

ضمیمهٔ کتاب روانشناسی تربیتی

آموزش مهارت‌های تحصیلی به دانش‌آموزان



ضمیمه تکمیلی: آموزش مهارت‌های تحصیلی به دانش‌آموزان

منبع: روان‌شناسی تربیتی کاربردی، دکتر اسماعیل سعدی‌پور

۱- مهارت‌های تحصیلی

مهارت‌های تحصیلی مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که دانش‌آموزان از طریق آموزش یا تجربه کسب می‌کنند و برای انجام مؤثر تکالیف روزمره ضروری‌اند. در بسیاری از موارد، تفاوت میان موفقیت و شکست تحصیلی، نه تنها به سطح هوش یا استعداد، بلکه به توانایی در شناخت، استفاده و به‌کارگیری این مهارت‌ها در موقعیت‌های آموزشی مختلف بستگی دارد. با فراگیری مهارت‌های تحصیلی، دانش‌آموزان در واقع یاد می‌گیرند چگونه بیاموزند و می‌توانند عملکرد تحصیلی خود را به شکل قابل توجهی بهبود دهند.

مهارت‌های تحصیلی به عنوان ابزارها و توانایی‌های ضروری برای یادگیری مؤثر در کلاس درس تعریف می‌شوند. براساس تعریف مک‌ایری، مهارت‌های تحصیلی عبارت‌اند از ابزارهایی که دانش‌آموزان برای جذب و یادگیری مطالب از آن‌ها استفاده می‌کنند. این مهارت‌ها شامل مجموعه‌ای از راهبردها و تکنیک‌ها هستند که دانش‌آموزان برای انجام تکالیف آموزشی روزمره و دستیابی به موفقیت تحصیلی به کار می‌گیرند. در جدول زیر، هریک از این مهارت‌ها و نقش آن‌ها در فرایند یادگیری به اختصار معرفی شده است.

مهارت‌های تحصیلی به عنوان ابزارهایی برای یادگیری

نوع مهارت	اهمیت
استفاده کارآمد از آهنگ خواندن	آهنگ خواندن باید متناسب با نوع و حجم تکلیف خواندن انتخاب شود.
گوش دادن	برای انجام بیشتر تکالیف و فعالیت‌های آموزشی، مهارت‌های مؤثر گوش دادن ضروری است.
یادداشت‌برداری، خلاصه‌نویسی	به دانش‌آموزان کمک می‌کند نکات کلیدی مطالب را برای مطالعه‌های بعدی ثبت و سازمان‌دهی کنند.
گزارش‌نویسی	روشی رایج برای ثبت اطلاعات و بیان منسجم ایده‌هاست.
ارائه شفاهی مطالب	امکان بیان افکار و گزارش اطلاعات را به صورت کلامی فراهم می‌کند.
استفاده از روش‌های گرافیکی	به دانش‌آموزان کمک می‌کند مطالب پیچیده را در قالبی معنادار و قابل فهم ترسیم کنند.
امتحان گرفتن	مهارت‌های کارآمد آزمون‌گیری موجب سنجش دقیق‌تر توانایی‌های دانش‌آموزان می‌شود.
استفاده از کتابخانه و جست‌وجوی اطلاعات	دسترسی مؤثرتر به اطلاعات گسترده و منابع متنوع را فراهم می‌کند.
استفاده از مواد مرجع و واژه‌نامه	یادگیری مستقل را به میزان قابل توجهی تقویت می‌کند.
تنظیم وقت	موجب کاهش تکالیف ناتمام و استفاده مؤثرتر از زمان می‌شود.
کنترل رفتار خود	به دانش‌آموزان در پذیرش مسئولیت رفتارهایشان کمک می‌کند.
کمک‌خواهی تحصیلی	با بهره‌گیری از دیگران، از تشدید مشکلات جلوگیری کرده و پیشرفت تحصیلی را تسهیل می‌کند.

۱-۱- استفاده کارآمد از مهارت خواندن

مهارت خواندن با بسیاری از مهارت‌های تحصیلی ارتباط مستقیم یا غیرمستقیم دارد. توانایی به‌کارگیری آهنگ‌های مختلف خواندن، به‌ویژه با پیشرفت پایه تحصیلی، اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. بنابراین، آموزش انواع آهنگ‌های خواندن بخش مهمی از مهارت‌های تحصیلی است.

براساس متون تخصصی، انواع اصلی آهنگ‌های خواندن عبارت‌اند از:

مرور اجمالی: خواندن سریع برای درک کلی متن، بدون توجه به جزئیات

مرور سطحی (خواندن گزینشی): جست‌وجوی اطلاعات خاص، مانند نام یا عدد مشخص

سریع خوانی: دریافت ایده‌های اصلی متن یا مرور مطالب آشنا، با کاربرد موقتی اطلاعات

خواندن معمولی: شناسایی جزئیات، درک روابط میان مطالب و حل مسئله

خواندن دقیق (برای یادگیری): خواندن کند برای تسلط بر جزئیات، حفظ مطالب و ارزیابی اطلاعات

آموزش مهارت‌های تحصیلی به دانش‌آموزان

خواندن عمیق: خواندن دقیق با هدف درک کامل و سازمان‌دهی اطلاعات برای یادآوری و استفاده بعدی

عبارت‌خوانی: افزایش سرعت مطالعه با خواندن جملات یا عبارات به جای کلمات منفرد

خواندن انتقادی: تحلیل معنا، قضاوت مستدل و درگیری شناختی عمیق با متن

ایوانز و مرسر تأکید می‌کنند که انتخاب آهنگ مناسب به هدف خواندن و ماهیت متن بستگی دارد. در بسیاری از تکالیف، استفاده ترکیبی از چند آهنگ خواندن ضروری است؛ مثلاً ابتدا مرور سطحی برای یافتن یک نام و سپس خواندن معمولی برای درک نقش آن در متن.

راهکارهای آموزش خواندن کارآمد عبارت‌اند از:

(۱) استفاده از آهنگ خواندن متناسب با نوع فعالیت

(۲) تعیین اهداف روشن برای تکالیف خواندن

(۳) آگاه‌سازی دانش‌آموزان درباره زمان و شیوه استفاده از هر آهنگ

(۴) تشویق دانش‌آموزان با درک مطلب ضعیف به بازخوانی متن با آهنگ مناسب

(۵) فراهم کردن فرصت کافی برای تمرین انواع آهنگ‌های خواندن

روخوانی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های سال‌های ابتدایی تحصیل است. دورویکرد اصلی در آموزش روخوانی وجود دارد:

آموزش آوایی: تمرکز بر تطابق واج‌ها (صداها) با حروف الفبا و حرکت از جزء به کل برای تسهیل رمزخوانی زبان. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آگاهی واج‌شناختی و فهم اصل الفبایی، پایه‌های اصلی روخوانی موفق هستند.

رویکرد کل‌خوانی: تأکید بر درک معنا و انگیزش یادگیرنده. استفاده از متون جذاب و محیط غنی از نظر نوشتاری، علاقه و انگیزه دانش‌آموزان به خواندن را افزایش می‌دهد.

رویکرد متعادل در آموزش روخوانی، ترکیبی از آموزش آوایی و عناصر کل‌خوانی است؛ بدین‌ترتیب دانش‌آموزان هم مهارت رمزخوانی و هم درک معنا را فرا می‌گیرند.

راهبردهای مطالعه مؤثر عبارت‌اند از:

(۱) آزمون‌های تمرینی: آزمون‌های تمرینی، به‌ویژه تشریحی، از مؤثرترین راهبردهای مطالعه هستند. این آزمون‌ها فرایندهای شناختی سطح بالا را فعال می‌کنند، فهم و حافظه را تقویت می‌کنند و آگاهی دانش‌آموزان از میزان دانسته‌ها و نادانسته‌ها را افزایش می‌دهند. انجام آزمون‌ها در گروه‌های مطالعه اثربخشی بیشتری دارد.

(۲) برجسته‌سازی و خط‌کشیدن زیر مطالب: خط‌کشیدن زیر مطالب یکی از رایج‌ترین راهبردهای مطالعه است، اما به‌تنهایی محدودیت دارد. بسیاری از دانش‌آموزان نمی‌توانند جملات مهم را تشخیص دهند و اغلب بخش‌های زیادی از متن را علامت‌گذاری می‌کنند. انتخاب دقیق جملات نیازمند پردازش شناختی سطح بالا است.

(۳) نوشتن برای یادگیری: نوشتن درباره مطالب، به درک عمیق‌تر و یادآوری بهتر آن‌ها کمک می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که برداشت‌های خود از مطالب را به صورت نوشتاری بیان می‌کنند، در یادگیری موفق‌ترند.

(۴) سازمان‌دهی مطالب: چکیده‌نگاری و نقشه‌های مفهومی: راهکارهایی مانند چکیده‌نگاری، شبکه‌سازی و نمودارنگاری به سازمان‌دهی اطلاعات کمک می‌کنند. در چکیده‌نگاری نکات اصلی به صورت سلسله‌مراتبی طبقه‌بندی می‌شوند. در شبکه‌سازی و نمودارنگاری مفاهیم اصلی و روابط میان آن‌ها ترسیم می‌شوند و در نقشه مفهومی، ایجاد ساختار شناختی منسجم یادآوری آسان مطالب را تسهیل می‌کند.

۲-۱- گوش‌دادن

همانند مهارت خواندن، گوش‌دادن نقش اساسی در بسیاری از فعالیت‌های آموزشی دارد. دانش‌آموزان بخش عمده‌ای از زمان مدرسه را صرف گوش‌دادن به مطالب درسی می‌کنند و گوش‌دادن، سازوکار اصلی دریافت اطلاعات در محیط آموزشی است. باین حال، اهمیت آموزش این مهارت کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

گوش دادن مؤثر فراتر از شنیدن ساده است و شامل درک پیام کلامی، معنا بخشی به اطلاعات و نشان دادن فهم مطالب شنیده شده می‌شود. این مهارت در تعاملات کلاسی، گفت‌وگوها و مواجهه با محرک‌های شنیداری و سمعی-بصری ضروری است. معلمان می‌توانند با ایجاد شرایط مناسب کلاسی، گوش دادن مؤثر را تسهیل کنند. مور تأکید می‌کند که مهارت‌های گوش دادن از طریق آموزش هدفمند و تمرین مداوم قابل بهبود است و دانش‌آموزان باید با شیوه صحیح گوش دادن آشنا شوند.

راهکارهای آموزش مهارت گوش دادن عبارت‌اند از:

- (۱) کاهش مزاحمت‌ها و برخورد سریع با بی‌نظمی‌های کلاسی
- (۲) قرارگیری مناسب دانش‌آموزان برای شنیدن واضح تعاملات کلامی
- (۳) تشویق دانش‌آموزان به صحبت با صدای رسا
- (۴) تکرار پرسش‌ها و تأکید بر نکات و مضامین مهم
- (۵) آغاز ارائه مطالب از سطح آشنا و حرکت تدریجی به سوی مفاهیم جدید
- (۶) کمک به دانش‌آموزان برای تشخیص اهمیت مطالب
- (۷) استفاده از ابزارها و مواد بصری در کنار توضیحات شفاهی

۳-۱- یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی

یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی مهارت‌هایی ترکیبی هستند که عملکرد دانش‌آموزان را در حوزه‌های مختلف یادگیری، از جمله خواندن، گوش دادن و تفکر، بهبود می‌بخشند.

یادداشت‌برداری مؤثر مستلزم طبقه‌بندی و سازمان‌دهی اطلاعات است تا هم ساختار و هم هدف مطلب منعکس شود. این مهارت به دانش‌آموزان امکان می‌دهد ایده‌ها و نکات اصلی را برای استفاده بعدی ثبت کنند. یادداشت‌برداری مناسب برای مطالب پیچیده و مفهومی است و همچنین نیازمند پردازش ذهنی، نه صرفاً نوشتن آنچه خوانده یا شنیده شده است می‌باشد.

خلاصه‌نویسی شامل نوشتن جملات کوتاه برای بیان مفاهیم اصلی است. روش‌های مؤثر خلاصه‌نویسی شامل نوشتن خلاصه یک جمله‌ای پس از هر پاراگراف و یا تهیه خلاصه برای دیگران، که دانش‌آموز را مجبور به تشخیص مطالب مهم و غیرمهم می‌کند است. آموزش این مهارت‌ها به ویژه برای دانش‌آموزان با مشکلات یادگیری ضروری است.

راهکارهای آموزش یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی عبارت‌اند از:

- (۱) استفاده از چهارچوب یکسان برای یادداشت‌برداری یا خلاصه‌نویسی
- (۲) کمک به دانش‌آموزان برای شناسایی موضوعات و نکات کلیدی
- (۳) بحث درباره کاربردها و مزایای یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی
- (۴) مدل‌سازی چهارچوب‌های مختلف توسط معلم
- (۵) آغاز آموزش با فعالیت‌های ساده و پیشرفت تدریجی به فعالیت‌های پیچیده‌تر

۴-۱- گزارش‌نویسی

گزارش‌نویسی مهارتی است که توانایی سازمان‌دهی و ارائه عقاید به صورت مکتوب را توسعه می‌دهد. این مهارت شامل هجی و نقطه‌گذاری صحیح، خلاصه‌نویسی، یادداشت‌برداری، انتخاب موضوع و استفاده از واژه‌نامه و منابع مرجع است و از این نظر با مهارت‌های خواندن و گوش دادن مرتبط است. برای دانش‌آموزان ویژه، توجه دقیق و هماهنگ در تمام حوزه‌های مرتبط ضروری است تا رشد مطلوب حاصل شود.

راهکارهای آموزش گزارش‌نویسی عبارت‌اند از:

- (۱) روشن کردن هدف خاص تکلیف نوشتاری
- (۲) کمک به دانش‌آموزان برای سازمان‌دهی عقاید خود به شیوه‌ای معنادار و مؤثر
- (۳) آغاز آموزش با تکالیف نوشتنی ساده و کم‌پیچیده

(۴) اطمینان از غلط‌گیری تکالیف توسط دانش‌آموزان

(۵) تشویق به استفاده از واژه‌نامه و منابع مرجع در مواقع ضروری

(۶) همراهی دانش‌آموزان در ساختار بندی جملات و پاراگراف‌ها، خلاصه‌نویسی و فرمول‌بندی عقاید

(۷) مرور دوره‌ای گزارش‌ها و ارائه تشویق پس از تکمیل آن‌ها

۱-۵- ارائه شفاهی مطالب

بسیاری از مهارت‌های گزارش‌نویسی برای ارائه شفاهی مطالب نیز اهمیت دارند. ارائه شفاهی ممکن است همراه با گزارش مکتوب یا به صورت مستقل انجام شود و شامل فعالیت‌هایی مانند مصاحبه، مناظره، بحث گروهی و ارائه فردی یا گروهی اطلاعات است. برای دانش‌آموزانی که در نوشتن مشکل دارند، ارائه شفاهی می‌تواند جایگزین مؤثری باشد. باین‌حال، برای کاهش اضطراب، ارائه باید غیرتهدیدکننده و متفکرانه انجام شود.

راهکارهای آموزش ارائه شفاهی عبارت‌اند از:

(۱) اختصاص زمان کافی برای آمادگی ارائه

(۲) فراهم کردن محیط غیرتهدیدکننده و کاهش احتمال انتقاد هم‌سالان

(۳) ایجاد انعطاف در شرایط ارائه (مثلاً کنار میز دانش‌آموز یا در مقابل گروه کوچک یا کل کلاس)

(۴) اطمینان از آگاهی دانش‌آموزان نسبت به هدف ارائه شفاهی خود

۱-۶- استفاده از ابزارهای گرافیکی و پاورپوینت

امروزه نرم‌افزار پاورپوینت یکی از رایج‌ترین ابزارهای ارائه آموزشی است. این نرم‌افزار امکان استفاده از متن، تصویر، فیلم، صوت و انیمیشن را فراهم می‌کند تا ارائه جذاب‌تر و مؤثرتر شود. باین‌حال، هدف پاورپوینت تسهیل ارائه است، نه جایگزین مهارت ارائه‌دهنده.

اصول کلیدی تهیه پاورپوینت مؤثر عبارت‌اند از:

تناسب اطلاعات: حجم و جزئیات اطلاعات متناسب با هدف و مخاطب باشد.

دانش قبلی مخاطب: ارتباط پیام با دانسته‌های قبلی، یادگیری و یادآوری را آسان‌تر می‌کند.

برجستگی: نکات مهم باید از سایر اطلاعات متمایز و قابل توجه باشند.

تمیزپذیری: عناصر ارائه باید از نظر نور، رنگ یا موقعیت با زمینه تفاوت داشته باشند.

سازمان‌داری: ارائه مطالب به صورت گروه‌بندی شده، یادآوری را تسهیل می‌کند.

سازگاری: شکل ارائه با معنای پیام هم‌خوان باشد.

تغییرات اطلاع‌بخش: تغییرات در ویژگی‌ها باید حاوی اطلاعات واضح برای مخاطب باشند.

محدودیت ظرفیت: ارائه بیش از حد اطلاعات باعث سردرگمی مخاطب می‌شود.

نکات عملی در تهیه پاورپوینت عبارت‌اند از:

متن بزرگ و کوتاه: متن باید خوانا و مختصر باشد.

شروع پر قدرت: اولین اسلاید موضوع را معرفی و صحنه ارائه را آماده کند.

تمرکز بر نکات اصلی: عنوان‌ها و متن‌ها باید توجه مخاطب را به اطلاعات ضروری جلب کنند.

تصاویر مرتبط: از تصاویر آموزشی و به یادماندنی استفاده کنید و از تصاویر نامرتبط اجتناب کنید.

افکت‌ها محدود: از افکت‌های بصری زیاد خودداری کنید.

تیترونیسی: هر اسلاید فقط نکات اصلی را به صورت تیترونیسی نشان دهد؛ متن کامل برای ارائه شفاهی باشد.

قانون ۶×۶: هر اسلاید حداکثر ۶ خط داشته باشد و هر خط بیش از ۶ کلمه نداشته باشد.

رنگ‌بندی مناسب: حداکثر دو رنگ برای نوشته‌ها، تضاد رنگ متن و پس‌زمینه

تم واحد: از یک تم برای کل ارائه استفاده شود.

سادگی: ساده‌ترین طراحی بهترین است؛ از انیمیشن‌های پیچیده خودداری کنید.
هماهنگی سطرها و جلوه‌های گرافیکی: سطرها هم‌تراز باشند و استفاده از جلوه‌ها متعادل باشد.

۷-۱- مهارت آزمون گرفتن

آزمون‌ها بخش مکمل نظام آموزشی هستند و از همان ابتدای ورود به مدرسه، دانش‌آموزان تحت سنجش و ارزیابی قرار می‌گیرند. با این حال، بسیاری از دانش‌آموزان مهارت کافی برای اجرای مؤثر آزمون را ندارند. بدون این مهارت، نتایج آزمون ممکن است ضعف در مهارت آزمون گرفتن را نشان دهد نه دانش واقعی دانش‌آموز. آموزش مهارت آزمون گرفتن، به‌ویژه برای دانش‌آموزانی که در درک مطلب ضعیف هستند، عملکرد آن‌ها را بهبود می‌بخشد.

مهارت‌های ضروری آزمون گرفتن عبارت‌اند از:

(۱) آماده‌شدن و مطالعه مناسب برای آزمون

(۲) اجرای آزمون و مدیریت زمان

(۳) سازمان‌دهی پاسخ‌ها

(۴) غلط‌گیری و مرور پاسخ‌ها

راهکارهای مؤثر در آموزش آزمون گرفتن عبارت‌اند از:

(۱) انواع آزمون‌ها را معرفی کرده و نحوه اجرای هر کدام را آموزش دهید.

(۲) روش‌های مطالعه مناسب برای آزمون‌های عینی و تشریحی را توضیح دهید.

(۳) اهداف آزمون گرفتن را همراه با دانش‌آموزان مرور کنید.

(۴) آزمون‌های انجام‌شده را بررسی کرده و خطاها و اشتباهات رایج را مشخص نمایید.

(۵) اطمینان حاصل کنید دانش‌آموزان زمان مناسب پاسخ‌گویی به هر بخش آزمون را می‌دانند.

۸-۱- استفاده از کتابخانه و جست‌وجوی اطلاعات

دانش‌آموزان در تمام سطوح تحصیلی نیاز دارند از کتابخانه و منابع اطلاعاتی برای یادگیری استفاده کنند. این مهارت شامل توانایی پیدا کردن منابع و استفاده مؤثر از آن‌ها است. مهارت‌های کلیدی استفاده از کتابخانه عبارت‌اند از آشنایی با سیستم کاتالوگ کتابخانه، شناخت محل فایل‌ها و سازمان‌دهی منابع و استفاده از راهنماها و منابع مرجع.

جست‌وجوی اطلاعات در اینترنت: اینترنت منبعی نامحدود از اطلاعات است و یادگیری مهارت جست‌وجوی مؤثر برای دانش‌آموزان ضروری است. با وجود میلیاردها سایت و افزایش روزانه منابع جدید، کاربران بدون مهارت جست‌وجو نمی‌توانند اطلاعات مورد نیاز خود را بیابند. موتورهای جست‌وجو، سایت‌های مرتبط با موضوع را پیدا می‌کنند. گوگل به دلیل پشتیبانی از زبان‌های مختلف از جمله فارسی، بین کاربران ایرانی محبوب است. از نکات کلیدی استفاده از اینترنت انتخاب منابع قابل اعتماد و ارزیابی صحت اطلاعات قبل از استفاده در تکالیف و پژوهش است.

۹-۱- استفاده از مواد مرجع و واژه‌نامه

مهارت استفاده از منابع اطلاعاتی شامل فهم جداول محتوا و نمایه‌ها و اطلاعات ارائه‌شده در آن‌ها، استفاده از ترتیب الفبایی برای دسترسی سریع، ارجاع به عناوین فصول برای پیدا کردن مطالب و درک ساختار واژه‌نامه و دایره‌المعارف برای استفاده مؤثر می‌باشد.

نکات آموزشی استفاده از منابع عبارت‌اند از:

(۱) دسترسی دانش‌آموزان به واژه‌نامه و منابع مرجع را فراهم کنید.

(۲) تکالیفی تعریف کنید که استفاده از این منابع را الزامی کند.

(۳) نحوه کاربرد منابع را پیش از انجام تکالیف به صورت مستقیم آموزش دهید.

(۴) مؤلفه‌ها و ساختار هر منبع را قبل از استفاده عملی توضیح دهید.

۱۰-۱- تنظیم وقت (مدیریت زمان)

برخی دانش‌آموزان در سازمان‌دهی زمان مشکل دارند که باعث انجام ناقص یا نادرست تکالیف می‌شود. مهارت مدیریت زمان شامل برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی تکالیف و رعایت زمان اختصاص یافته برای هر فعالیت است.

راهکارهای مؤثر تنظیم وقت عبارت‌اند از:

۱. با پاداش، استفاده کارآمد از زمان را تشویق کنید.
۲. موقعیت‌هایی ایجاد کنید که دانش‌آموز مجبور به برنامه‌ریزی باشد.
۳. رفتارهای تکلیف‌مدار را در کار مستقل به طور کلامی تشویق کنید.
۴. اطمینان حاصل کنید دانش‌آموز می‌داند چه مقدار وقت برای هر فعالیت دارند.
۵. زمان کافی برای تکمیل و تنظیم تکالیف اختصاص دهید.

۱۱-۱- کنترل رفتار خود

دانش‌آموزان باید رفتار خود را به‌ویژه هنگام کار مستقل مدیریت کنند. رفتارهای نامناسب حتی در دانش‌آموزان با مهارت تحصیلی کافی، می‌تواند اختلال ایجاد کند. اهمیت کنترل رفتار در پذیرش مسئولیت رفتارهای خود و نظارت بر رفتار و اصلاح موارد مانع پیشرفت می‌باشد.

راهکارهای مؤثر در کنترل رفتار خود عبارت‌اند از:

- ۱) اطمینان از اطلاع دانش‌آموز نسبت به انتظارات رفتاری معلم
- ۲) نظارت و پیگیری پیشرفت برنامه‌های کنترل رفتار
- ۳) تعیین اهداف واقع‌گرایانه برای کنترل رفتار
- ۴) اجرای مداوم و ثابت انتظارات رفتاری
- ۵) تخصیص زمان کافی برای ارزیابی و اعمال برنامه برای هر دانش‌آموز

۱۲-۱- کمک‌خواهی تحصیلی

کمک‌خواهی تحصیلی نوعی تعامل اجتماعی است که در آن دانش‌آموز برای حل مسائل درسی یا انجام تکالیف، از افراد دیگری مانند معلم، هم‌کلاسی یا والدین درخواست کمک می‌کند. این مهارت یکی از مؤلفه‌های مهم یادگیری خودتنظیمی به شمار می‌آید و نقش مؤثری در بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش انگیزه و ارتقای کیفیت یادگیری دانش‌آموزان دارد. کمک‌خواهی را می‌توان هم به‌عنوان یک راهبرد یادگیری و هم به‌عنوان یک ویژگی رفتاری مورد بررسی قرار داد، زیرا این فرایند ماهیتی اجتماعی و تعاملی دارد. در فرایند کمک‌خواهی، دانش‌آموز ابتدا نسبت به نیاز خود آگاه می‌شود و سپس این آگاهی را به یک عمل ارتباطی تبدیل می‌کند. یادگیری در این چهارچوب، از طریق تعامل با دیگران تنظیم می‌شود و به همین دلیل، کمک‌خواهی به‌عنوان بُعد اجتماعی خودتنظیمی تحصیلی شناخته می‌شود. باین‌حال، همه اشکال کمک‌خواهی به یک اندازه سازگار و مفید نیستند.

انواع کمک‌خواهی عبارت‌اند از:

- ۱) اجتناب از کمک‌خواهی: در این حالت، دانش‌آموز با وجود آگاهی از نیاز خود به کمک، از درخواست آن خودداری می‌کند. این نوع کمک‌خواهی معمولاً با ترس از قضاوت دیگران، تمایل به خودکفایی یا نگرانی از نشان دادن ضعف همراه است. اجتناب از کمک‌خواهی می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. برخی دانش‌آموزان به دلیل جهت‌گیری مستقلانه، تمایل دارند اتکای کامل به خود داشته باشند و از کمک‌گرفتن اجتناب کنند. در مواردی دیگر، ترس از آشکار شدن ضعف یا کمبود توانایی باعث می‌شود دانش‌آموز از درخواست کمک خودداری کند. همچنین گاهی دانش‌آموز تصور می‌کند که کمک‌گرفتن لزوماً مفید نیست و همین‌باور، مانع کمک‌خواهی می‌شود.
- ۲) کمک‌خواهی اجرائی: در این نوع، هدف اصلی دانش‌آموز دریافت پاسخ آماده یا انجام تکلیف بدون تلاش شخصی است. کمک‌خواهی اجرائی ماهیتی غیرانطباقی دارد و می‌تواند باعث وابستگی و کاهش یادگیری مؤثر شود.
- ۳) کمک‌خواهی ابزاری: در این شکل از کمک‌خواهی، دانش‌آموز به دنبال دریافت راهنمایی، سرخ یا روش حل مسئله است تا بتواند

خودش مسئله را حل کند. این نوع کمک‌خواهی انطباقی بوده و به افزایش درک، خودمختاری و مهارت‌های یادگیری مستقل منجر می‌شود.

کمک‌خواهی تحصیلی در طول رشد تحولی دانش‌آموزان نیز دچار تغییر می‌شود. کودکان خردسال معمولاً تمایل زیادی به درخواست کمک از بزرگ‌سالان دارند، اما با افزایش سن، آگاهی آن‌ها نسبت به پیامدهای منفی احتمالی کمک‌خواهی افزایش می‌یابد. این موضوع می‌تواند به افزایش اجتناب از کمک، حتی در شرایط نیاز واقعی منجر شود. در عین حال، با رشد شناختی و فراشناختی، کمک‌خواهی ابزاری به تدریج به عنوان یک مهارت پیشرفته‌تر شکل می‌گیرد.

براساس الگوهای رفتاری، سبک‌های مختلفی از کمک‌خواهی در میان دانش‌آموزان مشاهده می‌شود. برخی از دانش‌آموزان سبک مستقلانه دارند و ابتدا تلاش می‌کنند مسئله را خودشان حل کنند و در صورت نیاز، تنها سرنگ یا راهنمایی می‌خواهند. در مقابل، سبک اجتنابی یا پنهانی با ترس از نشان دادن ضعف همراه است و کمک‌خواهی در این حالت به صورت غیرمستقیم یا پنهان انجام می‌شود. سبک اجرایی نیز با درخواست پاسخ مستقیم و تلاش مستقل اندک مشخص می‌شود.

در کنار کمک‌خواهی، مشارکت والدین در مهارت‌های تحصیلی دانش‌آموزان اهمیت زیادی دارد. این مشارکت می‌تواند از تلاش‌های مدرسه‌ای حمایت کرده، به تقویت مهارت‌ها در محیط خانه کمک کند و موجب حفظ و تسلط بر مهارت‌های تحصیلی در طول دوران مدرسه شود. درگیرکردن والدین با فرآیند یادگیری، باعث آگاهی بیشتر آن‌ها از پیشرفت تحصیلی کودکان و مشکلات بالقوه‌ای می‌شود که ممکن است در مسیر یادگیری با آن مواجه شوند.

مشارکت والدین از طریق روش‌هایی مانند گفت‌وگو درباره مهارت‌های تحصیلی و اهمیت آن‌ها، تعیین زمان و مکان مشخص برای مطالعه در منزل، مرور تکالیف و آزمون‌ها و تأکید بر مسئولیت‌پذیری یادگیری امکان‌پذیر است. پیامد این مشارکت، تقویت عادات مطالعه در خانه و مدرسه، افزایش احساس مسئولیت در یادگیری و رشد استفاده مؤثر از مهارت‌های تحصیلی در دانش‌آموزان خواهد بود.