

«نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی»

سال هشتم - شماره ۳۱ - پاییز ۱۳۹۴

ص.ص. ۹۳-۱۰۲

## اثربخشی آموزش خودتنظیمی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر هنرستانی تبریز

ژیلا پورمحمد<sup>۱</sup>

خلیل اسماعیل پور<sup>۲</sup>

---

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۰۲/۲۰

تاریخ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۴/۰۷/۰۲

---

### چکیده:

هدف از انجام این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش خودتنظیمی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بود. برای انجام پژوهش، ۵۰ نفر از دانش‌آموزان هنرستان‌های دخترانه تبریز پس از غربالگری بر اساس نمره پیشرفت تحصیلی انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. پرسشنامه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (MSLQ) برای هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که از نظر پیشرفت تحصیلی تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های آموزش و کنترل وجود داشت ( $p < 0.001$ ) و نمره تعدیل شده پیشرفت تحصیلی گروه آزمایش، پس از آموزش خودتنظیمی بالاتر از گروه کنترل بود. براساس نتایج می‌توان گفت آموزش خودتنظیمی، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد.

**واژگان کلیدی:** آموزش خودتنظیمی، راهبردهای یادگیری، پیشرفت تحصیلی، دانش‌آموزان

---

۱ - گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۲ - دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه تبریز (نویسنده مسئول) [Khalil\\_sma@yahoo.com](mailto:Khalil_sma@yahoo.com)

**مقدمه:**

پیشرفت تحصیلی<sup>۱</sup> دانش‌آموزان، یکی از شاخص‌های مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است که با هدف کمک به زمینه‌های گوناگون اعم از ابعاد رشد شناختی، عاطفی، شخصیتی و به منظور رشد و تعالی افراد به کار می‌رود (علی‌بخشی و زارع، ۱۳۸۹). پیشرفت تحصیلی به معنای مقدار یادگیری آموزشی فرد است (سلیمان‌نژاد و شهرآرای، ۱۳۸۰) و ارزشیابی پیشرفت تحصیلی عبارت است از مقایسه نتایج به دست آمده از سنجش عملکرد یادگیرندگان با هدف‌های آموزشی یا هدف‌های یادگیری که بیانگر میزان موفقیت‌آمیز بودن فعالیت‌های آموزشی معلمان و کوشش‌های یادگیری دانش‌آموزان است (کروکشانک، جنکینس و متکالف<sup>۲</sup>؛ به نقل از سیف، ۱۳۹۱). از طرف دیگر، افت تحصیلی یکی از مشکلات اساسی در نظام آموزش و پرورش هر کشور محسوب می‌شود. افت تحصیلی باعث هدر رفتن منابع مادی و عدم کارایی منابع انسانی می‌گردد. همچنین شکست تحصیلی موجب دلزدگی دانش‌آموزان از تحصیل و تضعیف روحیه آنان و یا ترک تحصیل می‌شود. عوامل متعددی در امر شکست تحصیلی دخیل هستند، که یکی از مهم‌ترین عوامل ضعف مهارت یادگیری دانش‌آموزان و عدم یادگیری است (علی‌بخشی و زارع، ۱۳۸۹). در واقع توجه اصلی محققان به این مساله معطوف است که چه باید کرد تا دانش‌آموزان در آموختن مستقل بوده و بتوانند یادگیری خود را شخصاً اداره و رهبری کنند؛ یعنی مسئولیت یادگیری خود را به عهده گرفته و رفتار خود را کنترل کنند تا متکی به معلم بار نیابند.

آموزش راهبردهای خودتنظیمی<sup>۳</sup> به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که با برنامه‌ریزی، سازماندهی و خودبازبینی به شیوه‌های تکلیف‌مدارتر به انجام تکالیف درسی و فعالیت‌های روزمره بپردازند. دانش‌آموزان به کمک راهبردهای خودتنظیمی می‌توانند شکست‌های متعدد خود را دوباره مورد بررسی و بازبینی قرار دهند و در نهایت یادگیری فعال در دانش‌آموزان بهبود می‌یابد. این دانش‌آموزان به واسطه خودتنظیمی می‌توانند از مفید بودن راهبردهای خاص برای حل مسئله کارا و یادگیری مؤثر آگاهی داشته باشند (ملتزر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴). نظریه‌پردازان طبقه‌بندی‌های مختلفی از راهبردهای یادگیری خودتنظیمی ارائه داده‌اند، اما به طور کلی در بیشتر این طبقه‌بندی‌ها راهبردهای یادگیری به سه دسته تقسیم می‌شود. مدل پینتریج<sup>۵</sup> به عنوان یکی از مدل‌های آموزش خودتنظیمی شامل سه دسته کلی است: باورهای انگیزشی، راهبردهای شناختی و خودنظم‌دهی فراشناختی یادگیری و راهبردهای مدیریت منابع. راهبردهای فراشناختی به صورت خودنظارتی، خویش‌نگری و خودقضاوتی نقش محوری در خودتنظیمی دارند و مولفه‌های شناختی، مدیریت منابع و باورهای انگیزشی در تعامل با یکدیگر موجب افزایش توانایی

1. Academic achievement

۲. Cruickshank, Jenkins & Metcalf

۳. Self-Regulation strategies

4. Meltzer

۵. Pintrich

می‌شوند (پینتریچ، ۲۰۰۲؛ مردعلی و کوشکی، ۱۳۸۷). فقدان مهارت در تجزیه و تحلیل تکلیف، تعیین هدف و برنامه‌ریزی و سازگاری در انجام تکلیف، باعث یاس و ناامیدی دانش‌آموزان در امر یادگیری است. سازمان دادن و تنظیم فرایندهای اصلی یادگیری و فعالیت‌های مربوط به آن از طریق خودتنظیمی صورت می‌گیرد. شاخص‌های قوی یادگیری خودتنظیمی شامل خودارزیابی، سازماندهی و جهت‌یابی هدف و جستجوی کمک ساختارهای محیطی و راهبردهای حافظه با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد. یادگیری آموزش خودتنظیمی توسط دانش‌آموزان باعث می‌شود خودشان فعالانه به امر یادگیری پرداخته و آن را سازماندهی کنند (مگنو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰).

محققانی (توران و دمیرل<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰؛ بمبنوتی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸؛ ایفنتالر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲) که به بررسی تأثیر آموزش خودتنظیمی بر پیشرفت تحصیلی پرداخته‌اند، نتایج تحقیقات آن‌ها نشان داده است که بین آموزش خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت وجود دارد و مداخلات آموزشی مؤثر برای آموزش خودتنظیمی در فرایند حل مسئله منجر به کشف و ارزیابی عوامل یادگیری و تجزیه و تحلیل خودکار برای تعیین کیفیت یادگیری توسط فرد می‌شود. پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور بر روی دانشجویان استعدادهای درخشان (حقانی و خدیوزاده، ۱۳۸۸)، دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی در رشته‌های نظری (اشعری، شفیق آبادی و سودانی، ۱۳۸۸)، دانش‌آموزان سال اول دبیرستان (غلامعلی‌لوسانی، اژه ای و داودی، ۱۳۹۲؛ یعقوبی، را می‌توان برای بهبود راهبردهای مطالعه و یادگیری در حیطه‌های راهنمای مطالعه و پردازش اطلاعات و خودآزمایی محقق، جعفری و یاری‌مقدم، ۱۳۹۲) و دانش‌آموزان دوره راهنمایی (عسگری، میرمهدی و مظلومی، ۱۳۹۰) نیز حاکی از این است که برنامه آموزش خودتنظیمی به کار گرفت و معلمان با استفاده از آموزش خودتنظیمی می‌توانند علاقه دانش‌آموزان را نسبت به یادگیری بهبود بخشند. اما در خصوص آموزش خودتنظیمی بر دانش‌آموزان هنرستانی مطالعه‌ای یافت نمی‌شود. این درحالی است که بررسی نمرات دانش‌آموزان هنرستانی نشان می‌دهد که این دانش‌آموزان در درس عملی توانایی خوبی در مدارس از خود نشان می‌دهند ولی در یادگیری درس نظری توانایی تجزیه و ترکیب و برنامه‌ریزی لازم را ندارند. لذا با توجه به آنچه گفته شد و با عنایت به اینکه دانش‌آموزان هنرستانی نسبت به دانش‌آموزان نظری در یادگیری درس ضعیف و مشکلات بیشتری دارند، پژوهش حاضر در نظر دارد اثر بخشی آموزش خودتنظیمی را بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان هنرستانی بررسی کند.

۱. Magno

۲. Turan & Demirel

۳. Bembnutty

۴. Ifenthaler

## روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه پژوهش را دانش آموزان دختر هنرستانی شهر تبریز تشکیل می داد که در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ مشغول به تحصیل بودند. نمونه شامل ۵۰ نفر از دانش آموزان دو هنرستان دخترانه (نمونه در دسترس) بود که با روش غربالگری بر اساس نمره پیشرفت تحصیلی انتخاب و پس از همتا کردن با توجه به رشته، پایه و پیشرفت تحصیلی به صورت تصادفی در دو گروه ۲۵ نفری آزمایش و کنترل قرار داده شدند. یک نفر از گروه کنترل به علت ترک تحصیل از مطالعه حذف شد و در نهایت ۲۵ نفر در گروه آزمایش و ۲۴ نفر در گروه کنترل در پژوهش حضور داشتند. برای گروه آزمایش به مدت ده جلسه ۶۰ دقیقه‌ای آموزش خودتنظیمی داده شد. شرکت کننده‌های هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرسشنامه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (پینتریچ، اسمیت، گارسیا و مک‌کیچی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۱) را تکمیل کردند و معدل دانش آموزان در خرداد ماه سال قبل و معدل نمرات دی‌ماه سال جاری (نوبت اول) به عنوان نمره پیشرفت تحصیلی دو گروه استخراج و بررسی گردید. نتایج با استفاده از تحلیل کوواریانس و با کمک نرم افزار SPSS تحلیل شد.

**پرسشنامه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی<sup>۲</sup> (MSLQ):** این پرسشنامه که توسط پینتریچ و همکاران (۱۹۹۱) طراحی شده، دارای ۸۱ عبارت و شامل دو بخش کلی است: بخش انگیزش و بخش راهبردهای خودتنظیمی. در این پژوهش از بخش مربوط به راهبردهای یادگیری خودتنظیمی استفاده شده است که خرده مقیاس‌های راهبردهای شناختی (۱۹ آیتم)، راهبرد فراشناختی (۱۲ آیتم)، و راهبردهای مدیریت منابع (۱۹ آیتم) را دربرمی‌گیرد. پاسخ‌های آزمودنی‌ها، روی یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از ۱ (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۷ (کاملاً در مورد من صدق می‌کند)، رتبه‌بندی می‌شود. نمره هر مقیاس، میانگین آیتم‌های تشکیل دهنده آن است. بررسی‌های پینتریچ و دی‌گروت (۱۹۹۰) نشان داد که همسانی درونی راهبردهای یادگیری خودتنظیمی، یعنی راهبردهای شناختی و فراشناختی و مدیریت منابع به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۴ و ۰/۷۶ است. نتایج پژوهش‌های توکلی زاده (۱۳۹۰) و غلامعلی-لواسانی، اژه‌ای و داودی (۱۳۹۲) نیز نشان دادند که این مقیاس از مشخصه‌های روان سنجی مناسب برای اندازه‌گیری خودتنظیمی برخوردار می‌باشد. ضرایب آلفای کرونباخ گزارش شده در پژوهش کدیور، فرزاد و دستا (۱۳۹۱) برای راهبردهای شناختی ۰/۷۴، برای راهبرد فراشناختی ۰/۸۶ و برای مدیریت

۱. Pintrich, Smith, Garcia, & McKeachie

۲. Motivated Strategies Learning questions

منابع ۰/۶۷ بود. در پژوهش حاضر، در پیش‌آزمون ضریب آلفا برای راهبردهای شناختی ۰/۹۱، برای راهبرد فراشناختی ۰/۷۳ و برای مدیریت منابع ۰/۷۱ به دست آمد.

بسته آموزشی راهبردهای خودتنظیمی: بسته آموزشی با استفاده از کتاب «روانشناسی پرورشی نوین» (سیف، ۱۳۹۱)، مقاله «آموزش الکترونیکی» (ابراهیمیان و کاردان، ۱۳۹۲)، کتاب «انگیزش در تعلیم و تربیت» (پینتریچ، ۱۳۹۰) تهیه شد. محتوای آموزش بر اساس راهبردهای سه‌گانه آموزش خودتنظیمی تدوین شده بود تا بر اساس آن دانش‌آموزان مطالعه دروس را در مرحله شناخت، تجزیه و تحلیل و رمزگردانی کنند، در مرحله فراشناختی بتوانند برنامه‌ریزی لازم را به عمل آورند و ارزیابی درستی از مطالعه خود داشته باشند و در مدیریت منابع سعی بر آن بود که دانش‌آموزان خودشان منابع در دسترس اعم از معلم، کتاب درسی و کمک درسی، منابع محیطی و غیره را برای استفاده مفید ساماندهی کنند. نحوه ارائه آموزش به صورت گروهی و در مراحل کنترل آموزش خودتنظیمی به صورت فردی، با خود دانش‌آموز، انجام می‌شد. بدین ترتیب که دانش‌آموزان مکلف به بررسی مطالعه خود و برنامه‌ریزی برای خود و ساماندهی یادگیری خود بودند و با کمک محقق این مراحل کنترل شده و با خود دانش‌آموز مشکلات موجود کشف و راه‌حل جدید ارائه می‌شد. خلاصه‌ای از جلسات آموزشی به شرح زیر است:

جلسه اول (معرفی طرح و اخذ پیش‌آزمون): اخذ پرسشنامه راهبردهای یادگیری، بررسی سؤال «من چگونه مطالعه می‌کنم؟»

جلسه دوم: ۱- تعیین هدف و برنامه ریزی (با سه موضوع تعیین هدف، مدیریت زمان، راه‌کارهای رفع تعلل‌ورزی). ۲- آموزش پردازش اطلاعات (راهبردهای به خاطر سپاری، یادآوری، درک مطلب).  
جلسه سوم: بخش راهبردهای یادگیری و مطالعه (قسمت اول شناخت)، تکالیفی برای استفاده از این راهبردها داده شده شامل الف) راهبردهای تکرار موضوعات ساده و پایه ب) بسط و گسترش معنایی.  
جلسه چهارم (قسمت دوم شناخت): کاربست روش‌ها (رمزگردانی، چارت‌بندی و نقشه مفهومی، خلاصه نویسی یک مطلب درسی و بسط با اندوخته‌های قبلی توسط دانش‌آموزان به صورت گروهی با ارائه یک نمونه درسی).

جلسه پنجم (راهبردهای فراشناختی): پس از بررسی تکالیف جلسه گذشته به آموزش راهبردهای فراشناختی، روش مطالعه مشارکتی، فنون انگیزشی و کار گروهی پرداخته شد.  
جلسه ششم: بررسی روند برنامه (مشکلات احتمالی در طول جلسات قبلی با کمک همسالان و با حضور مربی. سه موضوع حل مسئله، آموزش مراحل روند حل مسئله، پیشنهاد برای افزایش توانایی حل مسئله مطرح شد).

جلسه هفتم: بررسی تکالیف جلسه قبل و روش آمادگی برای امتحان (به صورت گروهی برای بررسی موانع، و ارائه راه‌حلها و جایگزینی برنامه مناسب‌تر و آموزش روشهای تمرکز).  
جلسه هشتم: بررسی طرح مطالعاتی (دانش‌آموزان با پژوهشگر).

جلسه نهم: ارائه یک مدل جامع (برای استفاده همه دانش‌آموزان، طرح با جمع‌بندی خود دانش‌آموزان و پژوهشگر)  
جلسه دهم: اجرای پس‌آزمون و تشکر از دانش‌آموزان

### یافته‌ها

ابتدا آماره‌های توصیفی مربوط به پیشرفت تحصیلی و راهبردهای سه گانه خبرپردازی در جدول (۱) آورده می‌شود و سپس نتایج تحلیل کوواریانس ارائه خواهد شد.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار پیشرفت تحصیلی و خودتنظیمی مربوط به گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مقیاس	مرحله	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیشرفت تحصیلی	پیش‌آزمون	۱۴/۹۲۵	۲/۱۸۶	۱۵/۶۳	۱/۷۳۴
	پس‌آزمون	۱۵/۶۹۵	۲/۲۹۰	۱۵/۳۸۲	۱/۵۱۱
راهبردهای شناختی	پیش‌آزمون	۸۷/۶۲۹	۱۹/۶۴۳	۱۱۵/۷۸۷	۱۴/۷۶۵
	پس‌آزمون	۱۱۵/۳۱۳	۱۵/۷۸۶	۱۰۱/۶۸۰	۲۳/۲۹۹
راهبرد فراشناختی	پیش‌آزمون	۵۶/۹۳۸	۱۱/۴۶۲	۷۲/۶۳۸	۷/۷۱۶
	پس‌آزمون	۷۲/۰۸۷	۸/۶۴۲	۶۱/۹۶۶	۱۲/۲۵۲
مدیریت منابع	پیش‌آزمون	۸۲/۹۶۹	۱۶/۷۰۰	۱۰۱/۴۹۲	۱۰/۷۹۵
	پس‌آزمون	۱۰۳/۷۶۵	۱۴/۴۳۹	۸۷/۲۸۷	۱۶/۰۵۴
پیشرفت تحصیلی	پیش‌آزمون	۱۴/۹۲۵	۲/۱۸۶	۱۵/۶۳	۱/۷۳۴
	پس‌آزمون	۱۵/۶۹۵	۲/۲۹۰	۱۵/۳۸۲	۱/۵۱۱

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار پیشرفت تحصیلی و راهبردهای خودتنظیمی گروه آزمایشی و کنترل را نشان می‌دهد. همان‌طور که ملاحظه می‌شود در گروه آزمایشی شاهد افزایش میانگین بیشتری نمرات پیشرفت تحصیلی و راهبردهای خودتنظیمی گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل پس از اجرای برنامه آموزشی هستیم. پیش‌فرض‌های مربوط به تحلیل کوواریانس بررسی شد. نتیجه آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که همه متغیرها از توزیع نرمال برخوردارند، همچنین پیش‌فرض‌های همگنی واریانس‌ها و شیب خط رگرسیون نیز برقرار بود. تحلیل کوواریانس نشان داد که اثر آموزش خودتنظیمی بر راهبردهای شناختی ( $F=41/843$ ;  $p<0/001$ )، فراشناختی ( $F=26/855$ ;  $p<0/001$ ) و مدیریت منابع ( $F=40/737$ ;  $p<0/001$ ) در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار بوده است.

با توجه به نتیجه آزمون همگنی واریانس‌های مربوط به پیشرفت تحصیلی ( $p=0/617$ ) و آزمون همگنی شیب خط رگرسیون ( $F=3/783$ ;  $p=0/058$ ) و برقراری مفروضه‌های

تحلیل کوواریانس، نتیجه مربوط به تحلیل اثر آموزش خودتنظیمی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در جدول (۲) آورده شده است.

جدول ۲- نتایج تحلیل کوواریانس در مورد تفاوت میانگین نمرات پیشرفت تحصیلی دو گروه آزمایشی و کنترل

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	p
پیشرفت تحصیلی	گروه	۱۰/۲۷۴	۱	۱۰/۲۷۴	۱۱/۹۱۵	<۰/۰۰۱

همان طوری که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، پس از حذف اثر پیش‌آزمون از نمرات پس‌آزمون، تفاوت بین گروه آزمایش و گروه کنترل در سطح بالاتر از ۹۵ درصد اطمینان معنی‌دار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش خودتنظیمی در افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش خودتنظیمی در افزایش راهبردهای یادگیری و پیشرفت تحصیلی تأثیر داشته است و دانش‌آموزان دریافت‌کننده آموزش خودتنظیمی، در مقایسه با گروه کنترل که آموزش دریافت نکرده بودند، میزان استفاده از راهبردهای شناختی، راهبرد فرانشاختی و راهبردهای مدیریت منابع را بیشتر گزارش کرده بودند و همچنین پیشرفت تحصیلی بالایی داشتند. این یافته با یافته‌های (توران و دمیرل، ۲۰۱۰؛ بمبیتوتی، ۲۰۰۸؛ ایفتتالر، ۲۰۱۲، مالمبرگ (۲۰۱۴)، شانک (۲۰۰۵)، علی‌بخشی و زارع (۱۳۸۹)، مصطفایی (۱۳۸۷)، محمدمامینی (۱۳۸۷)، سلیمان‌نژاد و شهرآرای (۱۳۸۰)، یعقوبی و همکاران (۱۳۹۲)، عسگری و همکاران (۱۳۹۰) و صمدی (۱۳۸۶) همسو است. با استناد به نظریه پینتریچ و دی‌گروت (۱۹۹۰) و نتیجه پژوهش زیمرمن و مانینز-پونس (۱۹۹۰) دانش‌آموزان خودتنظیم از نظر تحصیلی به مراتب برتر از سایر دانش‌آموزان هستند. همچنین با توجه به تحقیقات شانک (۲۰۰۵) مبنی بر آموزش خودتنظیمی و تنظیم اهداف برای دانش‌آموزان، می‌توان این‌گونه استدلال کرد که خودتنظیمی قابلیت ارتقاء و افزایش پیشرفت تحصیلی را دارد و می‌توان به خودتنظیمی به عنوان یک مهارت تحصیلی نگریست که با آموزش آن می‌توان به افزایش پیشرفت تحصیلی دست یافت. پینتریچ (۲۰۰۴) خودتنظیمی را یک فرایند فعال و سازمان‌یافته می‌داند که یادگیرندگان از طریق آن اهداف یادگیری خود را تنظیم کرده و تلاش می‌کنند بر شناخت، انگیزش و رفتار خود نظارت کنند. راهبردهای یادگیری خودتنظیمی شامل مهارت‌های خودآموزی، سؤال پرسیدن از خود، خودبازبینی و تقویت خود است که به یادگیرندگان کمک می‌کند تا با استفاده از فرایندهای شناختی، یادگیری‌شان تسهیل شود. مالمبرگ (۲۰۱۴) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که آموزش خودتنظیمی وسیله‌ای برای چگونگی استفاده دانش‌آموزان از تاکتیک مطالعه و استراتژی تنظیم شناختی

است. همسو با این تحقیق علی‌بخشی و زارع (۱۳۸۹) آموزش خودتنظیمی را در یادگیری مؤثر یافتند. مهارت‌هایی مانند سازماندهی و ذخیره‌سازی دانش و سهولت بهره‌برداری از آن‌ها، یادداشت‌برداری و استفاده از استراتژی‌ها برای مرور و ذخیره‌سازی اطلاعات در حافظه مانند نقشه مفهومی و رمزگردانی و آموزش راهبردهای نظم دادن به ذهن، دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا بر فرایند یادگیری و مطالعه خود تسلط یابند. دانش‌آموزان خودگردان در هنگام تدریس معلم سعی می‌کنند همان زمان با معنادار کردن اطلاعات و ایجاد ارتباط با اطلاعات قبلی، با کنترل این فرایند و ایجاد محیط یادگیری مناسب، مطالب را یاد بگیرند و عملکرد تحصیلی خود را بالا ببرند. پژوهش اشعری و همکاران (۱۳۸۸) با هدف بررسی تأثیر آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر عملکرد تحصیلی یادگیری خودتنظیم در بین دانش‌آموزان دختر با عملکرد پایین بود که برای گروه آزمایشی طی ۱۰ جلسه تکنیک‌های یادگیری خودتنظیم شامل خودارزیابی، هدف‌گذاری، سازماندهی اطلاعات، ساخت‌دهی محیط، مرور مطالب و تطبیق مطالب جدید با اطلاعات ذخیره شده در حافظه آموزش داده شد و بعد گذشت یک ماه پیگیری نتایج نشان داد که بین گروه آزمایشی و کنترل از نظر سطح عملکرد تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی تفاوت معنی‌دار وجود دارد و نتایج پژوهش حاضر همسو با این پژوهش‌ها است و گروه آزمایشی دانش‌آموزان هنرستانی دریافت‌کننده آموزش خودتنظیمی توانستند عملکرد تحصیلی بهتری نسبت به گروه کنترل از خود نشان دهند.

این نتیجه را می‌توان این‌گونه تبیین نمود که آموزش یادگیری خودتنظیمی با به کارگیری راهبردهای شناختی و فراشناختی و همچنین راهبردهای مدیریت مناسب منابع، سعی در افزایش یادگیری و درک و تمرکز دانش‌آموزان دارد؛ از این رو موجب بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد. در نتیجه، آموزش یادگیری خودتنظیمی با کاربرد راهبردهای شناختی و خودتنظیمی مهارت‌های دانش‌آموزان را در تکالیف ارتقا داده و موجب می‌شود دانش‌آموزان، تکالیف درسی را بیشتر پی‌گیری کنند. همچنین می‌توان گفت که یادگیرنده‌ی خودتنظیم، مشارکت‌کنندگان فعال در فرایند یادگیری هستند. برای پی‌گیری اهداف یادگیری خود، این دانش‌آموزان با استفاده از راهبردهای یادگیری گوناگون و به طور مداوم پیشرفت خود را نظارت می‌کنند و در صورت لزوم روش خود را تغییر می‌دهند. با توجه به مطالب فوق و نتیجه پژوهش حاضر می‌توان آموزش خودتنظیمی را به عنوان تسهیل‌کننده در امر یادگیری و عاملی مؤثر در پیشرفت تحصیلی برای مجریان امر تعلیم و تربیت پیشنهاد داد. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌گردد آموزش خودتنظیمی در فوق برنامه درسی مدارس به عنوان مهارت‌های لازم تحصیلی گنجانده شود و برای معلمان و مشاوران آموزش‌های لازم جهت استفاده موفقیت‌آمیز آموزش خودتنظیمی در جهت استفاده از راهبردهای شناختی و راهبرد فراشناختی توسط دانش‌آموزان ارائه شود و برای استفاده بهینه از امکانات راهبردهای مدیریت منابع (محیط مدرسه و خانه و منابع انسانی اعم از همسالان و معلمان) آموزش خودتنظیمی برای دانش‌آموزان ارائه شود. البته با توجه به خودسنجی بودن پرسشنامه، این احتمال وجود دارد که افراد در مرحله پس از آزمون تا حدی وانمودسازی داشته باشند، لذا پیشنهاد



می‌شود در تحقیقات بعدی از مقیاس‌های درجه‌بندی تکمیل شده توسط اطرافیان دانش‌آموزان نیز استفاده شود. همچنین با توجه به شرایط خاص هنرستان‌ها و تفاوت‌های انگیزشی دانش‌آموزان هنرستان‌ها با سایر آموزشگاه‌ها، در تعمیم نتایج به دبیرستان‌های نظری احتیاط‌هایی صورت گیرد.

### منابع

- ابراهیمیان، محمد و کاردان، احمد (۱۳۹۲). آموزش الکترونیکی خودتنظیمی، پورتال مجازی دانشجویان دانشگاه علمی کاربردی واحد مخابرات شیراز. [www.itiac.org](http://www.itiac.org)
- اشعری، نرگس؛ شفیق‌آبادی، عبدالله و سودانی، منصور (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری بر عملکرد تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی اهواز، یافته‌های نو در روانشناسی، ۱۳(۵)، ۲۲-۷.
- پیتربچ، پل (۱۳۹۰). **انگیزش در تعلیم و تربیت**، ترجمه مهرناز شهرآرای. تهران: نشر علم.
- توکلی‌زاده، جهانشیر (۱۳۸۷). بررسی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر وضعیت سلامت روانی، سبک اسناد و خودکارآمدی دانش‌آموزان پسر سال دوم راهنمایی شهر مشهد. **مجله اصول بهداشت روانی**، ۱۳(۳)، ۲۵۹-۲۵۰.
- حقانی، فریبا و خدیوزاده، طلعت (۱۳۸۸). تأثیر دوره آموزشی کارگاهی مهارت‌های مطالعه و یادگیری بر راهبردهای مطالعه و یادگیری دانشجویان استعداد درخشان، **مجله ایرانی آموزش علوم پزشکی**، ۹(۱)، ۳۱-۴۰.
- سلیمان‌نژاد، اکبر و شهرآرای، مهرناز (۱۳۸۰). ارتباط منبع کنترل و خودتنظیمی با پیشرفت تحصیلی، **روانشناسی و علوم تربیتی**، ۲(۳۱)، ۱۹۸-۱۷۵.
- سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۱). **روانشناسی پرورشی نوین**، تهران: نشر دوران.
- صمدی، معصومه (۱۳۸۶). تأثیر روش‌های تربیتی و خودتنظیمی بر پیشرفت تحصیلی، **تازه‌های علوم شناختی**، ۹(۹)، ۴۸-۴۰.
- عسگری، محمد؛ میرمهدی، سیدرضا و مظلومی، اکرم (۱۳۹۰). تأثیر آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر خودپنداره و پیشرفت تحصیلی ریاضی دانش‌آموزان دختر سال سوم اراک، **فصلنامه روان‌شناسی تربیتی**، ۲۱(۷)، ۲۳-۴۴.
- علی‌بخشی، زهرا و زارع، حسین (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش خودتنظیمی یادگیری و مهارت‌های مطالعه بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان، **فصلنامه روان‌شناسی کاربردی**، ۳(۱۵)، ۸۰-۶۹.
- غلامعلی‌لواسانی، مسعود؛ اژه‌ای، جواد و داودی، مریم (۱۳۹۲). تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر مهارت‌های خودتنظیمی، درگیری تحصیلی و اضطراب امتحان، **روانشناسی**، ۲(۱۷)، ۱۸۱-۱۶۹.
- کدیور، پروین؛ فرزاد، ولی‌الله و دستا، مهدی (۱۳۹۱). بررسی رابطه علی اهداف پیشرفت و راهبردهای خودتنظیمی با عملکرد حل مسئله ریاضی، **فصلنامه روانشناسی تربیتی**، ۲۳(۸)، ۱۱۵-۹۵.

- محمدامینی، زرار (۱۳۸۷)، رابطه راهبردهای یادگیری خود تنظیمی و باورهای انگیزشی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، فصلنامه اندیشه‌های نوین تربیتی، ۴(۴)، ۱۳۶-۱۲۳.
- مردعلی، لیلا و کوشکی، شیرین. (۱۳۸۷). رابطه خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی، اندیشه و رفتار، ۷(۲)، ۶۹-۷۸.
- مصطفایی، علی (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی آموزش مولفه‌های راهبردهای یادگیری خودتنظیمی مبتنی بر مدل پینتریچ، بر خودکارآمدی، منبع کنترل و پیشرفت دانش‌آموزان پسر پایه سوم دبیرستان، رساله دکتری رشته روان‌شناسی تربیتی. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی علامه طباطبایی تهران.
- یعقوبی، ابوالقاسم؛ محقق، حسین؛ جعفری، مجید و یاری‌مقدم، نفیسه (۱۳۹۲). تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر ادراک شایستگی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه اول متوسطه درس زبان انگلیسی، اندیشه‌های نوین تربیتی، ۱(۹)، ۱۸۰-۱۵۵.
- Bembenutty, H. (2008). Self-Regulation of learning and academic delay of graduation: Gender and ethnic difference among college students. *Journal of Advanced Academics*, 18, 586-616.
- Fenthaler, D. (2012). Determining the effectiveness of prompts for self-regulated learning in problem-solving scenarios. *Educational Technology & Society*, 15 (1), 38-52.
- Magno, C. (2010). Assessing Academic Self-regulated learning among Filipino college students: the factor structure and item fit, *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 5, 61-76.
- Malmberg, J. (2014). Tracing the process of self-regulated learning students' strategic activity in g/n Study learning environment. *Faculty of Education Acta Univ. Oul. E* 142. 7-96.
- Meltzer, L. (2004). *Executive function in the classroom: Meta-cognitive strategies for fostering academic success and resilience*, paper presented at the learning differences conference, Cambridge, MA.
- Pintrich, P. R., (2000). Individual Difference in Student Motivational and Self-Regulated learning. *Handbook of Self-Regulation*. San Diego Academic Press, PP. 451-502.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college student. *Educational Psychology Review*, 16 (4), 385-407.
- Pintrich, P. R., & DeGroot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), 33-40.
- Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1991). *A manual for the use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)*. Ann Arbor: University of Michigan, National Center for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning.
- Schunk, D. H. (2005). Self-regulated learning: The educational legacy of Paul R. Pintrich. *Journal of Educational Psychologist*, 40, 85-94.

- 
- Turan, S., & Demirel. O. (2010). The Relationship Between Self-Regulated Learning Skills And Achivement : A Case From Hacettepe University of Medical School, *H. U. Journal of Education*, 38, 279-291.
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal Educational Psychology*, 82 (1), 51-59.