها در حوزه روان‌شناسی تربیتی بلکه در پژوهش‌های مربوط به یادگیری تبدیل شده است. اضافات معنی‌دار دیگر، تأکید ما بر نقاط قوت و ضعف دسترسی به فناوری یا تکنولوژی در زندگی روزمره دانشجویان می‌باشد. درحالی‌که فناوری به‌طور بالقوه توان افزایش بارآوری و بهره‌وری را دارد و ما را متصل به هم نگه می‌دارد (از طریق شبکه‌های اجتماعی)، آن همچنین مجموعه جدیدی از خطرات و ریسک‌ها را به همراه دارد. در واقع، اعتیاد به اینترنت به‌عنوان یک حیطه پژوهشی پدید آمده است. ما بحث می‌کنیم که فناوری چگونه می‌تواند به خودنظم‌دهی کمک کند (نظیر یادداشت‌برداری دیجیتال)، اما همچنین توان بالقوه آن را به‌عنوان تلف‌کننده وقت گوشزد می‌کنیم.

در ویرایش چهارم ما موارد زیر را معرفی می‌کنیم:

- بحث نسل اول تجربیات دانشجویان (فصل دوم)؛
- بحث علم اعصاب و "افسانه‌هایی در مورد اعصاب" (فصل سوم)؛
- بحث ذهنیت ثابت در برابر ذهنیت رشدی (فصل سوم)؛
- بحث تأثیر فناوری و شبکه‌های اجتماعی بر مدیریت زمان، اهمال‌کاری و سلامت روانی (فصل ۶)؛
- بحث ارتباط‌های دانشجو-دانشکده (فصل هفتم)؛
- بحث یادداشت‌برداری دیجیتالی (فصل نهم).

ما بحث موارد زیر را توسعه و شرح داده‌ایم:

- عوامل محیطی مربوط به کلاس و اجتماع فرهنگی که بر انگیزش تأثیر می‌گذارند (فصل دوم)؛
- نظریه خود ارزشمندی (فصل دوم)؛
- ترس از شکست و نحوه از بین بردن آن (فصل دوم)؛
- هدف‌گزینی (فصل چهارم)؛
- کمک‌طلبی تحصیلی (فصل هفتم)؛
- ایجاد سؤالات سطوح بالاتر و پایین‌تر (فصل هشتم).

بر اساس پژوهش‌های جاری ما بحث موارد زیر را به‌روز کردیم:

- سامانه پردازش اطلاعات (فصل سوم)؛
- محیط فیزیکی و اجتماعی در بافت چند تکلیفی (فصل هفتم)؛
- عوامل حواس‌پرتی در طول سخنرانی (فصل نهم).

با اینکه ویرایش‌های قبلی کتاب حاضر راهنمای آموزشی داشته‌اند، ولی ویرایش جاری وب‌سایت همراه کتاب را معرفی می‌کند. در این وب‌سایت اطلاعات مفیدی برای تدریس مطالب نظیر سؤالات انشایی نمونه وجود دارد. همچنین تمرینات و فعالیت‌ها و تجربیاتی برای دانشجویان علاوه بر موارد مطرح شده در کتاب ارائه شده است. تجارب مبتنی بر اینترنت ما دانشجویان را به منابع ارزشمند در مورد موضوعات مرتبط با حوزه‌های خودنظم‌دهی پیوند می‌دهد. ما همچنین دانشجویان را تشویق می‌کنیم تا جستجوهای اینترنتی را جهت آشنایی عمیق‌تر با نظریه‌ها و مفاهیم مورد بحث در فصل‌ها انجام دهند. در نهایت، آن شامل اطلاعاتی در زمینه نحوه ایجاد کارپوشه جهت نشان‌دادن میزان مهارت‌های یادگیری و مطالعه کسب‌شده خودشان و همچنین رهنمودهایی برای انجام مطالعه خودنظم‌دهی رفتار تحصیلی آنها می‌باشد.

پیشنهاد می‌شود بخش اول کتاب ابتدا مطالعه و تدریس گردد تا چهارچوبی برای محتوا و تمرینات فصل‌های بعدی فراهم گردد. فصل‌های بعدی را به هر ترتیبی می‌توان تدریس کرد. یکی از دشواری‌های تدریس واحد درسی یا دوره "یادگیری نحوه یادگرفتن" این است که شخص دوست دارد بسیاری از موضوعات را در طول دو هفته نخست تدریس بیان کند، زیرا هر چیزی مهم است. متأسفانه، همه فصل‌ها و موضوعات را در چند هفته اول نمی‌توان تدریس کرد. کتاب درسی حاضر این امکان را به استادان فراهم می‌کند تا فصل‌ها را زمانی که می‌بینند با هم جور درمی‌آیند، مرتب نمایند.

سپاسگزاری

مؤلفان در متن اصلی حدود نصف صفحه را به ذکر نام افرادی اختصاص داده‌اند که در تدوین، توسعه، ویرایش و بازنگری نقش داشته‌اند و با ذکر نام و نقششان از یکایک آنها تشکر کرده‌اند که ما در اینجا از ذکر نام آنها خودداری کرده‌ایم. (م)

بخش اول

بنیادهای یادگیری و انگیزش

فصل اول: خودنظم‌دهی تحصیلی

فصل دوم: درک انگیزش

فصل سوم: درک یادگیری و حافظه

هدف این بخش تبیین نحوه تبدیل شدن به یک یادگیرنده موفق از طریق قبول مسئولیت و مدیریت یادگیری خودتان می‌باشد. برای تحقق این هدف، شما باید از نحوه یادگیری و عوامل مؤثر در انگیزش برای یادگیری آگاه شوید. یادگیری و انگیزش فرایندهای مرتبط به هم هستند. یادگیری یک مهارت جدید بدین معنی نیست که شما آن را استفاده خواهید کرد. این کار زمانی صورت می‌گیرد که شما برای انجام آن برانگیخته شوید؛ بنابراین هدف ما این است که در این بخش برخی از راهبردهای جدید یادگیری را آموزش دهیم و شما را متقاعد سازیم که استفاده از آنها مفید خواهد بود. برای مثال، از فواید چنین کاری می‌توان به احتمال گرفتن نمرات بالاتر، زمان بیشتر برای مشارکت در فعالیت‌های لذت‌بخش و کسب اعتماد به نفس برای تبدیل شدن به یک یادگیرنده موفق در دوره‌های تحصیلی مختلف اشاره کرد. سه فصل این بخش چارچوبی برای درک این سؤال فراهم می‌کنند که چرا نیاز دارید برای مدیریت عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی خودتان راهبردهای متفاوتی را به کار بگیرید. بخش‌های بعدی نحوه و زمان استفاده از این راهبردها را آموزش می‌دهند.

فصل اول الگویی برای خودنظم‌دهی تحصیلی^۱ ارائه می‌دهد که در آن به شش مؤلفه‌ای که افراد می‌توانند آنها را مدیریت کنند یعنی انگیزش، روش‌های یادگیری، استفاده از زمان، محیط فیزیکی و اجتماعی و عملکرد اشاره شده است (Zimmerman & Risemberg, 1997). این مؤلفه‌ها براساس مقوله‌های انگیزشی، رفتاری و یادگیری و راهبردهای مطالعه سازمان‌دهی شده‌اند. در نهایت، فرایند چهار مرحله‌ای برای کمک به تغییر و اصلاح جنبه‌هایی از رفتار تحصیلی شما توضیح داده شده است.

در فصل‌های دوم و سوم مرور کلی از یادگیری و انگیزش براساس دیدگاه شناختی ارائه شده است. روان‌شناسان شناختی اعتقاد دارند که رفتار همیشه مبتنی بر شناخت است—یعنی بر عمل دانستن یا تفکر درباره موقعیتی که در آن رفتار اتفاق می‌افتد؛ بنابراین، آنها باور دارند که یادگیری را می‌توان از طریق نحوه پردازش و سازمان‌دهی اطلاعات تبیین کرد. بر این اساس روش یادگیری فرد در به‌خاطر سپردن اطلاعات نقش مهمی دارد.

دیدگاه شناختی انگیزش بر چگونگی تأثیرگذاری حالت‌های درونی افراد (اهداف، باورها، ادراک و هیجان‌ها) در رفتار افراد تمرکز دارد. اصل اساسی تغییر انگیزشی را می‌توان به‌صورت زیر توصیف کرد: اگر یک فرد بخواهد انگیزه خودش را تغییر دهد، باید باورها و ادراک‌های او تغییر یابند. با این حال، قبل از اینکه باورها و ادراکات تغییر یابند، در وهله اول آنها را باید شناسایی کرد.

خودنظم‌دهی تحصیلی:
راهبردهایی که دانشجویان برای کنترل عوامل مؤثر بر یادگیری خودشان استفاده می‌کنند.

شناخت: تبیین‌هایی از یادگیری و انگیزش که بر نقش فرایندهای ذهنی یادگیرنده تمرکز دارند.

فصل اول

خودنظم‌دهی تحصیلی

به‌عنوان خوانندگان این کتاب، شما ممکن است افرادی با پیشینه و اهداف متفاوت باشید. برخی از شما ممکن است به‌تازگی شروع به تحصیل در دانشگاه کرده باشید. برخی دیگر نیز ممکن است درس‌های ترم آخر دانشگاه را بگذرانید. تعدادی احتمالاً بعد از یک غیبت طولانی به دانشگاه برگشته باشید. برخی نیز درس یادگیری و مهارت‌های مطالعه را به این دلیل که گذراندن آن برای اتمام دوره تحصیلی الزامی است، انتخاب کرده‌اید. با این حال تعدادی ممکن است در این دوره به‌صورت داوطلبانه ثبت‌نام کرده باشند. برخی از شماها انتظار دارید از این درس استفاده‌های بیشتری ببرید، درحالی‌که برخی دیگر در مورد سودمندی آن شک و تردید دارند. اگرچه ما می‌دانیم دامنه وسیعی از علائق، انگیزه‌ها و توانایی در آنهایی که این کتاب را می‌خوانند وجود دارد، با این حال ما یک هدف اساسی داریم: کمک به همه کسانی که این کتاب را می‌خوانند تا اینکه یادگیرندگان موفق‌تری بشوند. بعد از اینکه شما یاد گرفتید چگونه یاد بگیرید، شما خواهید توانست این مهارت‌ها را در هر موقعیت تحصیلی و شغلی به‌کار بگیرید.

یادگیرنده موفق کیست؟ اکثر ما افراد متخصص و موفق در برخی از حوزه‌ها یا حرفه‌ها (برای مثال لوله‌کشی، موسیقی، ورزش و معلمی) را دیده‌ایم، یا آنها را می‌شناسیم و یا درباره آنها مطالبی خوانده‌ایم. این افراد دانش و مهارت‌های ویژه‌ای در یک حوزه خاص دارند. به‌صورت مشابهی، یادگیرندگان موفق نیز از دانش و مهارت‌هایی برخوردارند که باعث تمایز آنها از یادگیرندگان کمتر موفق می‌شود. دانشجویان موفق افرادی نیستند که بیشتر از دیگران می‌دانند. آنها راهبردهای یادگیری مؤثر و کارآمدی برای دستیابی و استفاده از دانش خودشان دارند. آنها می‌توانند در خودشان انگیزه ایجاد کنند و همچنین می‌توانند بر رفتارهای خودشان، زمانی که یادگیری کند پیش می‌رود یا زمانی که یادگیری اتفاق نمی‌افتد، نظارت کرده و آنها را تغییر دهند.

همان‌طور که افراد نمی‌توانند بدون تمرین به موسیقی‌دان، رقص یا گلف‌باز حرفه‌ای تبدیل شوند، یادگیری برای تبدیل شدن به یک یادگیرنده موفق نیز مستلزم چیزی بیشتر از خواندن یا شنیدن صرف سخنرانی‌های کلاسی است. به این دلیل ما در سراسر این کتاب از شما خواهیم خواست تا به سؤالات و تمرینات پاسخ دهید و در واقع، روش‌های جدید یادگیری را تمرین کنید. کلید موفقیت شما تمرین راهبردهای یادگیری آموخته‌شده در این کتاب است، به‌طوری‌که بتوانید

آنها را به صورت خودکار انجام دهید. هنگام تمرین قادر خواهید بود مطالب بیشتری را در زمان کمتری در مقایسه با زمان قبل از استفاده از راهبردهای جدید یاد بگیرید؛ بنابراین شما مطالعه "هوشمندانه" تر و نه الزاماً سخت تر را یاد خواهید گرفت.

اکثر شماها در برخی فعالیت‌ها یا سرگرمی‌ها تخصص دارید. شما تلاش زیاد و پشتکار قابل ملاحظه‌ای در کسب دانش و توسعه مهارت‌های خود داشته‌اید و احتمالاً احساس شایستگی می‌کنید و برانگیخته‌اید تا به موفقیت‌هایی دست یابید. شما اکنون در حال شروع فرایندهای توسعه تخصص‌های ضروری برای برآورده شدن تقاضاهای تحصیلی مربوط به یادگیری در دانشگاه هستید. بسیاری از مهارت‌های خودانضباطی و خودانگیزی که شما برای حیطه تخصصی خودتان به کار می‌گرفتید، در پیگیری مهارت‌های عالی تحصیلی هم لازم‌اند. بعد از مطالعه این فصل، شما قادر خواهید بود:

- رفتارهای خاصی که بر سطح موفقیت تحصیلی تأثیر می‌گذارند را شناسایی کنید؛
- فرایندی برای خودنظم‌دهی رفتار تحصیلی خودتان به کار گیرید.

خودنظم‌دهی تحصیلی چیست؟

زمانی تصور می‌شد که هوش عامل اصلی تعیین‌کننده موفقیت تحصیلی است. بعد از سال‌ها پژوهش در مورد یادگیری و انگیزش، مریدان دریافته‌اند که دانشجویان می‌توانند نحوه تبدیل شدن به یادگیرنده موفق را با استفاده از راهبردهای مناسب جهت مدیریت انگیزش، رفتار و یادگیری‌شان یاد بگیرند.

واژه نظم‌دهی یک اصطلاح کلیدی برای درک یادگیرندگان موفق است. آنها عوامل مؤثر بر یادگیری خودشان را نظم می‌دهند یا کنترل می‌کنند. شرایط بهینه برای یادگیری را فراهم می‌کنند و موانعی که با یادگیری آنها تداخل می‌کند را از میان برمی‌دارند. صاحب‌نظران برای توصیف این نوع دانشجویان از اصطلاحات متعددی استفاده می‌کنند (برای مثال خودنظم‌ده، خودراهبر، راهبردی و فعال). مهم نیست که از چه اصطلاحی استفاده می‌شود، عامل مهم آن است که این دانشجویان راهی برای یادگیری می‌یابند. مهم نیست که استاد خوب تدریس نمی‌کند، کتاب مبهم یا گیج‌کننده است و آزمون دشوار می‌باشد یا اتاق پرسروصدا یا شلوغ است یا اینکه در برنامه امتحانی چند آزمون در یک هفته قرار گرفته است، یادگیرندگان موفق روشی برای موفقیت پیدا می‌کنند.

بیایید به نمونه‌ای از نحوه مدیریت یادگیری تحصیلی یکی از دانشجویان نگاهی بیندازیم:

پنجشنبه شب بود و رابرت خودش را برای امتحان پایان‌ترم درس تاریخ روز بعد آماده می‌کرد. در غروب یکشنبه قبل، او برنامه‌ای برای نحوه آماده‌شدن خود در طول هفته نوشت. او می‌دانست که چه چیزی را باید یاد بگیرد، چطور مطالعه کند و هرکدام از تکالیف را چه وقت انجام دهد. او دوشنبه مطالعه خودش را شروع کرد و تلاش نمود درک کلی از ایده‌های اصلی کسب کند و مهم‌ترین وقایع را به خاطر بسپارد. او هر بخش از مطالب را شرح و بسط داد و زیر اطلاعات مهم

خط کشید و پیشرفت خودش در مطالعه را با استفاده از سؤال‌های احتمالی که ممکن بود در امتحان بیابند، ارزشیابی کرد. چهارشنبه‌شب در حین مطالعه متوجه شد که او در مقایسه برخی جنگ‌هایی که در کلاس بحث شده بود مشکل دارد؛ بنابراین تصمیم گرفت که یک نمودار ایجاد کند و نام جنگ‌های مختلف را در بالا و ویژگی‌های متفاوت آنها را در پایین ثبت کند. وقتی که او اطلاعات را بر روی نمودار نوشت، متوجه شد که بهتر می‌تواند به سؤالات مربوط به این مطالب پاسخ دهد.

حدود ۱۰ صبح پنجشنبه، هم‌اتاقی رابرت با برخی دوستانش از کتابخانه به خانه آمدند و شروع به بحث در مورد کنسرتی کردند که قرار بود آخر هفته بروند. آنها مطالعه کردن برای آن شب را تمام کردند. رابرت تصمیم گرفت که به سالن مطالعه برود تا ساعت آخر شب مطالعه‌اش را ادامه دهد. او به دوستانش گفت که حدود ۱۱ شب برای خوردن پیتزا برمی‌گردد. وقتی او مطالعه می‌کرد، متوجه شد که برخی از اطلاعات یادداشت‌هایش را درک نمی‌کند. او برای روشن شدن یادداشت‌ها با دوستش تماس تلفنی کوتاهی برقرار کرد.

بعد از ۲۰ دقیقه مطالعه، رابرت خسته شد و فکر خوردن پیتزای قارچ و پنیر به ذهن‌اش آمد. او متوجه شد که حدود ۳۰ دقیقه برای تمام کردن مطالعه‌اش نیاز دارد. بنابراین تصمیم گرفت که یک استراحت پنج‌دقیقه‌ای به خودش بدهد و به پیاده‌روی برود. سپس او برگشت و مطالعه خودش را تمام کرد.

رابرت برای تضمین یادگیری بهینه چه کارهایی انجام داد؟ ابتدا او یک هدف و برنامه عمل جهت آماده‌شدن برای امتحان تهیه کرد. برنامه چهار روز قبل از امتحان شروع شد. دوم اینکه او از راهبردهای یادگیری مختلف مانند خط کشیدن زیر مطالب، طرح و پاسخ به سؤالات و ترسیم نمودار برای مقایسه بهتر اطلاعات مرتبط استفاده کرد. به بیان دیگر، وقتی او متوجه شد که یاد نمی‌گیرد، راهبردهای یادگیری‌اش را تغییر داد. سوم اینکه او درک خودش از مطالب را در حین مطالعه مورد ارزشیابی قرار داد. او راهبردهای یادگیری‌اش را تغییر داد و وقتی مطالب یادداشت‌هایش را متوجه نشد از دیگران کمک خواست. چهارم اینکه وقتی دوستانش از کتابخانه برگشتند، متوجه شد که نمی‌تواند در اتاقش درس بخواند و به سالن مطالعه رفت. درنهایت، وقتی که خسته شد و انگیزه کمی برای تکمیل مطالعه‌اش داشت، استراحت کوتاهی به خودش داد و بعد به کارش ادامه داد. همه تصمیمات رابرت نقش مهمی در موفقیت او در امتحان تاریخ روز بعد داشتند.

موقعیت مشابهی را در نظر بگیرید و به رفتارهای دانشجوی دیگری که دانش کمتری در مورد راهبردهای یادگیری و مطالعه و مهارت‌های خودنظم‌دهی دارد، فکر کنید. این مثال از یادداشت‌های روزانه یک دانشجو ارائه شده است. این موقعیت دقیقاً به همین صورت اتفاق افتاده است، تنها نام فرد برای محافظت از آسیب تغییر کرده است. رابرت با رتبه بالایی وارد دانشگاه نشده بود. او در واقع در طول چند هفته اول ترم تلاء می‌کرد. وقتی که یادگرفت چگونه یاد بگیرد و مسئولیت یادگیری خودش را بر عهده گرفت، عملکرد او به تدریج بهبود یافت.

وقتی که شما ویژگی‌های شخصی برای مدیریت یادگیری‌تان ایجاد می‌کنید متوجه خواهید شد که می‌توانید در خارج از کلاس هم مهارت‌های مشابهی را به کار بگیرید، حتی در محیط کار هم می‌توانید از این راهبردها استفاده کنید. مهم نیست که کدام درس، سمینار یا شغلی را تجربه

می کنید، وقتی که عوامل مؤثر بر یادگیری خودتان را مدیریت کنید، می توانید در هر کاری موفق شوید.

یکی از دانشجویان نویسنده اول این کتاب به دفترش آمد تا در مورد مقدار کاری که باید در درس یادگیری انجام دهد با او صحبت کند. او کارهایش را دیر انجام می داد و در کل به نظر می رسید که در مدیریت زمان و انگیزش خودش مشکل دارد. در طول صحبت هایش او گفت که تنها می خواهد در این درس نمره C بگیرد. نویسنده اول کتاب گفت که او در دادن نمره C به او هیچ مشکلی ندارد، اما خیلی از دانشجویانی که این استاندارد را برای خودشان در نظر می گیرند نمره D می گیرند. استاد تصمیم گرفت موضوع را با پرسیدن سؤالات زیر از دانشجو بیشتر دنبال کند "آیا می خواهی یک شغل متوسط با یک حقوق متوسط داشته باشی؟" او جواب داد "نه من می خواهم یک شغل خوب داشته باشم و پول زیادی در بیاورم!"

بسیاری از افراد نمی دانند که استفاده از راهبردهای خودنظم دهی برای موفقیت اغلب به زندگی شخصی و کاری آنها تعمیم داده می شود. چه کسانی به احتمال بیشتر در یک شغل ارتقاء می یابند؟ کارمندانی که می توانند به شکل مستقل کار کنند یعنی خودشان اهداف را تنظیم کنند و به آنها دست یابند، یا کارمندانی که نیاز به نظارت مستمر و هدایت در کار روزانه خودشان دارند؟ استادانی که بر اهمیت خودنظم دهی تأکید می کنند می دانند که دانشجویان می توانند با استفاده از راهبردهای یادگیری و انگیزشی متفاوت برای ارتقاء یادگیری خودشان کارهای زیادی انجام بدهند. به بیان دیگر، این یادگیرندگان "یادگیری تحصیلی را به عنوان چیزی که آنها برای خودشان انجام می دهند در نظر می گیرند، نه به عنوان چیزی برای آنها انجام می شود یا برای کسی انجام می دهند" (Zimmerman, 1998b, : 1).

در مورد گفته زیمرمن فکر کنید و ببینید که آن برای شما به عنوان فردی که تلاش می کنید یک یادگیرنده موفق تری شوید، چه معنایی دارد. تغییراتی که فکر می کنید باید ایجاد کنید، کدام اند؟

ما به هزاران دانشجو آموزش داده ایم و به این نتیجه دست یافته ایم که اگر خود دانشجویان نخواهند یاد بگیرند، استادان نمی توانند کاری بکنند. ما می توانیم به آنها کمک کنیم و آنها را راهنمایی کنیم، اما نمی توانیم کاری کنیم که یاد بگیرند. بسی مایه خوشوقتی است که با دانشجویان فعال کار بکنیم. باین حال، برخی از دانشجویان می گویند که آنها می خواهند یاد بگیرند اما نمی خواهند چیزهایی که برای مدیریت یادگیری خودشان لازم است، انجام دهند. چند بار تابه حال والدین و استادانی را مشاهده کرده اید که در حال ترغیب دانشجویان هستند یا اینکه از آنها خواهش می کنند چیزی را یاد بگیرند؟ در اکثر موارد، این دانشجویان در واقع می خواهند موفق باشند، اما مسئولیت خودشان را در فرایند یادگیری به صورت کامل درک نمی کنند.

تفاوت بین دبیرستان و دانشگاه چیست؟

یکی از تفاوت‌های اصلی در گذر از دبیرستان به کلاس‌های دانشگاه تغییر از محیط هدایت‌شده توسط معلم به محیط هدایت‌شده توسط خود دانشجویان می‌باشد. در دبیرستان بسیاری از معلمان تمایل دارند تا با گفتن اینکه چه چیزی را چه وقت و چگونه یاد بگیرند، یادگیری دانش‌آموزان را هدایت کنند. برای مثال، هنگامی که تکالیف ارائه می‌شود معلمان دبیرستان غالباً به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا اقدامات لازم برای تکمیل تکالیف نظیر سرفصل‌های ضروری یا پیش‌نویس‌های مقاله را تهیه کنند. در دانشگاه دانشجویان به حال خودشان رها می‌شوند. آنها می‌توانند سؤالاتی پرسند و اطلاعات بیشتری در مورد تکلیف خودشان کسب کنند، اما به ندرت اساتید دانشگاه بر پیشرفت آنها نظارت می‌کنند. در دانشگاه انتظار می‌رود دانشجویان یادگیری خودشان را مدیریت کنند (Bembenutty, 2011).

یک تفاوت دیگر بین دبیرستان و دانشگاه این است که معلمان دبیرستان اغلب زمان قابل ملاحظه‌ای را صرف تلاش برای برانگیختن دانش‌آموزان می‌کنند. در حالی که، اساتید دانشگاه معمولاً انتظار دارند دانشجویان خودانگیزخته باشند. اگرچه به دانشجویان در مورد تقاضاها یا خواست‌های دانشگاه چیزهایی گفته می‌شود، با این حال بسیاری از دانشجویان سال اول دانشگاه وقتی که آنها به محیط یادگیری جدید که با تجارب قبلی آنها متفاوت است وارد می‌شوند شوک یا ضربه فرهنگی دریافت می‌کنند. گفته‌های زیر در یک مجله توسط یکی از دانشجویان در مورد ترم اول دانشگاهش نوشته شده است:

استاد ما در پایان اولین جلسه یکی از واحدهای درسی ترم از ما پرسید که آیا سؤالی داریم. ما باید فصل‌هایی را در سه کتاب درسی متفاوت می‌خواندیم و من حدود ۴۰ صفحه یادداشت‌برداری کرده بودم. من پرسیدم "می‌توانید به ما بگویید کدام ایده‌ها ممکن است در امتحان بیایند؟" او به من نگاه کرد و گفت "این شما هستید که باید مشخص کنید!". من از خجالت سرخ شدم. در دبیرستان اکثر معلمان ایده‌های کلیدی را برای هدایت رفتار مطالعه ما خلاصه می‌کردند. در اینجا من خیلی زود یاد گرفتم که باید این کار را خودم انجام دهم!

این دانشجو دشواری‌هایی در ترم اول دانشگاهش داشت. او متوجه شد که باید برخی از راهبردهای یادگیری و مطالعه‌اش را تغییر دهد. وقتی که او نحوه شناسایی ایده‌های اصلی در سخنرانی‌ها و کتاب‌هایش را یاد گرفت، مشکل کمی در پیش‌بینی سؤالات آزمون در درس‌هایش داشت. توانایی او برای اصلاح و مدیریت روش‌های یادگیری یک عامل مهم در پیشرفت او در پایان ترم بود.

چرا برخی از دانشجویان یادگیرندگان موفق نیستند؟

وقتی که در مورد دلایل موفقیت کم صحبت می‌کنیم ما دانشجویان دارای ناتوانی‌های یادگیری، مهارت‌های زبانی ضعیف یا کسانی که به دلیل عواملی خارج از کنترل آنها آموزش کافی دریافت نکرده‌اند، را نادیده می‌گیریم و در مورد دانشجویانی صحبت می‌کنیم که باید به بالاتر از عملکرد

کنونی خودشان دست پیدا می‌کردند. در بسیاری از موارد می‌توان بیش از یک تبیین برای یک دانشجو ارائه کرد.

آنها باورهای غلطی در مورد استعداد، یادگیری و انگیزش دارند

باورهای دانشجویان درباره یادگیری و انگیزش بر رفتارهای آنها تأثیر می‌گذارد. رفتارهای زیر می‌توانند در موفقیت نقش داشته باشند: اگر دانشجویان باور داشته باشند که کمتر از دیگران توانایی دارند ممکن است زمان قابل توجهی را صرف راهبردهای اجتناب از شکست در کلاس بکنند (برای مثال، تلاش می‌کنند تا استادشان از آنها سؤال نپرسد، مطالب درسی را از دوستان خودشان کپی می‌کنند و تظاهر می‌کنند که خیلی سخت کوش هستند درحالی که واقعاً تلاش نمی‌کنند). دانشجویان دیگری که عقیده دارند آنها می‌توانند به موفقیت برسند به احتمال زیاد زمان بیشتری را صرف استفاده از راهبردهای مطالعه می‌کنند و تمایل دارند در انجام تکالیف دشوار بیشتر اصرار بورزند.

برخی دانشجویان باور دارند که توانایی، استعداد یا هوش ثابت است؛ یعنی اینکه افراد با مقدار معینی از استعداد متولد می‌شوند و دیگر نمی‌توان آن را تغییر داد. این کج فهمی اغلب باعث می‌شود که برخی از دانشجویان بپذیرند که موفقیت پایین آنها غیرقابل اجتناب است و به نمره متوسط B یا C راضی شوند و فکر کنند که تنها دانشجویان دارای استعدادهای درخشان می‌توانند نمره A بگیرند. روان‌شناسان پی برده‌اند که هوش تابع مقدار اطلاعات دانشجویان و همچنین راهبردهایی است که آنها برای کنترل تفکر و یادگیری خودشان استفاده می‌کنند. به بیان دیگر، دانشجویان "باهوش" استعدادهایی فراتر از دانشجویان دیگر ندارند. دانشجویان باهوش به شیوه مؤثرتری در مقایسه با سایر دانشجویان مطالعه می‌کنند. اگر دانشجویان دیگر هم از روش‌های مشابهی استفاده کنند آنها هم باهوش می‌شوند.

متأسفانه بسیاری از دانشجویان، دانشگاه را با این تفکر سپری می‌کنند که آنها یادگیرندگان خوبی نیستند و برای بهبود موفقیت‌های خودشان کاری نمی‌توانند انجام دهند. این باور غلط اغلب در کل زندگی با افراد باقی می‌ماند و اهداف و آرزوهای آنها را محدود می‌کند. مسئله این نیست که این دانشجویان قادر به تبدیل شدن به یادگیرندگان موفق نیستند؛ بلکه به آنها آموخته نشده است که چگونه به‌طور مؤثرتری مطالعه کنند و یاد بگیرند.

آنها از رفتار یادگیری غیرمؤثر خودشان آگاهی ندارند

بسیاری از دانشجویان بر این باورند که اگر آنها مقدار زیادی از وقت خود را صرف مطالعه کنند حتماً موفق خواهند شد. یادگیرندگان موفق سخت کار می‌کنند اما می‌دانند که نحوه مطالعه کردن آنها مهم‌تر از مقدار زمانی است که صرف مطالعه می‌کنند. برای مثال، بسیاری از دانشجویان دانشگاه گزارش می‌کنند که آنها قبل از اینکه امتحان بدهند زمان قابل توجهی را صرف خواندن کتاب می‌کنند. برخی از دانشجویان آگاه نیستند که عمل خط کشیدن زیر کلمات و عبارات در

متن‌ها (های لایت کردن) و خواندن صرف مطالب معمولاً یک راهبرد یادگیری غیرمؤثر است زیرا از فعالیت‌های نسبتاً منفعلی تشکیل شده‌اند و تفکر یا پردازش کمی در آنها صورت می‌گیرد. احتمال دارد زمان قابل توجهی را صرف خط کشیدن زیر مطالب یا خواندن مجدد یک فصل بکنید و هنوز هم بسیاری از ایده‌های مهم موجود در آن را به یاد نیاورید. خواندن و به‌خاطر سپردن دو عمل متفاوت هستند. تاوقتی که دانشجویان فعالانه در چارچوب‌بندی، سازمان‌دهی و پرسیدن سؤال از خودشان و تهیه خلاصه مطالب درگیر نشوند بیشتر وقت خودشان را بیهوده تلف خواهند کرد (Cortina et al., 1992).

آنها در حفظ راهبردهای یادگیری و انگیزشی مؤثر شکست می‌خورند

از دانش‌آموزان دبیرستانی معمولاً بیشتر امتحان گرفته می‌شود؛ بنابراین اگر نمره آنها در اکثر ارزشیابی‌ها خوب باشد اما در یک یا دو آزمون خوب عمل نکنند، آنها می‌توانند هنوز هم نمره‌های بالایی بگیرند. در دانشگاه وضعیت متفاوت است و ارزشیابی‌های کمتری در طول ترم انجام می‌گیرد. برای مثال، یک درس ممکن است نیاز به مقاله، دو امتحان میان‌ترم و یک امتحان نهایی داشته باشد؛ هر ارزشیابی ممکن است ۲۰ تا ۳۰٪ نمره نهایی را شامل شود. دانشجویانی که نمرات بالایی می‌خواهند نمی‌توانند در طول ترم درس‌هایشان را دست‌کم بگیرند. بسیاری از دانشجویان، دانش در مورد نحوه یادگیری و انجام خوب تکالیف را نشان می‌دهند اما در حضور منظم سر کلاس خوب عمل نمی‌کنند و تکالیفشان را انجام نمی‌دهند و در کل تکالیفشان را به موقع انجام نمی‌دهند. اگرچه این دانشجویان توان بالقوه برای عملکرد خوب را دارند اما نمی‌توانند انگیزه بالای خودشان را در طول ترم حفظ کنند. نتیجه نهایی این کار عملکرد تحصیلی پایین‌تر می‌باشد.

آنها برای تغییر رفتارهای یادگیری و مطالعه خودشان آماده نیستند

برخی از دانشجویان متقاعد نمی‌شوند که نیاز به تغییر دارند. به‌هرحال، آنها دبیرستان را سپری کرده و توانسته‌اند به دانشگاه وارد شوند. این دانشجویان اغلب این سؤالات را به شکل عمومی یا خصوصی مطرح می‌کنند "چرا باید نیاز به تغییر داشته باشم؟"، "من از دبیرستان فارغ‌التحصیل شده‌ام" یا "من در این دانشگاه قبول شده‌ام". این وضعیت تا امتحانهای میان‌ترم ادامه دارد، در این امتحانات برخی از دانشجویان متوجه می‌شوند که خیلی از مهارت‌های یادگیری و مطالعه مورد استفاده در دبیرستان برای موفقیت تحصیلی در دانشگاه مؤثر نیستند. هرچقدر دانشجویان زودتر از این واقعیت آگاه شوند، به همان اندازه سریع‌تر می‌توانند تغییرات لازم را ایجاد کنند. اگرچه خیلی از دانشجویان می‌دانند که نیاز به اصلاح و بهبود دارند، باین حال آنها مایل‌اند به راهبردهای آشنا و قبلی خودشان بچسبند، حتی اگر نتایج خوبی برای آنها به بار نیاورند. آنها در واقع انگیزه‌ای برای تغییر ندارند. برخی از دانشجویان بر این باورند که یادگیری روش‌های جدید به زمان و تلاش بیشتری نیاز دارد. یادگیری اجرای یک آهنگ جدید با گیتار یا یادگیری رقص

جدید نیز نیاز به تلاش دارد. ولی چون افراد از این فعالیت‌ها لذت می‌برند و رضایت خاصی از مهارت‌یافتن در این حیطه کسب می‌کنند، در نتیجه کارهای زیادی که برای این فعالیت‌ها انجام می‌دهند به چشم نمی‌آید. وقتی که دانشجویان از تلاش و زمانشان به شکل هوشمندانه استفاده می‌کنند و روش‌های مؤثرتر یادگیری به کار می‌گیرند، متوجه می‌شوند که مقدار زمان و تلاش صرف‌شده از طریق نمره‌های بالاتر، دانش و اعتمادبه‌نفس بیشتر و همچنین زمان بیشتر برای تفریح جبران می‌شود.

چگونه می‌توانم رفتار تحصیلی‌ام را مدیریت کنم؟

شش مؤلفه اصلی خودنظم‌دهی تحصیلی در زیر ارائه می‌شوند. یادگیری مهارت‌های خودنظم‌دهی مرتبط با هر کدام از این مؤلفه‌ها می‌تواند به اعمال کنترل بر یادگیری و بهبود پیشرفت تحصیلی شما کمک کنند (اقتباس از Zimmerman & Risemberg, 1997):

- انگیزش
- روش‌های یادگیری
- استفاده از زمان
- محیط فیزیکی
- محیط اجتماعی
- نظارت بر عملکرد

انگیزش

“من هر ترم اهدافی را که می‌خواهم به آنها دست یابم، مشخص می‌کنم.”
 “وقتی که احساس کسالت یا بی‌حالی می‌کنم با خودم صحبت می‌کنم تا انگیزه لازم برای تکمیل کار در من ایجاد شود.”

اگرچه روش‌های متفاوتی برای تعریف انگیزش وجود دارد، باین حال رویکرد مورد نظر در این کتاب، انگیزش را به صورت فرایند درونی در نظر می‌گیرد که به رفتار انرژی و جهت می‌دهد. این فرایندهای درونی شامل اهداف، باورها، ادراک و انتظارات هستند. برای مثال، اصرار و پافشاری شما برای انجام یک تکلیف اغلب به باورهای شما در زمینه صلاحیت و شایستگی برای تکمیل تکالیف ارتباط دارد. همچنین، باورهای شما در مورد دلایل موفقیت و شکست‌هایتان در تکالیف کنونی بر انگیزش و رفتارهای شما در تکالیف آینده تأثیر می‌گذارد. برای مثال، دانشجویانی که شکست را به عدم توانایی نسبت می‌دهند به شکل متفاوتی در مقایسه با دانشجویانی که شکست را به عدم تلاش نسبت می‌دهند رفتار می‌کنند.

در فصل دوم یاد خواهید گرفت که وقتی باورها و ادراک خودتان را تغییر می‌دهید انگیزش شما هم تغییر می‌یابد. در طول سخنرانی در مورد خود انگیزشی در دبیرستان، یکی از دانش‌آموزان از یکی از نویسندگان کتاب حاضر پرسید “منظور شما این است که در مواقع کسالت و

بی‌حوصلگی می‌توان کارهایی در مورد آن انجام داد؟“ روشن بود که دانش آموز در مورد توانایی کنترل انگیزش خودش فکر نکرده بود.

به خلبان ۷۴۷ فکر کنید که صبح بلند می‌شود و می‌داند که باید چند صد نفر را از گس آنجلس به نیویورک ببرد یا جراحی که باید یک عمل قلب ظریف را انجام دهد. مردم خوش‌شانس هستند که این افراد می‌دانند چطور به خودشان انگیزه بدهند، حتی وقتی که دوست ندارند چیزی را انجام دهند. اینکه بشنویم یک خلبان بگوید ”من دوست ندارم امروز پرواز کنم“ یا جراح بگوید ”دیگر نمی‌خواهم عمل کنم امروز حس آن را ندارم“ خیلی وحشتناک است.

یکی از تفاوت‌های اصلی بین افراد موفق و کمتر موفق در هر حوزه یا تخصصی این است که افراد موفق می‌دانند که چطور به خودشان انگیزه بدهند حتی وقتی که انجام یک تکلیف را دوست ندارند، در حالی که افراد کمتر موفق در کنترل انگیزش خودشان مشکل دارند. در نتیجه افراد کمتر موفق به احتمال کمتری یک تکلیف را کامل می‌کنند و احتمال بیشتری وجود دارد که از کار دست بکشند یا کار را در سطح پایین‌تری به لحاظ تبحر انجام دهند. اگر چه یادگیرندگان موفق ممکن است احساس کنند که دوست ندارند تکالیف مورد نیاز را کامل کنند، اما آنها می‌دانند که چطور به خودشان انگیزه بدهند تا به پیشرفت خود در دستیابی به اهدافشان ادامه دهند.

موضوع دیگر این است که آیا فرد در انگیزش یا اصرار و پافشاری مشکل دارد یا نه. دانشجویی ممکن است برای درگیری در یک تکلیف برانگیخته باشد اما در ادامه‌دادن به آن تکلیف مشکل داشته باشد چون او ممکن است در حین انجام کار حواسش پرت شود.

در مورد رفتارهای خودتان فکر کنید. وضعیتی را در نظر بگیرید که در آن انجام کاری بدون انگیزش دشوار است؛ یعنی اینکه واقعاً می‌خواهید کاری را کامل کنید اما در اصرار و پافشاری بر روی آن کار مشکل دارید چون به سادگی حواستان پرت می‌شود. همچنین درباره وضعیتی فکر کنید که در آن شما در کنترل رفتارهایتان در موقعیت بالقوه حواس پرت کننده موفق بودید. کدام راهبردهای خودنظم‌دهی را برای حفظ اصرار و پافشاری در کار استفاده می‌کنید؟

برای تبدیل شدن به یک یادگیرنده موفق در دانشگاه، دانشجویان باید بتوانند بر بسیاری از عوامل پرت‌کننده حواس (محیطی یا شخصی بالقوه) که ممکن است مانع یادگیری و مطالعه شود، تمرکز کرده و روش‌هایی برای کنار آمدن یا مقابله با آنها پیدا کنند. دانشجویان از روش‌های مختلفی برای کنترل رفتارهای خودشان استفاده می‌کنند. در زیر نمونه‌هایی از فرایندهای خودنظم‌دهی ارائه می‌شود:

- ”وقتی من در کتابخانه هستم و گفتگوهای دیگران باعث حواس‌پرتی می‌شود، به میز دیگری می‌روم.“
- ”هنگامی که در مورد امتحان آتی مضطرب می‌شوم، فوراً خودم را متقاعد می‌کنم که اگر از وقتم خوب استفاده کنم می‌توانم به‌خوبی از پس امتحان برآیم.“
- ”وقتی به این فکر می‌کنم که توانایی لازم برای کسب موفقیت ندارم به خود یادآوری می‌کنم که باید بیشتر تلاش بکنم.“