

## تحلیلی بر ضرورت بهره‌مندی از روشهای یادگیری خودتنظیمی در افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

دکتر سولماز نورآبادی

عضو هیأت علمی گروه علوم تربیتی دانشگاه شاهد

nourabadi@shahed.ac.ir

### چکیده

در دهه‌های اخیر نقش و اهمیت راهبردهای خودتنظیمی در یادگیری بطور فزاینده‌ای مورد توجه قرار گرفته است. رویکرد خودتنظیمی فرایند پیچیده‌ای است که تغییراتی را در مهارت‌ها، خودنظم‌دهی، دانش راهبردی، توانایی‌ها و انگیزش یادگیرندگان ایجاد می‌کند. در پژوهش حاضر این سؤال اساسی مطرح شده است که «ضرورت آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان چیست؟» در این راستا جهت یافتن پاسخ از روش توصیفی- تحلیلی استفاده شده است. یافته‌ها حاکی از آن است آشنایی با مهارت‌های یادگیری خودتنظیمی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر بسزایی دارد و ضرورت آن در نظام آموزشی کشور کاملاً احساس می‌شود. بسیاری از دانش‌آموزان به علت فقدان مهارت- های راهبردهای مطالعه و یادگیری دچار ناامیدی و شکست تحصیلی می‌شوند؛ در حالی که راهبردهای یادگیری، به مثابه ابزاری است که در حل مشکلات تحصیلی مورد استفاده قرار گیرند و به فراگیران کمک می‌کنند تا مهارت‌هایی را که در طول دوران تحصیل به آن نیاز دارند، رشد و توسعه دهند. همچنین نتایج حاکی از آن است که شناسایی و تقویت این راهبردها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با تکیه بر توانایی‌های خود، کشف و تقویت آنها قادر باشند، با موفقیت کامل تحصیلات خود را پشت سر بگذارند. در این میان معلمان در اجرای موفق روشهای یادگیری خودتنظیمی نقش کلیدی بر عهده دارند.

**واژگان کلیدی:** روشهای یادگیری خودتنظیمی، نظام آموزشی، پیشرفت تحصیلی، موفقیت تحصیلی.

## مقدمه

پیشرفت‌های شگفت‌انگیز انسان در دنیای امروز زاینده یادگیری است. انسان بیشتر توانایی‌های خود را از طریق یادگیری بدست می‌آورد و از طریق یادگیری رشد فکری پیدا کرده و توانایی‌های ذهنی‌اش فعلیت می‌یابد. یادگیری اساس رفتار انسان را تشکیل می‌دهد، از طریق یادگیری فرد با محیط خود آشنا می‌شود. گاهی محیط را تحت تسلط و فرمان خود دارد و زمانی خویشتن را با آن سازگار می‌کند (سیف، ۱۳۸۵). در شرایط کنونی در جامعه ما پیشرفت و موفقیت تحصیلی هم برای خانواده و یادگیرندگان و هم برای جامعه از اهمیت بالایی برخوردار است. بنابراین شناخت راهکارهای مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و بخصوص بررسی ضرورت بهره‌مندی از راهبردهای خودتنظیمی در افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان لازم است. بنابراین پژوهش حاضر به بررسی ضرورت ارائه روش‌های یادگیری خودتنظیمی با هدف افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌پردازد و در راستای پاسخ به این سؤال است که ضرورت آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان چیست؟

## روش تحقیق

با توجه به منابع مطالعاتی در این پژوهش، ماهیت موضوع، تحقیق حاضر از نوع تحقیقات کیفی بوده و پژوهشی توصیفی-تحلیلی می‌باشد. پژوهش توصیفی، مجموعه روش‌هایی را شامل می‌شود که هدف آنها، توصیف کردن شرایط یا پدیده‌های مورد بررسی است. «در روش توصیفی پژوهشگر به دنبال توصیف عینی، واقعی و منظم خصوصیات یک موقعیت یا موضوع می‌باشد» (نادری و سیف‌نراقی، ۱۳۹۵). اجرای پژوهش توصیفی می‌تواند تنها برای شناخت بیشتر شرایط موجود یا یاری دادن به فرایند تصمیم‌گیری باشد (سرمد و همکاران، ۱۳۹۵). مطالعات توصیفی همچنین برای بررسی ویژگی‌های سازمان‌هایی که رویه‌های مشابهی با هم دارند، بکار می‌رود. به‌طور مثال، ممکن است پژوهشگری بخواهد ویژگی‌های سازمان‌هایی را که نظام‌های قابل انعطاف تولید را بکار می‌گیرند یا شیوه‌های مالی خاصی دارند، توصیف کند (سکاران، ۱۳۹۰). از سویی، هدف پژوهش تحلیلی عبارت است از فهم و بهبود مجموعه مفاهیم یا ساختارهای مفهومی که بر حسب آنها تجربه را تفسیر، مقاصد را بیان، مسائل را ساخت‌بندی نموده و پژوهش‌ها را به اجرا در می‌آوریم. به عبارت دیگر، هدف پژوهش تحلیلی، وضوح بخشیدن به مفاهیم است و می‌خواهد تصویری دقیق و آموزنده از ماهیت مفهوم بدست دهد (شورت، ۱۳۸۸).

## یافته‌ها

تئوری و تحقیق علمی در مورد یادگیری خودتنظیمی، از اواسط دهه ۱۹۸۰ در پاسخ به این سؤال مطرح شد که چطور دانش‌آموزان به فرآیندهای یادگیری خودشان مسلط می‌شوند. در واقع از دهه ۱۹۸۰ به بعد، یادگیری خودتنظیمی به عنوان راهبردی نو برای کمک به دانش‌آموزان به منظور تسلط بر فرآیندهای یادگیری و بطور کلی بهبود کیفیت یادگیری، مورد توجه روان‌شناسان، مشاوران و متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفت. تا قبل از دهه ۱۹۸۰، مطالعات در حوزه یادگیری خودتنظیمی بر زمینه‌های گوناگون فردی، خانوادگی و اجتماعی متمرکز بود و پس از آن، این سازه در زمینه یادگیری مطرح شد و مورد توجه نظریه‌های گوناگون روان‌شناسی از جمله رفتارگرایی و شناخت‌گرایی قرار گرفت (کدیور، ۱۳۸۰). در دهه‌های اخیر نقش و اهمیت راهبردهای خودتنظیمی در یادگیری بطور فزاینده‌ای مورد توجه قرار گرفته است. رویکرد خودتنظیمی فرایند پیچیده‌ای است که تغییراتی را در مهارت‌ها، خودنظم‌دهی، دانش راهبردی، توانایی‌ها و انگیزش یادگیرندگان ایجاد می‌کند. بیش از دو دهه است که نقش الگوی خودتنظیمی به عنوان یک رویکرد آموزشی برای تحول راهبردهای تحصیلی و خودنظم‌دهی در بین دانش‌آموزان ثابت شده است.

پنتریچ، یادگیری خودتنظیمی را به عنوان فرآیندی فعال و ساختاری پردازشی تعریف می‌کند که با آن یادگیرنده اهداف فعالیت‌های یادگیری، شناخت، انگیزه و رفتار خود را تنظیم و کنترل می‌کند. همچنین نظریه شناختی-اجتماعی بندورا در

سال ۱۹۹۳، برای رشد مدل یادگیری خودتنظیمی چهارچوب نظری مناسبی فراهم کرد که بر اساس آن در هر فرد عامل‌های بافتی و رفتاری فرصت لازم را برای کنترل یادگیری فراگیر فراهم می‌کنند (نیکولز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). مطابق نظر بندورا، خودتنظیمی کاربرد توانایی‌ها و قابلیت‌های خودهدایتی، خودکنترلی و خودمختاری می‌باشد. از نظر وی قابلیت‌های ذکر شده تحت تأثیر باور افراد درباره خودکارآمدی در فعالیت‌ها و رفتارهای مختلف است. خودتنظیمی به عنوان کوشش‌های روانی در کنترل وضعیت درونی، فرایندها و کارکردها جهت دستیابی به اهداف بالاتر تعریف شده است. بطور کلی زیمرمن، خودتنظیمی در یادگیری را به مشارکت فعال یادگیرنده از نظر رفتاری، انگیزشی، شناختی و فراشناختی در فرآیند یادگیری، به منظور بیشینه کردن فرآیند یادگیری اطلاق نموده است. بنابراین نحوه مدیریت خودتنظیمی به عنوان یک عامل کلیدی در موفقیت تحصیلی کودکان، نوجوانان و بزرگسالان نقش دارد (پاجاراس، ۲۰۰۲) و با ارتقای سلامتی مرتبط بوده و در کنترل آن اهمیت ویژه‌ای دارد (بندورا<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷). همچنین یادگیری خودتنظیمی بدین معنی است که فراگیر مهارت‌هایی برای طراحی، کنترل و هدایت فرایند یادگیری خود کسب می‌کند و برای یادگیری تمایل دارد و قادر است کل فرایند یادگیری خود را ارزیابی کند و در مورد آن بیندیشد (بری، ۱۹۹۲). اسکراو و بروکس<sup>۳</sup> در سال ۲۰۰۰ خودتنظیمی در یادگیری را توانایی یادگیرندگان برای درک و کنترل یادگیری‌شان می‌دانند که برای موفقیت در مواد درسی بسیار مهم است و آنها را به یادگیرندگانی اثربخش و کارآمد تبدیل می‌کند.

بنابر تعاریف اشاره شده فوق، می‌توان نتیجه گرفت که راهبرد یادگیری خودتنظیمی برای آموزش این موضوع به یادگیرندگان است که رفتارشان آموختنی است و می‌توانند اثرهای رفتاری خود را بررسی کنند و محیط یادگیری خود را چنان سازمان دهند که رفتارها و تلاش‌هایشان بازدهی بیشتری داشته باشد (زیمرمن، ۲۰۰۳). زیمرمن در سال ۲۰۰۰، نیز به عنوان یکی از نظریه‌پردازان تئوری شناختی-اجتماعی، راهبردهای یادگیری خودتنظیمی را نوعی یادگیری تعریف کرد که در آن فراگیران به جای آن که برای کسب مهارت و دانش بر معلمان، والدین یا دیگر عوامل آموزشی تکیه کنند، شخصاً کوشش‌های خود را شروع و هدایت می‌کنند (نیکوس، ۲۰۰۵).

به بیانی دیگر، یکی از روش‌هایی که بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد، خودتنظیمی فراگیران می‌باشد. الگوهای متعددی برای مفهوم خودتنظیمی ارائه شده است. علیرغم تعدد و تنوع این الگوها، صاحب‌نظران در این حیطه اتفاق نظر دارند که یادگیری فرایندی فعال و سازنده است و دانش‌آموزان قادر به مهار و تنظیم فرایند یادگیری هستند. آنان می‌توانند بر جنبه‌های مختلف شناخت، انگیزش و رفتار و نیز محیط پیرامون خود نظارت داشته باشند تاکید الگوهای خودتنظیمی بدان معنی نیست که اشخاص همواره در هر بافت و موقعیتی، شناخت، انگیزش یا رفتار خود را مورد نظارت قرار دهند، بلکه تأکید بر امکان چنین نظارتی است. تمامی الگوهای خودتنظیمی، تفاوت‌های بافتی، رشدی، زیست‌شناختی و فردی را مورد توجه قرار می‌دهند و تأکید می‌ورزند که هر یک از این عوامل می‌تواند فرایند خودنظم‌دهی را تسریع و تسهیل نماید یا آن را با مانع مواجه سازد (ولترز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳). در این میان با توجه به تفاوت‌های فردی، متخصصان به بررسی تأثیر خودتنظیمی بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی پرداخته‌اند. به عنوان مثال زیمرمن و مارتین پونز<sup>۵</sup> نشان دادند که فراگیران سرآمد، نه تنها در موقعیت‌های یادگیری خاص از راهبردهای خودتنظیمی بیشتری استفاده می‌کنند بلکه آن را با همسانی بیشتر به کار می‌برند (زیمرمن و پونز، ۱۹۸۸). بندورا معتقد است که یادگیری خودتنظیمی با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت دارد (بندورا، ۱۹۹۷).

به عبارت دیگر، یکی از روش‌هایی که به وسیله آن می‌توان باورهای افراد در مورد توانایی و یادگیری را تغییر داد، خودتنظیمی است. خودتنظیمی شامل تمامی تمهیداتی است که به وسیله آن افکار، عواطف و رفتار را با محیط پیرامون منطبق می‌کنیم تا با آن سازگار شویم و در نهایت بتوانیم به اهداف شخصی خودمان برسیم. بندورا معتقد است که خودتنظیمی

<sup>1</sup> Nicholls

<sup>2</sup> Bandura

<sup>3</sup> Schraw, Gregory, Brooks, David

<sup>4</sup> Wolters, G. A.

<sup>5</sup> Zimmerman B.J and Puns

دربگیرنده، سه فرایند است: خودمشاهده‌گری (نظارت)، خودارزشیابی و خودواکنشی (بندورا، ۱۹۹۷). پنتریچ<sup>۶</sup> طی تعریف نسبتاً جامع، این نوع یادگیری را فرایند فعال و سازمان‌یافته‌ای معرفی می‌کند که طی آن فراگیران، اهدافی را برای یادگیری خود انتخاب کرده، سپس سعی می‌کنند تا شناخت، انگیزش و رفتار خود را تنظیم، کنترل و نظارت کنند. خودتنظیمی نظریه محوری در زمینه‌های کنترل تکانه، مدیریت زمان و مقابله یا فشار روانی است. در رویکرد شناختی-اجتماعی، خودتنظیمی یک فرایند چندوجهی در نظر گرفته می‌شود که دارای مؤلفه‌های شناختی، انگیزشی و رفتاری است (حجازی و نقش، ۱۳۸۷). در برخی متون دیگر نیز شناخت و فراشناخت را اجزای اصلی خودتنظیمی می‌دانند (زیمرمن و پونز، ۱۹۸۶). نظریه‌ها و تحقیقات شناختی، در تبیین یادگیری و عملکرد تحصیلی، بر این موضوع تأکید دارند که فراگیران هنگام اکتساب، ذخیره و یادآوری اطلاعات، تنها از راهبردهای شناختی استفاده می‌کنند و نقش سایر متغیرهای را نادیده می‌گیرند (پنتریچ و همکاران، ۱۹۹۴). در نتیجه هیچ یک از متغیرهای شناختی به تنهایی قادر به تبیین یادگیری، عملکرد و پیشرفت تحصیلی فراگیران نیستند، بلکه با استفاده از رویکرد یادگیری خودتنظیمی و در نظر گرفتن تعامل بین متغیرهای شناختی است که می‌توان یادگیری و پیشرفت تحصیلی را بهتر تبیین کرد. همچنان که قبلاً نیز اشاره شد، در رویکرد شناختی-اجتماعی، خودتنظیمی یک فرایند سازنده و چندوجهی در نظر گرفته می‌شود که دارای مؤلفه‌های رفتار، شناخت و انگیزش است. در بعضی متون نیز به جای استفاده از راهبردهای رفتاری، از اصطلاح راهبرد برنامه ریزی یا مدیریت است. افرادی مانند زیمرمن، یادگیری خودتنظیمی را به دو مؤلفه کلی باورهای انگیزشی (شامل اضطراب امتحان، ارزشگذاری و خودکارآمدی) و راهبردهای یادگیری (شامل راهبردهای شناختی، فراشناختی و خودنظم‌دهی) تقسیم کرده است. زیمرمن و پونز (۱۹۸۸) نیز سه مؤلفه یادگیری خودتنظیمی را که در عملکرد کلاس مهم هستند، معرفی می‌کنند:

- راهبردهای شناختی: نظیر مرور ذهنی، بسط‌دهی و سازمان‌دهی که باعث درگیری شناختی فعال در یادگیری می‌شود و پیشرفت تحصیلی را افزایش می‌دهد.
- راهبردهای فراشناختی: شامل نظارت بر درک و طرح‌ریزی است که این راهبردها برای اصلاح و بازبینی فعالیت‌های شناختی مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- راهبردهای مدیریت منابع: راهبردهایی هستند که یادگیرندگان از آن برای کنترل و اداره محیط مثل مدیریت در تنظیم وقت، نحوه تلاش، انتخاب محیط مطالعه، استفاده از منابع دیگر مانند معلمان، همسالان، منابع و مانند آن استفاده می‌کنند. این راهبردها به فراگیران کمک می‌کند تا با محیط، سازگار شده و آن را با توجه به اهداف و نیازهای خود تغییر دهند.

از سویی عواملی که بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارند، به سه دسته تقسیم کرد: الف. عوامل فیزیولوژیکی: این عوامل شامل متغیرهای بدنی و فیزیکی یادگیرنده از جمله سوء‌تغذیه و سلامت جسمانی می‌شود.

ب. عوامل روان‌شناختی: این عوامل شامل متغیرهای روان‌شناختی از جمله هوش، استعداد، خلاقیت، خودپنداره، عزت نفس، نگرش نسبت به مسائل آموزشی، انگیزه پیشرفت، مکان کنترل و ویژگی‌های شخصی دیگر می‌شود.

پ. عوامل محیطی: این عوامل دربرگیرنده متغیرهای بیرونی شامل پایگاه اقتصادی و اجتماعی (درآمد، تحصیلات، محل زندگی) متغیرهای مربوط به خانواده (تعداد افراد خانوار، سبک فرزندپروری والدین، ارزش‌های فرهنگی خانواده) و متغیرهای مربوط به محیط مدرسه (شرایط مدرسه، مدیریت مدرسه، نگرش ویژگی‌های معلمان، فرهنگ و جو سازمانی مدرسه) می‌شود (راجرز، ۱۹۸۲).

در این میان، معلم نقش بسیار مهمی دارد. در تبیین تأثیر فوق‌العاده عنصر معلم در فرآیند آموزش و یادگیری مهرمحمدی (۱۳۸۶) معتقد است: شاید در صحت و اعتبار این پاسخ که از میان عناصر و مؤلفه‌های گوناگون تشکیل دهنده

<sup>6</sup> Pentrich

نظام تعلیم و تربیت، اولویت قطعی را باید برای معلم قائل شد، نتوان تردید و تشکیک کرد. معلم از آن جهت مورد تأکید و توجه جدی و دارای نقش محوری است که کارگزار اصلی تعلیم و تربیت به شمار می‌رود و اهداف و منویات متعالی نظام‌های تعلیم و تربیت در ابعاد مختلف، در نهایت باید به واسطه او محقق شود. همچنین رمز سلامت، رشد و بالندگی نظام‌های تعلیم و تربیت را باید در سلامت، رشد و بالندگی معلم جستجو کرد.

در یادگیری خودتنظیمی، فراگیر مهارت‌هایی برای طراحی، کنترل و هدایت یادگیری خود دارد و ضمن دارا بودن تمایل برای یادگیری، قادر است کل فرایند یادگیری را ارزیابی کند (زیمرمن و پونز، ۱۹۸۸). بنابراین چنین به نظر می‌رسد که خودتنظیمی به واسطه تاثیرگذاری بر خودکارآمدی یادگیرندگان، بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی آنان تاثیر می‌گذارد اما در مورد این تاثیر باید گفت که هر ادراکی بر عملکرد تحصیلی تاثیر نمی‌گذارد. طبق نظریه شناختی-اجتماعی بندورا این ادراکات بدون تجربه مستقیم و جانشینی در نظام شناختی شکل نمی‌گیرد. از طرف دیگر، تجاری می‌تواند به ادراکات مثبت درباره توانمندی‌ها و انتظارات مثبت از پیامدها منتهی شود که نظامدار باشد و نظامدار بودن تجارب نیز به مداخلات خودتنظیمی افراد بستگی دارد (بندورا، ۱۹۹۷). از این رو می‌توان گفت بکارگیری شیوه‌های آموزشی و مداخلاتی از آن جهت که نظامدار هستند، سودمندند. هر چند که تحقیقات بندورا و زیمرمن رابطه بین عقاید خودکارآمدی و خودتنظیمی را بیان می‌کند، لازم است با انجام مداخله آزمایشی خودتنظیمی، اثر آن بر روی پیشرفت تحصیلی مورد مطالعه قرار گیرد. موفقیت در مدرسه ممکن است به استفاده از راهبردهای مؤثر بستگی داشته باشد. کودکان پرتوان ممکن است به دلیل این که راهبردهای مؤثری را که کارهای تحصیلی نشان تناسب‌دار شناسند و از لحاظ درسی موفق باشند چون یادگرفته‌اند از راهبردهای شناختی استفاده کنند و با ترکیب آنها نقایص یادگیری خود را به حداقل برسانند.

### بحث و نتیجه‌گیری

یادگیری خودتنظیمی شامل راهبردهایی است که دانش‌آموزان بکار می‌برند تا شناخت‌هایشان را تنظیم کنند. راهبردهای یادگیری، فنون یا روش‌هایی هستند که یادگیرندگان برای اکتساب اطلاعات از آنها استفاده می‌کنند. نظریه‌پردازان، طبقه‌بندی‌های مختلفی از راهبردهای یادگیری خودتنظیمی ارائه کرده‌اند؛ اما بطور کلی در بیشتر این طبقه‌بندی‌ها، راهبردهای یادگیری خودتنظیمی به سه دسته طبقه‌بندی شده‌اند که به اعتقاد پینتریچ این راهبردها عبارتند از: راهبردهای فراشناختی، راهبردهای شناختی و باورهای انگیزشی. راهبردهای فراشناختی به صورت خودنظارتی، خویش‌نگری و خودقضاوتی، نقش محوری در خودتنظیمی دارند. مؤلفه‌های شناختی و باورهای انگیزشی، در تعامل با یکدیگر موجب افزایش توانایی می‌شوند. در نظر گرفتن این نکته که یادگیری خودتنظیمی می‌تواند برای عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مفید باشد، ضرورت آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی به ایشان را روشن می‌سازد. اغلب دانش‌آموزان با درک بهتر فرایند یادگیری خودتنظیمی، می‌توانند پیشرفت تحصیلی خود را بهبود بخشند؛ بنابراین آشنایی با مهارت‌های یادگیری خودتنظیمی در این امر تاثیر بسزایی دارد و ضرورت آن کاملاً احساس می‌شود. بسیاری از دانش‌آموزان به علت فقدان مهارت‌های راهبردهای مطالعه و یادگیری دچار ناامیدی و شکست تحصیلی می‌شوند؛ در حالی که راهبردهای یادگیری، به مثابه ابزاری است که در حل مشکلات تحصیلی مورد استفاده قرار گیرند و به فراگیران کمک می‌کنند تا مهارت‌هایی را که در طول دوران تحصیل به آن نیاز دارند، رشد و توسعه دهند. شناسایی و تقویت این راهبردها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با تکیه بر توانایی‌های خود، کشف و تقویت آنها قادر باشند، با موفقیت کامل تحصیلات خود را پشت سر بگذارند.

## منابع

- سرمد، زهره و همکاران (۱۳۹۵). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: آگاه.
- سکاران، اوما (۱۳۹۰). روش‌های تحقیق در مدیریت. ترجمه محمد صائبی و محمود شیرازی. تهران: مرکز آموزش مدیریت دولتی ریاست جمهوری.
- سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۵). روان‌شناسی پرورشی. چاپ شانزدهم. تهران: آگاه.
- شورت، ادموند سی. (۱۳۸۸). روش‌شناسی مطالعات برنامه درسی. ترجمه مهرمحمدی و همکاران. تهران: سمت.
- کدیور، پروین (۱۳۸۲). نقش باورهای خودکارآمدی، خودگردانی و هوش در پیشرفت درسی دانش‌آموزان دبیرستانی. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- نادری، عزت‌الله؛ سیف نراقی، مریم (۱۳۹۵). راهنمای عملی فراهم‌سازی تحقیق. تهران: روان.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review* (84). 191-215.
- Berry, C. A. (1992). Previous Learning Experiences Strategy Beliefs and task Definition in self Regulated Foreign Language. *Learning Contemporary Educational Psychology*. 18, 1, 318, 366. 6.
- Nicholls, J. G. (2005). achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychology review*, 91.
- Pajares, F. (2002). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*. 66, 543-518.
- Pintrich, P. R., & De- Groot, E. V. (1994). Motivational and self- regulated learning component of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*. No, 85, pp. 33-40.
- Wolters, G. A. (2013). The relation between high school students, motivational and their use of learning strategies, effort, and classroom. *Learning and Individual Differences*. No.11, pp. 281-299.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeinder (Eds.), *Handbook of selfregulation* (pp. 13-39). San Diego: Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2003). Self- regulated academic learning and achievement: the emergence of a social Cognitive perspective. *Educational Psychology review*. 2.173-120.
- Zimmerman, B. J., & Pons, M. (1988). Construct education of a student selfregulated learning. *Journal of Educational psychology*. No.80, pp. 118-124.