

خود تنظیمی انگیزشی

| شماره | گویه | بله | خیر |
|-------|--|-----|-----|
| ۱ | به ارتباطات میان تکالیف و زندگیم توجه می کنم. | | |
| ۲ | به خودم می گویم که، بعد از انجام درس، به شرط حفظ یادگیری، می توانم بعضی کارهای دلیسندم را انجام دهم. | | |
| ۳ | قبل از انجام کار تمامی عوامل حواسپرتی را از خود دور می کنم. | | |
| ۴ | تصور می کنم که همکلاسی هایم مرا به خاطر عملکرد ضعیفم مسخره می کنند. | | |
| ۵ | به خودم می گویم که من باید خود را تحت فشار قرار دهم اگر نمی خواهم یک نادان از خود بسازم. | | |
| ۶ | تلاش می کنم موضوعات آموزشی را به تجربه هایم ارتباط دهم. | | |
| ۷ | یادگیری را با کوشش برای ترتیب دادن تفریح برای خودم دلیپذیر تر می کنم | | |
| ۸ | به خودم می گویم که برای غلبه بر امتحاناتم باید همواره مطالعه کنم. | | |
| ۹ | با خودم معامله می کنم که بعد از اتمام درس، تفریح مورد علاقه ام را انجام خواهم داد. | | |
| ۱۰ | خودم را برای به پایان رساندن تکلیف و در نتیجه یادگیری بیشتر به چالش می کشم. | | |
| ۱۱ | آگاهانه زمانی را که بازده درسی خوبی دارم را انتخاب می کنم . | | |

نمره دهی:

به ازای هر پاسخ بله از سوال ۱ تا ۱۱ ، یک نمره خواهید گرفت،

تحلیل آزمون:

- ۱- نمره ۱ تا ۴: میزان **خودتنظیمی** شما در حد پایینی می باشد.
- ۲- نمره ۵ تا ۷: میزان **خودتنظیمی** شما در حد متوسط است، برای بهبود وضعیت خود بهتر است تحلیل تست را مطالعه نمایید.
- ۳- نمره ۸ تا ۱۱: میزان **خودتنظیمی** شما در حد بالایی می باشد. شما در وضعیت مناسبی قرار ندارید. علاوه بر مطالعه تفسیر تست، برای بررسی بیشتر به روانشناس مراجعه نمایید.

تقویت خود تنظیمی

برنامه ریزی

راهبردهای برنامه ریزی شامل تعیین هدف برای یادگیری و مطالعه، پیش بینی زمان لازم برای مطالعه، تعیین سرعت مناسب مطالعه، تحلیل چگونگی برخورد با موضوع یادگیری، و انتخاب راهبردهای یادگیری مفید است. دمبو (۱۹۹۴) درباره ی اهمیت این نوع راهبردهای فراشناختی می گوید دانش آموزان و دانشجویان موفق آنهایی نیستند که فقط سرکلاس حاضری شوند، به درس گوش می دهند، یادداشت برمی دارند، و منتظر می مانند تا معلم تاریخ امتحان را اعلام کند. بلکه دانش آموزان و دانشجویان موفق کسانی هستند که زمان مورد نیاز برای انجام تکالیف درسی را پیش بینی می کنند، درباره ی تحقیقاتی که باید انجام دهند اطلاعات لازم را به دست می آورند، به هنگام ضرورت گروههای کاری تشکیل می دهند، و از سایر رفتارهای خودنظم دهی نیز استفاده ی فراوان می برند. به سخن دیگر "دانش آموزان و دانشجویان موفق یادگیرندگانی فعالند نه منفعل".

کنترل و نظارت

منظور از کنترل و نظارت، ارزشیابی یادگیرنده از کار خود برای آگاهی یافتن از چگونگی پیشرفت خود و زیر نظر گرفتن و هدایت آن است. از جمله می توان نظارت بر توجه در هنگام خواندن یک متن، از خود سوال پرسیدن به هنگام مطالعه و کنترل زمان و سرعت مطالعه را نام برد. این راهبردها به یادگیرنده کمک می کنند تا هر وقت به مشکلی برمی خورد به سرعت آن را تشخیص داده، در رفع آن بکوشد. دمبو (۱۹۹۴) در رابطه با استراتژی نظارت و کنترل گفته است " شما مشغول مطالعه و آماده شدن برای امتحان درس زیست شناسی هستید، از خود درباره ی این درس سوالهایی می پرسید و متوجه می شوید که بعضی قسمتهای کتاب را خوب نفهمیده اید. روش خواندن و یادداشت برداری شما برای این قسمتهای کتاب موثر نبوده است. لازم است راهبرد یادگیری دیگری را بکار ببندید." یکی دیگر از راهبردهای کنترل و نظارت پیش بینی نمونه سوالهایی است که در امتحان یک درس ممکن است بیایند. این مهارت هم به یادگیری بهتر و هم به جلب توجه بیشتر یادگیرنده کمک می کند.

نظم دهی

راهبردهای نظم دهی انعطاف پذیری در رفتار یادگیرنده را موجب می شوند و به او کمک می کنند تا هر زمان که برایش ضرورت داشته باشد روش و سبک یادگیری خود را تغییر دهد. دمبو (۱۹۹۴) در این باره گفته است، "یکی از ویژگیهای یادگیرندگان موفق توانایی اصلاح کردن راهبردهای شناختی غیر موثر خود یا تعویض آنها با راهبردهای شناختی موثر است." راهبردهای نظم دهی با راهبردهای کنترل و نظارت به طور هماهنگ عمل می کنند. یعنی وقتی که یادگیرنده از راه کنترل و نظارت متوجه می شود که در یادگیری موفقیت لازم

را به دست نمی آورد و این مشکل ناشی از سرعت کم یا زیاد مطالعه یا راهبرد غیر موثر یادگیری است، بلافاصله سرعت خود را تعدیل می کند یا راهبرد موثرتری را بر می گزیند. بنا بر این، یادگیرنده ی بهره مند از راهبردهای نظم دهی حاضر نمی شود که به روشهای ناموفق یادگیری و مطالعه ادامه بدهد و همواره، از راه نظارت بر کار خود، نواقص روشها و راهبردهای یادگیری اش را شناسایی می کند و به اصلاح و یا تعویض آنها اقدام می نماید. با توجه به توضیحات بالا، مهمترین راهبردهای نظم دهی تعدیل سرعت مطالعه و یادگیری و نیز اصلاح تغییر راهبردهای یادگیری هستند.