

راهنمای فراشناختی

فعالیت‌های کارگاهی برای معلمان، دانش‌آموزان و دانشجویان
در آموزش و پرورش و آموزش عالی

مؤلف

حمیه بیک زاده

دانشجو، دکتر، تاسی مدیریت آموزشی عالی
آموزش و پرورش، استان، زنگنه، شهرستان بابل

تحت نظر

دکتر رضا یوسفی سعید آباد
عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ری



سرشناسه: بیگزاده، سمیه، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام پدیدآور: راهبردهای فراشناختی: فعالیت‌های کارگاهی برای معلمان، دانش‌آموزان و دانشجویان در آموزش و پرورش و آموزش عالی / مؤلف سمیه بیگزاده؛ تحت نظر رضا یوسفی‌سعیدآبادی؛ ویراستار مریم حسین‌پور.

مشخصات نشر: ساری: علیم نور، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۵۰ ص.

شابک - 978-600-8400-53-53

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۳۵ - ۱۵۰.

عنوان دیگر: فعالیت‌های کارگاهی برای معلمان، دانش‌آموزان و دانشجویان در آموزش و پرورش و آموزش عالی.

موضوع: فراشناخت

موضوع Metacognition

موضوع: پیشرفت تحصیلی

موضوع: (Pre cognition School)

موضوع: یادگیری - روان‌شناسی

موضوع: Learning, Psychology of

شناسه افزوده: یوسفی، رضا، ۱۳۰۰ -

رده بندی کنگره: ۲۱۳۹۶ ر ۹۰ ب ۹ / LB۱۰۰۰

رده بندی دیویی: ۳۷۰ / ۱۵۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۸۹۹۹۳

شناسنامه کتاب

مؤلف: سمیه بیگزاده

تحت نظر: دکتر رضا یوسفی‌سعیدآبادی

امور رایانه و صفحه بندی: سید حسین تقیان

طرح روی جلد: شهریانوفرخی

ویراستار علمی: مریم حسین‌پور

تیراژ: ۱۰۰۰

ناشر: علیم نور

نوبت چاپ اول، ۱۳۹۶

چاپ و صفحه‌بندی: پیشگام

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

کلیدی حقوق اعم از چاپ، تکثیر، نسخه برداری و ترجمه برای ناشر محفوظ است. (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

مرکز پخش: ساری - مبدلک امام - بلوار دانشگاه - پلین ترلز حوزه هنری - کوچه گل نرگس - جنب چاپ مازندگستر

شماره تماس: ۹۱۱۲۵۵۹۸۴۴

انتشارات
عالم نور

فهرست مطالب

۹.....سخن ناشر

۱۰.....پیشگفتار مؤلفین

۱۳.....فصل اول دلالت و مفاهیم مهارت های فراشناختی

۱۵.....	مقدمه
۲۱.....	فراشناخت
۲۲.....	تعریف فراشناخت
۲۵.....	مفهوم فراشناخت
۲۶.....	اهمیت فراشناخت
۲۸.....	راهبرد دانش و کنترل خود
۲۹.....	راهبرد برنامه ریز
۲۹.....	راهبرد کنترل و ارزشیابی (نظرات)
۲۹.....	راهبرد نظم دهی
۲۹.....	تقلید شناخت و فراشناخت
۳۱.....	پیشرفت تحصیلی
۳۱.....	سبک یادگیری
۳۶.....	سازدهای مفهومی در حوزه فراشناخت و چگونگی مواجهه با آنها - یادگیری
۳۸.....	مقوللهای عدم توافق در حوزه فراشناخت
۴۰.....	ارتباط پیچیده بین شناخت و فراشناخت
۴۲.....	خودکار بودن در مقابل آگاهانه بودن پردازش های فراشناختی
۴۴.....	"کلیه یا عام بودن" در مقابل "ویژه و خاص بودن" راهبردهای فراشناختی
۴۶.....	رشد فراشناخت
۴۸.....	لرزیابی فراشناخت
۵۰.....	آموزش فراشناخت
۵۲.....	نتیجه گیری

فصل دوم نظریه‌های پیرامون فراشناخت..... ۵۵

۵۷.....	مقدمه.....
۵۹.....	نظریه‌های پیرامون فراشناخت.....
۵۹.....	نظریه‌های فیلسوفان مسلمان.....
۵۹.....	نظریه جان دیویی.....
۶۰.....	نظریه ژان پیاژه.....
۶۰.....	نظریه جانسون لیرد.....
۶۱.....	نظریه مؤلفه‌های هوشی رابرت استرانگ.....
۶۲.....	متغیرهای فراشناخت از دیدگاه ولز.....
۶۴.....	نظریه مک کیندل و کریستنسن.....
۶۴.....	نظریه یادگیری.....
۶۴.....	نظریه بیوتنر.....
۶۵.....	نظریه برون و همکاران درباره فراشناخت.....
۶۶.....	انواع فراشناخت.....
۶۶.....	الف) بلورهای فراشناخت.....
۶۷.....	ب) دانش فراشناختی.....
۶۸.....	ج) کنترل اجرایی.....
۶۸.....	تقسیم‌بندی کلیه راهبردهای فراشناختی.....
۷۰.....	دیدگاه پلوز و وینوگراد.....
۷۱.....	ابعاد دانش فراشناختی از نظر کدیور.....
۷۲.....	رابطه راهبردهای شناختی و فراشناختی.....
۷۳.....	تمایز راهبردهای شناختی و فراشناختی.....
۷۳.....	فراشناخت، نظم بخشی و تفاوت‌های فردی.....
۷۴.....	تفاوت‌های فردی و فراشناخت.....
۷۵.....	فراشناخت و مفهوم انتقال در یادگیری.....
۷۷.....	عوامل مؤثر در شکل‌گیری و تحول فراشناخت.....
۷۷.....	۱) یادگیری‌های فرهنگی.....
۷۸.....	۲) سازماندهی شخصی.....
۷۸.....	۳) تعامل همگنان.....
۷۸.....	مهارت‌های فراشناختی.....
۷۹.....	مهارت‌های فراشناختی از دیدگاه فاول.....
۸۰.....	مدل برگ برای مهارت‌های تفکر فراشناختی.....
۸۰.....	ویژگی‌های یادگیرندگان (افراد) راهبردی.....
۸۱.....	تأثیر مهارت شناختی و فراشناختی بر یادگیری.....
۸۲.....	رشد راهبردهای فراشناخت.....

۸۳	راهبردهای فراشناختی از دید ملرزانو و دیگران.....
۸۴	راهبردهای مؤثر در رشد مهارت‌های فراشناختی دانش آموزان.....
۸۴	فراشناخت و عملکرد یادگیری.....
۸۵	هدف از آموزش فراشناخت.....
۸۸	نتیجه گیری.....

فصل سوم نگاهی به نقش دانشجویان در دستیابی به یادگیری عمیق..... ۸۹

۹۱	مقدمه.....
۹۲	انتظار از دانشجویان در فرایند یاددهی-یادگیری.....
۹۲	نقش خود-ارزیابی دانشجویان در یادگیری عمیق.....
۹۳	نقش دانشجویان در ارتقا کیفیت فرایند یاددهی-یادگیری از طریق ارزیابی دقیق از تدریس.....
۹۴	نگاه به بهایلیت‌های کلافرینے و ضرورت کسب آنها به وسیله دانشجویان در دوران تحصیل.....
۹۷	ارزیابی فرایند یادگیری تیمی در دانشجویان براساس مدل نپ.....
۱۰۴	فراشناخت و استرئیها.....
۱۰۵	۱- درک تفکیکی از اهمیت زیاد برخورداری است.....
۱۰۵	۲- باورهای دانش آموختار دربار یادگیری بر انتخاب استراتژی مطالعه آنها اثر می‌گذارد.....
۱۰۵	۳- مربیان باید آموزش‌های سبکی را مورد نحوه انتخاب استراتژی مطالعه در اختیار فراگیران قرار دهند.....
۱۰۵	۴- فرایندهای شناختی و فراشناختی دانش آموختار یک استراتژی مطالعه را تشکیل می‌دهند مورد تاکید قرار گیرد.....
۱۰۶	راهبردهای شناختی و فراشناختی یادگیری.....
۱۰۸	راهبردهای یادگیری و مطالعه.....
۱۰۸	روش پس ختام.....
۱۱۰	روش کلیس.....
۱۱۱	روش مرکز.....
۱۱۲	روش آموزش دو جانبه.....
۱۱۳	روش مطالعه مشارکتی.....
۱۱۴	راهنمای عملی روش صحیح مطالعه.....
۱۱۵	روش مطالعه.....
۱۱۷	کلایه مطالعه.....
۱۱۸	تمرکز مطالعه.....
۱۱۹	سرعت مطالعه.....
۱۲۰	چگونه و کجا مطالعه کنیم؟.....
۱۲۰	مکان و شرایط مطالعه.....
۱۲۱	زمان مطالعه.....
۱۲۱	میز و صندلی مناسب.....

۱۲۲	مطالعه فردی.....
۱۲۳	خواندن اطلاعات مندرج در صفحه اول.....
۱۲۳	وسعت دید.....
۱۲۳	دقت به موضوع اصلی.....
۱۲۴	مطالعه با دقت.....
۱۲۴	یادداشت برداری و خلاصه نویسی.....
۱۲۵	شیوه صحیح مطالعه.....
۱۲۵	نش روش مطالعه.....
۱۲۷	شرایط مطالعه.....
۱۲۷	نکاتی برای عملکرد بهتر در آزمون.....
۱۳۰	چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن مطلع باشند.....
۱۳۰	روز 'حالا'.....
۱۳۲	بعد از 'حالا'.....
۱۳۳	نتیجه گیری.....
۱۳۵	منابع و مآخذ.....

پیشگفتار مؤلف

محمد و مېهان شداى را كه تمام عالم به معرفت (و عارف است) و به عنايت پى علت (و واقف).

"زگهواره تا گریه دانش بجوی" که پیام همیشگی این سرزمین بوده است، اکنون به واسطه ورود فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات در محیط های یادگیری، پیام جهانی (lifelong Learning) شد است. در راستای تحقق این پیام، دانشجویان خود نیز باید یادگیرنده مداوم باشند. تحت این مهم در دوران تحصیل با دست یافتن به یادگیری عمیق امکان پذیر است. اما منظور از یادگیری عمیق (در مقایسه با یادگیری سطحی) چیست؟ نقش یادگیری دانشجو در کیفیت آموزش عالی چیست و چگونه می‌توان به آن دست یافت؟ هدف از دستیابی به کیفیت در آموزش عالی چیست؟ مرکز ارزشیابی کیفیت دانشگاه در این راستا، چه وظیفه‌ای بر عهده دارد؟ یادگیری و جریان آن، یکی از رکن‌های اصلی برنامه‌های تربیتی است. یادگیری اساس رفتار افراد را تشکیل می‌دهد. از طریق یادگیری، فرد با محیط خود آشنا می‌شود، گاهی در مقابل محیط ایستادگی می‌کند، گاهی از محیط برای تأمین نیازهای خود بهره می‌گیرد، گاهی محیط را تحت تسلط و فرمان خود در می‌آورد و زمانی خودش را با آن سازگار می‌سازد. توجه به نیازهای یادگیری دانشجویان، زمینه‌های تحصیلی آنها را با انتظاراتی که از رسانه‌های آموزشی وجود دارد، شناخت روش‌های مورد ترجیح دانشجویان برای یادگیری از جانب خود و اساتیدشان می‌تواند موجب افزایش کیفیت یادگیری و به تبع آن تقویت بازده آموزشی گردد. شناخت این ترجیحات در قالب شناخت سبک یادگیری دانشجویان و مقایسه آن با سبک تدریس اساتید امکان پذیر است. طی دو دهه اخیر متخصصان تعلیم و تربیت به مطالعه عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی، به ویژه راهبردهای یادگیری بیش از پیش توجه کرده‌اند.

در زمان‌های دور که حجم اطلاعات محدودتر بود، شیوه مورد استفاده به راحتی می‌توانست از عهده به خاطر سپاری و پیوند اطلاعات با یکدیگر و بنای یافته‌های جدید بر آید. ولی اکنون که حجم اطلاعات مرزهای محدود قبلی را درنوردیده است، روش‌های سنتی مطالعه نمی‌تواند در مورد اطلاعات انبوه فعلی کارساز باشد.

عامل دیگری نیز در تغییر دادن روش سنتی مطالعه مهم به نظر می‌رسد و آن انتظاری است که از یادگیرنده می‌رود. قبلاً بر حفظ طوطی وار مطالب در حافظه تاکید می‌شد، ولی اکنون از یادگیرنده انتظار می‌رود که علاوه بر حفظ دانش، توان درک، فهم و کاربرد آن را نیز داشته باشد. به عبارت دیگر، تأکید بر توانایی‌های بالاتر شناختی و راهبردهای یادگیری کارآمد، یکی دیگر از عوامل تغییر در روش مطالعه است. راهبردهای یادگیری فعالیت‌هایی است که دانش‌آموزان برای یادگیری موضوعات به کار می‌برند.

آری جهان ما از مدل جامعه صنعتی به مدل جامعه یادگیری، از مدل علوم نیوتنی به مدل علوم کوانتوم و از مدل سیستم خطی به یک سیستم فرایپچیده و بی نظم تغییر هویت وجهت داده است. این تغییرات نیازمند تربیت افرادی است که در آنان دانش، نگرش و مهارت‌های فرایندی فراشناختی و علاقت ذهنی جهت یادگیری مادام العمر را در جهان متنوع و پرشتاب و متغیر ایجاد نمود.

کتاب حاضر درصدد کالبد شکافی فرایندهای یاددهی و یادگیری در جامعه مدرن و فرایپچیده با نگرش فراشناختی است که هدف آن کمک به اصلاح کیفیت یاددهی و یادگیری در داخل و خارج از کلاس و همچنین در یک سطح حرفه‌ای می‌باشد. معمولاً همه می‌گویند: مطالعه کنید، مطالعه مهم است، زیاد بخوانید و ... اما کمتر به شیوه مطالعه را می‌آموزند. اما سؤال این است که آیا آنقدر که بر کمیت مطالعه تاکید می‌کنیم، کیفیت مطالعه توجه داریم یکی از عواملی که باعث افت تحصیلی می‌شود، مشکلات نحوه مطالعه یادگیری است. یکی هنگام مطالعه راه می‌رود، یکی بلند می‌خواند، یکی با چشم می‌خواند ...

خیلی‌ها اعتراض دارند که وقت زیادی صرف مطالعه می‌کنیم ولی چیزی یاد نمی‌گیریم! بارها شنیده‌ایم که دانش آموز یا دانشجویی می‌گوید: «دیگر حال و حوصله خواندن این کتاب را ندارم» یا «آنقدر از این کتاب خسته شده‌ام که قابل گفتن نیست» و یا «هر چقدر می‌خوانم مثل اینکه کمتر یاد می‌گیرم» و یا «دو بار خواندم و تکرار کردم ولی باز هم یاد نگرفتم» به راستی مشکل چیست؟ آیا برای یادگیری درس واقعاً باید ۱۰ بار کتاب را خواند؟ آیا باید دروس خود را پشت سرهم مرور کرد؟ و آیا باید دهها بار درس را تکرار کرد تا یاد گرفت؟ مطمئناً اگر چنین باشد، مطالعه کاری سخت و طاقت فرسا است. اما واقعیت چیزی دیگر است. واقعیت آن است که (علاوه بر سنگینی کتاب، عدم پیش

ذهنیت کافی، و...) این گروه از فراگیران، روش صحیح مطالعه را نمی‌دانند و متأسفانه در مدرسه و دانشگاه هم چیزی راجع به چگونه درس خواندن نمی‌آموزند. بررسی‌های بعمل آمده گویای آن است که افرادی که در زمینه تحصیل موفق بوده‌اند، روش صحیحی برای مطالعه داشتند. هدف این مجموعه به عنوان یک بسته آموزشی، حاوی اطلاعات متنوع و مستندی از فرآیند و راهبردهای شناخت، فراساخت، سبک‌های یادگیری، خلاقیت و بهبود راهبردهای مطالعه عمیق یادگیرندگان (دانش‌آموزان و دانشجویان) می‌باشد. در ضمن ذکر این نکته ضروری است، اگر چه کتاب حاضر حاوی مفاهیم و موضوعات ارزنده‌ای است که آشنایی و شناخت آن‌ها قطعاً کمک موثری در امر «مهارت‌های فراساختی» بویژه برای دانش‌آموزان و دانشجویان می‌باشد، اما عاری از نقص نخواهد بود. امید است این کتاب مورد اقبال و استفاده همه کسانی که با یادهی و یادگیری سروکار دارند بویژه اساتید، معلمان، دانش‌آموزان و دانشجویان واقع شود. لذا را استاذان، دانشگاه، محققان و دانشجویان انتظار می‌رود کمبودها و نارسایی‌ها را به دیده اغماض نگرین و ارائه نظرات و پیشنهادات در جهت رفع کاستی‌ها و معنای مطالب، ما را یاری دهند.

«مؤلف»

www.ketab