

به نام خدا

# نقش معلم در فعالسازی یادگیری خودتنظیمی

مولفان :

زهرة جوکار

آزیتا رمضانیان

زهرا عباسیان دهکردی

اعظم رمضانیان

عباس زارعی نژاد

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

[Chaponashr.ir](http://Chaponashr.ir)

شماره کتابشناسی ملی: ایران ۱۳۰۱۳۷۰  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۵۹۹-۴  
عنوان و نام پدیدآور: نقش معلم در فعالسازی یادگیری خودتنظیمی [منابع الکترونیکی: کتاب] / مولفان زهره جوکار... [و دیگران].  
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۴۰۴.  
مشخصات ظاهری: (منبع برخط (۱۲۲ص)).  
وضعیت فهرست نویسی: فیفا  
یادداشت: مولفان زهره جوکار، آرزتا رضائیان، زهرا عباسیان دهکردی، اعظم رضائیان، عباس زارعی نژاد.  
یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۲۱ - ۱۲۲].  
نوع منبع الکترونیکی: فایل متنی (PDF).  
یادداشت: دسترسی از طریق وب.  
شناسه افزوده: جوکار، زهره، ۱۳۶۳-  
موضوع: روان‌شناسی یادگیری  
موضوع: Learning, Psychology of  
موضوع: خود راهبری  
موضوع: Self-management (Psychology)  
موضوع: آموزش مستقیم  
موضوع: Direct instruction  
موضوع: انگیزش در آموزش و پرورش  
موضوع: Motivation in education  
رده بندی کنگره: LB۱۰۶۰  
رده بندی دیویی: ۳۷۰/۱۵۲۳  
دسترسی و محل الکترونیکی: آدرس الکترونیکی منبع

نام کتاب: نقش معلم در فعالسازی یادگیری خودتنظیمی  
مولفان: زهره جوکار - آرزتا رضائیان  
زهرا عباسیان دهکردی - اعظم رضائیان - عباس زارعی نژاد  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرایشی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۱۵۵۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۵۹۹-۴  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست

مقدمه:	۹
بخش اول :شناخت و تبیین خودتنظیمی در یادگیری	۱۱
فصل اول :تعریف و مفهوم خودتنظیمی در یادگیری	۱۱
شروع سفر: قطب‌نمای برنامه‌ریزی در دستان خودتنظیمی	۱۱
معماران خودآگاهی: نقش معلم در کشف جلوه‌های خودتنظیمی	۱۲
نقشه‌برداری از قلمرو یادگیری: هنر هدف‌گذاری مشترک	۱۳
مرزهای شکوفایی: تمایز در طوفان چالش‌های یادگیری	۱۴
معلم: شعله‌افروز اراده در مسیر خودتنظیمی	۱۴
فصل دوم :ابعاد مختلف خودتنظیمی (شناختی، انگیزشی، رفتاری)	۱۷
چه راهکارهایی برای افزایش انگیزه درونی و علاقه دانش‌آموزان به یادگیری وجود دارد؟	۱۷
مهارت‌های یادگیری خودتنظیمی: راهنمایی دانش‌آموزان در مسیر تسلط بر مرور و یادآوری	۱۸
راهبردهای معلم در جهت خودارزیابی دانش‌آموزان: نقشه‌برداری از مسیر یادگیری	۱۹
مهارت‌های مدیریت زمان و غلبه بر اهمال‌کاری: کلید خودتنظیمی مؤثر در یادگیری	۱۹
نقش راهبری معلم در عبور از موانع یادگیری	۲۱
فصل سوم: عوامل مؤثر بر خودتنظیمی در دانش‌آموزان	۲۳
نقش راهبری معلم در شکوفایی فرایند خودتنظیمی دانش‌آموزان	۲۳
معمار فضای توانمندسازی: نقش بنیادین معلم در پرورش حس استقلال یادگیرنده	۲۴
راهنمای روشن‌گر: بازخورد، کلید طلایی خودارزیابی و پیشرفت یادگیری	۲۵
راهنمای تلنگر ذهن: معلم، کاتالیزور خوداندیشی در یادگیری	۲۵
نقش معلم در ارتقای یادگیری مشارکتی و خودتنظیمی: فراتر از انتقال دانش	۲۶
معمار یادگیری خودتنظیم‌گر: طراحی تجربه‌های یادگیری شخصی‌سازی شده	۲۷
فصل چهارم: نقش شناخت دانش‌آموز در خودتنظیمی	۲۹



۵۳	.....	باغبان اندیشه: پرورش استقلال در مسیر یادگیری
۵۵	.....	فصل هشتم: روش‌های تشویق و تقویت خودانگیزگی در دانش‌آموزان
۵۵	.....	معماران خودساخته: ترسیم نقشه‌های یادگیری شخصی
۵۶	.....	راهبردهای نوین در ارائه بازخوردهای انگیزشی
۵۷	.....	پنجره‌های نور در مسیر خودتنظیمی: کشف و ارج نهادن به پیشرفت‌های جزئی
۵۸	.....	آینه‌های خودکاوی: ابزارهای معلم برای سنجش خودتنظیمی دانش‌آموزان
۵۹	.....	فصل نهم: استفاده از روش‌های تدریس فعال و مشارکتی برای خودتنظیمی
۵۹	.....	معماری نقش‌ها: تفویض خودتنظیمی در بستر مشارکت
۶۰	.....	ارتقای خودآگاهی شناختی: نقش معلم در هدایت ارزیابی پیش از ارائه
۶۱	.....	پرسشگری سقراطی: معماری اهداف و استراتژیها در یادگیری مسئله‌محور
۶۲	.....	اعتدال سنجش: هدایت دانش‌آموزان به سوی داوری موشکافانه در بازخوردهای همتایان
۶۳	.....	معلم راهنما: ابزارهای ساده برای ارتقای خودتنظیمی در کار گروهی
۶۵	.....	فصل دهم: تعیین اهداف قابل دستیابی و ایجاد چالش‌های مناسب
۶۵	.....	خرد کردن سنگ: راهکارهای عملی برای هدف‌گذاری مؤثر در یادگیری خودتنظیمی
۶۶	.....	معمار آرزوها: نقش معلم در برافراشتن پرچم اهداف شخصی
۶۷	.....	معماری چالش: تنظیم پویا برای شکوفایی خودتنظیمی
۶۸	.....	طنین انداز کردن پیشرفت: هنر بازخورد فرایندمحور
۶۹	.....	فراتر از تعیین: راهبری پویای اهداف در خودتنظیمی
۷۱	.....	فصل یازدهم: آموزش و تبیین مهارت‌های خودارزیابی و خودپایش
۷۱	.....	نگارگری خویشتن در آینه یادگیری: شیوه‌های هوشمندانه برای خودشناختی آموزشی
۷۲	.....	رصد هوشمندانه یالای یادگیری: رهیافت‌هایی برای پیگیری مستمر پیشرفت
۷۳	.....	پژواک بازخورد: راهنمایی دانش‌آموزان در مسیر خوداصلاحی یادگیری
۷۴	.....	کاوش در عمق یادگیری: ابزارهای نوین برای خودارزیابی پویا
۷۵	.....	دریچه‌ای به سوی خودانتقادی سازنده: فراتر از تمجیدهای زودگذر

- ماندگاری در گرداب خودارزیابی: هنر هدایت معلم در مواجهه با چالش‌های یادگیرنده ..... ۷۶
- فصل دوازدهم: نقش معلم در ایجاد فرصت‌های یادگیری مستقل و گروهی ..... ۷۹
- معماری اهداف و ترسیم نقشه راه یادگیری ..... ۷۹
- معماران یادگیری: هدایت هم‌افزایی و خودتنظیمی در پروژه‌های گروهی ..... ۸۰
- پل‌سازان تعامل: کلیدهای میان‌بر برای خودراهبری در گروه ..... ۸۱
- بازخورد جهت‌ساز: نقشه راه درک خود برای یادگیرنده‌ی خودراهبر ..... ۸۲
- ایجاد بستر خلاقیت دانش‌آموز: فضاهای یادگیری خودتنظیم ..... ۸۳
- بخش سوم: راهکارهای عملی معلم برای تقویت خودتنظیمی ..... ۸۵
- فصل سیزدهم: طراحی فعالیت‌های گروهی و فردی برای خودتنظیمی ..... ۸۵
- نقش آفرینی شخصی، بستر ساز یادگیری خودتنظیمی ..... ۸۵
- نقش هدایتگر معلم در بازخورد هدفمند: تشویق رشد خودتنظیمی ..... ۸۶
- طراحی فعالیت‌های گروهی برای تقویت مسئولیت‌پذیری و خودتنظیمی ..... ۸۷
- نقش راهنما و الهام‌بخش در پرورش خلاقیت و خودگردانی دانش‌آموزان ..... ۸۸
- نقش ابزارهای حمایتی در تشویق خودتنظیمی دانش‌آموزان ..... ۸۹
- فصل چهاردهم: کاربرد تکنولوژی در تقویت خودتنظیمی در یادگیری ..... ۹۱
- نقش نرم‌افزارهای تعاملی در پرورش مدیریت زمان و برنامه‌ریزی دانش‌آموزان ..... ۹۱
- نقش شمشیر دو لبه: بازخورد فوری و خودتنظیمی در پلتفرم‌های یادگیری آنلاین ..... ۹۲
- نقش فناوری در آفرینش یادگیری مشارکتی و تعاملی برای تقویت خودتنظیمی ..... ۹۳
- نه راهکار نوین برای پرورش حل مسئله و خودارزیابی در دانش‌آموزان با بهره‌گیری از بازی‌های آموزشی و شبیه‌سازی‌های کامپیوتری ..... ۹۴
- نقش فناوری در ارتقای خودتنظیمی: چالش‌ها و راهکارها ..... ۹۵
- فصل پانزدهم: استفاده از بازخورد سازنده در فرایند یادگیری ..... ۹۷
- نقش آفرینی اعتماد به نفس: بازخورد هدفمند برای شکوفایی خودتنظیمی در دانش‌آموزان .. ۹۷
- بحران‌های خلاقیت، دریچه‌ای به سوی خودارزیابی: بازخوردی که تفکر انتقادی را می‌پروراند ..... ۹۸

- ۹۹..... رهبری پویا در مواجهه با بازخورد منفی: نقش معلم در هدایت رشد دانش آموز
- ۱۰۰..... نقش معلم در هدایت دانش آموز به سوی یادگیری خودتنظیمی: فراتر از کلام و نوشته
- ۱۰۱..... نقش نظارت هوشمندانه در تضمین بهره‌وری بازخورد
- ۱۰۲..... بستر شخصی‌سازی بازخورد: تناسب با سبک‌های یادگیری و نیازهای دانش آموز
- ۱۰۳..... فصل شانزدهم: آموزش مهارت‌های برنامه‌ریزی و مدیریت زمان
- ۱۰۳..... نقش‌شناسی فرایند اولویت‌بندی در منظومه یادگیری دانش آموز
- ۱۰۴..... نقش الگو و راهنما در ترویج مدیریت زمان دانش‌آموزی
- ۱۰۵..... نقش ابزارهای دیجیتال در هدایت یادگیری خودتنظیمی
- ۱۰۶..... نقش معلم در تنظیم تعادل میان فعالیت‌های تحصیلی و غیر تحصیلی
- ۱۰۷..... نقش نگارشی در بهبود برنامه‌ریزی و مدیریت زمان دانش‌آموزان
- ۱۰۹..... فصل هفدهم: ایجاد انگیزه و علاقه‌مندی در دانش‌آموزان با رویکرد خودتنظیمی
- ۱۰۹..... نقش نقاش آگاهی: بازخورد سازنده و خودتنظیمی در کلاس درس
- ۱۱۰..... نقشگاه‌های یادگیری: فضای خلاقانه برای کشف و خودتنظیمی
- ۱۱۱..... نقش پررنگ مهربانی و اعتماد در کاهش ترس از شکست
- ۱۱۲..... پیوند دانش و زندگی: راهکارهای فعال‌سازی یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان
- ۱۱۳..... بیداری کنجکاوی: نقش داستان، مثال و مشارکت در آموزش
- ۱۱۴..... نقش فناوری در پرورش خودتنظیمی یادگیری
- ۱۱۵..... فصل هجدهم: ارائه نمونه‌های عملی و تجربی برای تقویت خودتنظیمی در کلاس درس
- ۱۱۶..... ایجاد بستر یادگیری مشارکتی و حمایتی: فضایی برای آزمون و خطا
- ۱۱۷..... نقش راهنما در آینه خودشناسی؛ فرایند ارزیابی خویش
- ۱۱۸..... بازآفرینی یادگیری از منظر بازخورد: نقش معلم در هدایت دانش‌آموزان
- نقش راهبردی معلم در هدایت یادگیری خودتنظیم‌شده: طراحی فضایی برای مدیریت زمان و تمرکز
- ۱۱۹.....
- ۱۲۱..... منابع



## مقدمه:

یادگیری، فرایندی پویا و پیچیده است که فراتر از انتقال اطلاعات، شامل درک، پردازش و به کارگیری آن اطلاعات در موقعیت‌های مختلف زندگی است. امروزه، نگاه به یادگیری، تنها به حفظ کردن و تکرار کردن محدود نمی‌شود، بلکه بر روی توانایی دانش‌آموزان در مدیریت یادگیری خود، یعنی «خودتنظیمی»، تمرکز می‌کند. این قابلیت مهم، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به طور موثر یاد بگیرند، اهداف خود را تعریف کنند، استراتژی‌های یادگیری مناسب را انتخاب کنند، و در مواجهه با چالش‌ها، خود را هدایت کنند. نقش معلم در این فرایند حیاتی است؛ چرا که او می‌تواند با روش‌های تدریس نوآورانه، انگیزه و توانمندی‌های دانش‌آموزان را برای خودتنظیمی افزایش دهد. در این کتاب، به بررسی جامع و عمیق نقش کلیدی معلم در فعال‌سازی یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان خواهیم پرداخت. به گونه‌ای که معلمان بتوانند با شناخت عمیق‌تر از فرایند یادگیری و مهارت‌های خودتنظیمی، دانش‌آموزان را برای موفقیت در یادگیری و زندگی آماده سازند. این کتاب به بررسی انواع استراتژی‌های تدریسی، تکنیک‌ها و روش‌های ارزشیابی می‌پردازد که معلم می‌تواند با استفاده از آنها، یادگیری خودتنظیمی را در دانش‌آموزان پرورش دهد. با بهره‌گیری از رویکردهای روان‌شناسی و آموزشی مدرن، سعی خواهیم کرد تا نگاهی عملی و کاربردی به این موضوع داشته باشیم و راهکارهای عملی و قابل اجرا برای معلمان ارائه دهیم.



## بخش اول:

### شناخت و تبیین خودتنظیمی در یادگیری

#### فصل اول:

### تعریف و مفهوم خودتنظیمی در یادگیری

#### شروع سفر: قطب‌نمای برنامه‌ریزی در دستان خودتنظیمی

در ادامه استعاره گران‌مایه کشتی و ناخدای هوشمند، و در مسیر پر پیچ و خم فعال‌سازی یادگیری خودتنظیمی، پرسش از اهمیت نسبی و تقدم جنبه‌های گوناگون آن، خود نقشی از عمق فهم ما از این فرایند را آشکار می‌سازد. در این دریای مواج دانش، جایی که دانش‌آموزان می‌آموزند ناخدای کشتی خود باشند، برنامه‌ریزی، نظارت، و ارزیابی هر یک ستون‌های اساسی این ناوبری را تشکیل می‌دهند. اما اگر بخواهیم نقطه آغازین این سفر تحول‌آفرین را شناسایی کنیم، بی‌شک باید لنگرگاه اندیشه‌مان را بر مفهوم برنامه‌ریزی بیفکنیم.

برنامه‌ریزی، به مثابه کشیدن نقشه اولیه مسیر و تعیین مقصد در افق بیکران یادگیری است. پیش از آنکه ملوانان بتوانند با قطب‌نما مسیر خود را پایش کنند یا در پایان سفر به ارزیابی موفقیت خود بپردازند، نخست باید بدانند که به کدام سو می‌روند و چه اهدافی را نشانه گرفته‌اند. این فرایند نه تنها شامل تعیین هدف نهایی می‌شود، بلکه انتخاب گام‌های نخستین، تخمین منابع لازم (اعم از زمان، ابزار، و حتی آمادگی ذهنی)، و پیش‌بینی چالش‌های احتمالی را نیز در بر می‌گیرد. به بیان دیگر، برنامه‌ریزی، ساختار اولیه و چارچوبی را فراهم می‌آورد که تمامی فعالیت‌های خودتنظیمی بعدی بر پایه آن بنا می‌شوند. بدون یک نقشه راه اولیه، نظارت به معنای پایش حرکتی بی‌هدف خواهد بود و ارزیابی به قضاوت درباره مسیری مبهم و فاقد مقصد مشخص تبدیل می‌شود.

نقش معلم در این مرحله حیاتی، فراتر از صرفاً «آموزش دادن نحوه برنامه‌ریزی» است. او باید به دانش‌آموزان بیاموزد چگونه برای خود اهدافی واقع‌بینانه و در عین حال چالش‌برانگیز تعریف کنند؛ اهدافی که هم محرک باشند و هم قابل دستیابی. معلم کمک می‌کند تا دانش‌آموزان منابع درونی و بیرونی خود را شناسایی کرده و استراتژی‌های مناسبی را برای عبور از موانع پیش‌بینی کنند. او فانوسی است که نه تنها مسیر را روشن می‌سازد، بلکه به ملوانان تازه‌کار کمک می‌کند تا فنون خواندن نقشه و جهت‌یابی با قطب‌نما را درونی کنند. این توانمندسازی برای برنامه‌ریزی، به دانش‌آموز اعتماد به نفس لازم را برای برداشتن اولین گام‌های مستقل در اقیانوس دانش می‌بخشد. وقتی دانش‌آموز می‌آموزد چگونه مقصد خود را مشخص کند و برای رسیدن به آن، گام‌های اجرایی

منطقی طراحی نماید، بذر خودمستولیتی در او کاشته می‌شود و زمینه برای شکوفایی جنبه‌های دیگر خودتنظیمی مهیا می‌گردد. از این رو، برنامه‌ریزی را می‌توان به عنوان نقطه‌عطف و سنگ بنای فعال‌سازی یادگیری خودتنظیمی تلقی کرد که بدون آن، نظارت و ارزیابی معنا و اثربخشی حقیقی خود را از دست خواهند داد.

### معماران خودآگاهی: نقش معلم در کشف جلوه‌های خودتنظیمی

همان‌طور که در مسیر خودتنظیمی، برنامه‌ریزی به عنوان گام آغازین و قطب‌نمای راهنما عمل می‌کند، در دل کلاس درس، جلوه‌های متعددی از این فرآیند پویا در حال شکل‌گیری است. تشخیص این جلوه‌ها و حمایت از ظهور آن‌ها، هنر معلمی است که به دانش‌آموزان یاری می‌رساند تا ناخدای کشتی یادگیری خود شوند.

در فعالیت‌های روزمره کلاسی، لحظاتی وجود دارد که دانش‌آموزان با اتکا به توانمندی‌های خودتنظیمی، مسیر یادگیری را به دست می‌گیرند. به عنوان مثال، زمانی که یک دانش‌آموز، پس از دریافت بازخورد در مورد یک تکالیف نوشتاری، تصمیم می‌گیرد برای بهبود کیفیت کار خود، دوباره به منابع مراجعه کند، ساختار متن خود را بازآرایی نماید و به تصحیح اشتباهات بپردازد، در واقع در حال نشان دادن رفتارهای خودتنظیمی است. او با ارزیابی عملکرد خود، شناسایی نقاط ضعف و برنامه‌ریزی برای بهبود، نقش یک یادگیرنده فعال را ایفا می‌کند.

همچنین، زمانی که دانش‌آموزان در پروژه‌های گروهی، وظایف خود را با توجه به زمان‌بندی تعیین شده، انجام می‌دهند و با همکاری هم کلاسی‌هایشان، به حل مسئله می‌پردازند، نمونه دیگری از یادگیری خودتنظیمی به چشم می‌خورد. در این موقعیت، آن‌ها نه تنها به برنامه‌ریزی و مدیریت زمان خود می‌پردازند، بلکه در فرآیند نظارت و ارزیابی گروهی نیز مشارکت می‌کنند. این تعاملات، فرصتی برای آموختن از یکدیگر و توسعه مهارت‌های اجتماعی و فردی فراهم می‌آورد.

در کلاس درسی که دانش‌آموزان تشویق به انتخاب موضوعات تحقیقاتی مورد علاقه خود می‌شوند و سپس با استفاده از منابع مختلف، به جمع‌آوری اطلاعات و تجزیه و تحلیل آن‌ها می‌پردازند، خودتنظیمی به اوج خود می‌رسد. در این شرایط، دانش‌آموزان با تعیین اهداف یادگیری شخصی، انتخاب استراتژی‌های مناسب و ارزیابی پیشرفت خود، مسیری منحصر به فرد را در یادگیری تجربه می‌کنند. معلم در این فضا، نقش یک تسهیل‌گر را ایفا می‌کند و با ارائه بازخورد سازنده، به دانش‌آموزان در درک بهتر فرآیند یادگیری و ارتقای مهارت‌های خودتنظیمی یاری می‌رساند.

به طور خلاصه، هرگاه دانش‌آموز، آگاهانه برای یادگیری خود تصمیم می‌گیرد، از ابزارهای مناسب استفاده می‌کند، پیشرفت خود را ارزیابی می‌کند و در صورت نیاز، استراتژی‌های خود را تغییر می‌دهد، می‌توان گفت که در حال تجربه یادگیری خودتنظیمی است. کشف و شناسایی این لحظات در کلاس درس، به معلم این امکان را می‌دهد تا با ارائه حمایت‌های لازم، به دانش‌آموزان در ساختن یک سفر یادگیری هدفمند و مؤثر یاری رساند.

### نقشه‌برداری از قلمرو یادگیری: هنر هدف‌گذاری مشترک

گذار از مرحله مشاهده جلوه‌های خودتنظیمی به پرورش فعالانه آن، مستلزم یک تغییر ظریف اما بنیادین در رویکرد تربیتی است؛ تغییری که کانون آن، تبدیل معلم از یک تعیین‌کننده صرف اهداف، به یک همکار و راهنما در فرایند هدف‌گذاری است. کمک به دانش‌آموزان برای تعیین اهداف شخصی و واقع‌بینانه، نه با ارائه فهرستی از اهداف از پیش تعیین‌شده، بلکه با ایجاد فضایی برای گفت‌وگو و کشف مشترک آغاز می‌شود. این فرایند را می‌توان در قالب «گفت‌وگوهای هدف‌گذاری» سازماندهی کرد. در این گفت‌وگوها، معلم با طرح پرسش‌های کاوشگرانه، دانش‌آموز را به تامل وامی‌دارد: «در این مبحث، چه چیزی بیش از همه کنجکاوی تو را برمی‌انگیزد؟»، «فکر می‌کنی بزرگ‌ترین چالش تو در یادگیری این مهارت چیست؟» یا «موفقیت در این پروژه از نظر تو چه شکلی خواهد داشت؟». این سوالات، دانش‌آموز را از یک پذیرنده منفعل به یک مشارکت‌کننده فعال در تعریف مسیر یادگیری خود تبدیل می‌کند و مالکیت او را بر اهدافش افزایش می‌دهد.

برای آنکه این اهداف از بلندپروازی‌های غیرواقعی فراتر رفته و به برنامه‌های عملیاتی تبدیل شوند، معلم باید از تکنیک «داربست‌بندی هدف‌گذاری» بهره‌گیرد. این تکنیک به معنای ارائه ساختارهای حمایتی است که به تدریج و با افزایش توانمندی دانش‌آموز، حذف می‌شوند. در ابتدا، معلم می‌تواند با ارائه الگوهایی، به دانش‌آموزان کمک کند تا اهداف بزرگ و کلی را به اهداف کوچک‌تر، مشخص‌تر و قابل اندازه‌گیری تجزیه کنند. به جای هدف کلی «می‌خواهم نویسنده بهتری شوم»، می‌توان اهداف خردتری مانند «در این هفته، در انشای خود از سه ساختار جمله‌بندی جدید استفاده می‌کنم» یا «پیش از تحویل تکلیف، آن را یک بار با صدای بلند برای یکی از اعضای خانواده می‌خوانم تا روان بودن آن را بررسی کنم» را تعریف کرد. این اهداف خرد، ملموس و دست‌یافتنی هستند و حس پیشرفت و کفایت را در دانش‌آموز تقویت می‌کنند.

علاوه بر این، تمرکز باید از «اهداف عملکردی» (مانند کسب نمره بالا) به سمت «اهداف فرایندی» (مانند بهبود یک مهارت خاص) سوق داده شود. وقتی هدف اصلی، فرایند یادگیری باشد، دانش‌آموز کمتر درگیر اضطراب ناشی از نتیجه می‌شود و بیشتر بر استراتژی‌ها و تلاش‌های خود متمرکز می‌گردد. معلم می‌تواند با معرفی «قراردادهای یادگیری»، این فرایند را رسمیت بخشد. در این قراردادها، دانش‌آموز با راهنمایی معلم، اهداف، استراتژی‌های دستیابی به آن‌ها و معیارهای سنجش موفقیت خود را مکتوب می‌کند. این عمل، تعهدی درونی ایجاد کرده و مسیر را برای خودارزیابی هموار می‌سازد.

در نهایت، هدف‌گذاری یک فرایند ایستا نیست، بلکه پویا و نیازمند بازنگری مداوم است. معلم باید «ایستگاه‌های بازنگری» منظمی را در طول مسیر یادگیری تعبیه کند. در این ایستگاه‌ها، دانش‌آموز فرصت می‌یابد تا در مورد پیشرفت خود تامل کند، موثر بودن استراتژی‌هایش را بسنجد و در صورت لزوم، اهداف خود را متناسب با درک جدید و چالش‌های پیش رو، تعدیل نماید. این چرخه

مداوم از هدف‌گذاری، اقدام، تامل و بازنگری، جوهر اصلی کمک به دانش‌آموز برای تبدیل شدن به یک معمار واقع‌بین و موثر در قلمرو یادگیری خویش است.

### مرزهای شکوفایی: تمایز در طوفان چالش‌های یادگیری

هنگامی که غبار تردید و پیچیدگی بر فرایند یادگیری می‌نشیند، دانش‌آموزان دو طیف اصلی از واکنش‌ها را بروز می‌دهند؛ طیفی که گویی خطی نامرئی، میان معماران فعال قلمرو یادگیری و تماشاگران منفعل آن کشیده است. تفاوت بنیادین میان این دو گروه، نه در ماهیت چالش، بلکه در چارچوب ذهنی و مهارت‌های اکتسابی آن‌ها برای مواجهه با موانع نهفته است.

در قلب دانش‌آموزان خودتنظیم، موتور محرکه‌ای از کنجکاوای فعال و پرسشگری وجود دارد. چالش برای آن‌ها نه یک سد، بلکه یک دعوت به کاوش است. به جای احساس درماندگی در برابر عدم قطعیت، این دانش‌آموزان به طور طبیعی به جستجوی منابع، تجزیه و تحلیل مسئله به اجزای کوچک‌تر و تدوین استراتژی‌های گام به گام می‌پردازند. آن‌ها دانش خود را نه تنها در حافظه، بلکه در توانایی خود برای استفاده خلاقانه از آن در موقعیت‌های جدید می‌دانند. بنابراین، وقتی با مطلبی ناآشنا یا وظیفه‌ای دشوار روبرو می‌شوند، ابتدا به خود می‌گویند: «چگونه می‌توانم این را بفهمم؟» و بلافاصله شروع به استراتژی‌سازی می‌کنند. این استراتژی‌ها می‌توانند شامل مراجعه به منابع مختلف، طرح سوال از همسالان یا معلم، یا حتی بازخوانی و خلاصه کردن مفاهیم کلیدی به زبان خودشان باشند. آن‌ها مالکیت کامل فرایند یادگیری خود را پذیرفته و باور دارند که تلاش و پشتکارشان، مسیر رسیدن به درک و تسلط را هموار می‌سازد.

در مقابل، دانش‌آموزانی که کمتر خودتنظیم هستند، غالباً در مواجهه با چالش، به سمت انفعال و اجتناب سوق داده می‌شوند. فقدان ابزارهای شناختی و فراشناختی لازم، باعث می‌شود که آن‌ها چالش را به عنوان نشانه‌ای از ناتوانی شخصی خود تلقی کنند. این دسته از دانش‌آموزان ممکن است به سرعت احساس ناکامی کنند، احساس کنند که «این موضوع برای من خیلی سخت است» و در نتیجه، از تلاش بیشتر دست بکشند. تمرکز آن‌ها بیشتر بر نتیجه نهایی و اجتناب از شکست است تا فرایند یادگیری و کشف. به جای پرسیدن «چگونه می‌توانم این را بفهمم؟»، ممکن است بپرسند «آیا معلم این را از ما می‌پرسد؟» یا «اگر نتوانم، چه اتفاقی می‌افتد؟». این نوع طرز فکر، فضایی برای رشد و یادگیری ایجاد نمی‌کند، بلکه دانش‌آموز را در چرخه ناامیدی و فقدان اعتماد به نفس به دام می‌اندازد. آن‌ها ممکن است به شدت به راهنمایی خارجی متکی باشند و در صورت عدم دریافت آن، قادر به پیشبرد کار خود نباشند. توانایی آن‌ها در نظارت بر پیشرفت خود و تنظیم استراتژی‌ها، بسیار محدودتر است و اغلب، بدون هدایت صریح، قادر به عبور از موانع نیستند.

### معلم: شعله‌افروز اراده در مسیر خودتنظیمی

هنگامی که به تمایز میان دانش‌آموزان خودتنظیم و آنانی که در دام انفعال می‌افتند می‌اندیشیم، بی‌درنگ این پرسش اساسی مطرح می‌شود: چگونه می‌توان در دل‌هایی که هنوز موتور محرکه

کنجکاوی و استراتژی‌سازی در آن‌ها به وضوح ندیده، شعله‌ای از علاقه و انگیزه برای زیستن فعالانه در قلمرو یادگیری برافروخت؟ پاسخ اینجاست که نقش معلم، نه تنها به عنوان انتقال‌دهنده دانش، بلکه به مثابه معمار و تسهیل‌گر اصلی این تحول درونی، حیاتی و بی‌بدیل است. معلم می‌تواند با ظرافت و درایت، بستر و شرایطی را فراهم آورد که در آن، بذر خودتنظیمی در خاک استعدادهای دانش‌آموزان کاشته شده و با انگیزه آبیاری گردد.

برای فعال‌سازی این ظرفیت، نخستین گام درونی‌سازی ارزش و سودمندی راهبردهای خودتنظیمی است. دانش‌آموزان زمانی به استفاده از این ابزارها ترغیب می‌شوند که فایده ملموس و بلاواسطه آن‌ها را درک کنند. این امر مستلزم آن است که معلم، به جای صرفاً توصیه به "بیشتر تلاش کردن"، به صورت صریح و گام به گام، راهبردهای شناختی و فراشناختی را آموزش دهد؛ مثلاً چگونگی خلاصه‌نویسی مؤثر، طراحی نقشه‌های ذهنی، مدیریت زمان، یا شیوه‌های بازخوردگیری و خودارزیابی. این آموزش نباید صرفاً نظری باشد، بلکه باید در بطن فعالیت‌های کلاسی و تکالیف عملی، فرصت به‌کارگیری و مشاهده اثربخشی این راهبردها را فراهم آورد. وقتی دانش‌آموزی می‌بیند که با به‌کارگیری یک شیوه خاص در مطالعه، دشواری مفاهیم برایش آسان‌تر می‌شود یا با تکنیک‌های مدیریت زمان، استرس امتحاناتش کاهش می‌یابد، انگیزه‌های درونی برای تکرار و تعمیم آن شیوه در او شکل می‌گیرد.

دومین محور، تقویت حس عاملیت و خودکارآمدی ادراک‌شده در دانش‌آموزان است. بسیاری از دانش‌آموزان انفعالی، به دلیل تجربیات مکرر ناکامی یا فقدان احساس تسلط بر فرایند یادگیری، خود را ناتوان از غلبه بر چالش‌ها می‌پندارند. معلم با فراهم آوردن تجربیات موفقیت‌آمیز که در حد توانایی‌های فعلی دانش‌آموزان باشد و سپس به تدریج سطح دشواری را افزایش دهد، می‌تواند این حس خودکارآمدی را تقویت کند. دادن حق انتخاب به دانش‌آموزان در بخشی از فعالیت‌ها یا تکالیف، ولو در چارچوب محدود، حس مالکیت و خودمختاری آن‌ها را افزایش می‌دهد. هنگامی که دانش‌آموز احساس کند که بر مسیر یادگیری خود کنترل دارد و انتخاب‌های او در نتیجه تأثیرگذار است، انگیزه‌اش برای مشارکت فعال و به‌کارگیری استراتژی‌ها فزونی می‌یابد. بازخورد سازنده و فرایندمحور معلم نیز در این راستا کلیدی است؛ نه تنها به نتیجه نهایی، بلکه به تلاش‌ها، انتخاب راهبردها و پیشرفت دانش‌آموز توجه شود و این تلاش‌ها مورد قدردانی قرار گیرند. این نوع بازخورد، ذهنیت رشد را در دانش‌آموز پرورش می‌دهد و او را به سوی دیدن چالش‌ها به مثابه فرصتی برای آموختن و ارتقای مهارت‌ها، هدایت می‌کند.

در نهایت، ایجاد فضایی امن و حمایت‌گرانه در کلاس درس که در آن، اشتباه کردن نه تنها مورد سرزنش قرار نگیرد بلکه بخشی طبیعی از فرایند یادگیری تلقی شود، عنصری حیاتی است. در چنین فضایی، دانش‌آموزان جرئت می‌کنند راهبردهای جدید را بیازمایند، سؤالات خود را مطرح کنند و از همسالان و معلم خود یاری جویند. مدل‌سازی رفتاری توسط خود معلم، یعنی نمایش