



دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی تربیتی

بررسی ارتباط ابعاد کارکرد خانواده و خود-تنظیمی فرزندان

توسط:

میترا حسینی

استاد راهنما:

سیامک سامانی

خرداد ۱۳۸۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

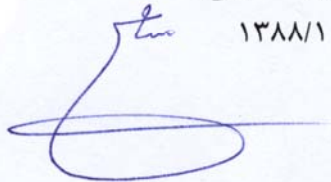
به نام خدا

اظهارنامه

اینجانب میترا حسینی (۸۵۰۷۳۹) دانشجوی کارشناسی ارشد رشته‌ی روانشناسی گرایش تربیتی دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی اظهاری کنم که این پایان نامه حاصل پژوهش خودم بوده و در جاهایی که از منابع دیگران استفاده کرده‌ام، نشانی دقیق و مشخصات کامل آن را نوشته‌ام. همچنین اظهاری کنم که تحقیق و موضوع پایان نامه‌ام تکراری نیست و تعهد می‌نمایم که بدون مجوز دانشگاه دستاوردهای آن را منتشر ننموده و یا در اختیار غیر قرار ندهم. کلیه حقوق این اثر مطابق با آیین‌نامه مالکیت فکری و معنوی متعلق به دانشگاه شیراز است.

نام و نام خانوادگی : میترا حسینی

تاریخ و امضا: ۱۳۸۸/۱۰/۳۰



به نام خدا

بررسی ارتباط ابعاد کارکرد خانواده و خود - تنظیمی فرزندان

بوسیله‌ی

میترا حسینی

پایان نامه

ارائه شده به تحصیلات تکمیلی دانشگاه به عنوان بخشی از
فعالیت های تحصیلی لازم برای اخذ درجه‌ی کارشناسی ارشد

در رشته‌ی

روان شناسی تربیتی

از دانشگاه شیراز

شیراز

جمهوری اسلامی ایران

ارزیابی شده توسط کمیته پایان نامه با درجه عالی

دکتر سیامک سامانی، دانشیار بخش روان شناسی تربیتی (رئیس کمیته)

دکتر مرتضی لطیفیان، دانشیار بخش روان شناسی تربیتی

دکتر مسعود حسین چاری، استادیار بخش روان شناسی تربیتی

خرداد ۱۳۸۸

تقدیم به

روح پدربزرگم که اولین شعله های اشتیاق به یادگیری را در من شعله ور کرد
و تقدیم به پدر و مادر عزیزم و همسر مهربانم.

سپاسگزاری

حمد و سپاس خداوند سبحان را، که توان یادگیری و توفیق علم آموزی به من عنایت فرمود. انجام این پایان نامه را مدیون اساتید بزرگواری هستم و از ایشان بسیار سپاسگزارم. از استاد محترم جناب آقای دکتر سامانی که در طی انجام پایان نامه از هیچ کمکی دریغ نکرده و همواره با صبر و حوصله و خوشرویی پاسخگوی سؤالاتم بودند، کمال تشکر و قدردانی را دارم. انجام این پژوهش بدون ارائه پیشنهادات منطقی و نکته سنجی ایشان میسر نبود. از جناب آقای دکتر لطیفیان نه تنها به خاطر دقت فراوانشان در بازبینی پایان نامه، بلکه به خاطر تمام آنچه در طول تحصیل از ایشان آموختم تشکر می کنم. کلاسهای پربار ایشان افقهای تازه ای را در مقابل دیدگانم روشن ساخت، از ایشان بسیار سپاسگزارم. از استاد عزیزم جناب آقای دکتر حسین چاری، کمال تشکر را دارم. نه تنها ارائه پیشنهادات دقیق و تذکر نکات ویرایشی ایشان به غنای این پژوهش افزوده است، بلکه راهنمایی های ایشان در مورد دیگر مسائل زندگی نیز همیشه روشنگر راه من بوده است، از ایشان بسیار سپاسگزارم.

طی مراحل تحصیل خود را مدیون حمایت های بی دریغ پدر، مادر، خواهران و برادر عزیزم هستم که همواره مرا مورد لطف خود قرار داده اند، از ایشان بسیار ممنون و سپاسگزارم. همچنین از همسر عزیزم و خانواده ایشان به خاطر گذشت ها و حمایت هایشان کمال تشکر و قدردانی را دارم.

چکیده

بررسی ارتباط ابعاد کارکرد خانواده و خود - تنظیمی فرزندان

بوسیله‌ی

میترا حسینی

خودتنظیمی یکی از مفاهیم اساسی تأثیرگذار در یادگیری می باشد. هدف پژوهش حاضر بررسی میزان پیش بینی ابعاد خودتنظیمی فرزندان (راهبردهای فراشناختی، راهبردهای شناختی و انگیزش) توسط ابعاد کارکرد خانواده (پاسخدهی عاطفی، کارکرد هیجانی، درگیری عاطفی، نقش ها و میزان تعهد) می باشد. نمونه پژوهش شامل ۳۹۷ نفر از دانش آموزان پایه سوم دبیرستان شهر شیراز بودند (۲۰۷ دختر و ۱۹۰ نفر پسر). برای سنجش خودتنظیمی از مقیاس خودتنظیمی بوفارد، بوریسورت، وزیو و لاروچه (۱۹۹۵) و برای ارزیابی کارکرد خانواده از مقیاس سنجش کارکرد خانواده (اپستاین، بالدوین و بیشاب، ۱۹۸۳) استفاده شد. روایی مقیاس ها از روش تحلیل عامل و پایایی آنها به روش ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و نتایج حاکی از روایی و پایایی قابل قبولی برای ابزارها بود. با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان قابلیت پیش بینی ابعاد کارکرد خانواده برای ابعاد خودتنظیمی فرزندان مورد بررسی قرار گرفت. یافته ها نشان داد که پاسخدهی عاطفی پیش بینی کننده فراشناخت فرزندان بود و نقش ها قابلیت پیش بینی شناخت فرزندان را دارد، همچنین کارکرد هیجانی خانواده پیش بینی کننده انگیزش فرزندان است. در بررسی ارتباط متغیرها به تفکیک جنسیت، در دختران، نتایج حاکی از آن بود که بعد پاسخدهی عاطفی، فراشناخت و کارکرد هیجانی، انگیزش آنها را پیش بینی می کند و در پسران، بعد نقش ها قابلیت پیش بینی کنندگی شناخت آنها را دارد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول : مقدمه
۲	۱- مقدمه.....
۲	۱-۱- مقدمه.....
۴	۲-۱- مبانی نظری پژوهش.....
۴	۱-۲-۱- خودتنظیمی.....
۱۰	۱-۱-۲-۱- نظریه خود تنظیمی باندورا.....
۱۱	۲-۱-۲-۱- مدل زیمرمن.....
۱۳	۳-۱-۲-۱- مدل پنتریچ و دیگروت.....
۱۵	۴-۱-۲-۱- مدل بوفارد، بوریسورت ، وزیو و لاروچه.....
۱۵	۲-۲-۱- کارکرد خانواده.....
۱۵	۱-۲-۲-۱- خانواده به عنوان یک سیستم.....
۱۸	۲-۲-۲-۱- ارزیابی کارکرد خانواده.....
۱۸	۳-۲-۲-۱- تحلیل ساختاری از خانواده.....
۲۰	۴-۲-۲-۱- مدل مدور ترکیبی سیستم خانواده و ازدواج.....
۲۱	۵-۲-۲-۱- مدل بیورز.....

عنوان

صفحه

- ۲۲ ۱-۲-۲-۶- نظام ارزیابی خانواده بارنهیل
- ۲۳ ۱-۲-۲-۷- کارکرد مطلوب خانواده
- ۲۷ ۱-۲-۲-۸- مدل کارکرد خانواده مک مستر
- ۳۰ ۱-۳- بیان مسأله
- ۳۱ ۱-۴- اهمیت پژوهش
- ۳۲ ۱-۵- سؤالات تحقیق
- ۳۲ ۱-۵-۱- سؤالات اصلی
- ۳۲ ۱-۵-۲- سؤالات فرعی

فصل دوم : پیشینه پژوهش

- ۳۴ ۲- پیشینه پژوهش
- ۳۴ ۲-۱- تحقیقات پیشین
- ۳۴ ۲-۱-۱- تحقیقات مربوط به ارتباط محیط خانواده، سلامت و سازگاری فرزندان
- ۳۴ ۲-۱-۲- تحقیقات مربوط به ارتباط محیط خانواده و خصوصیات شناختی و مفهوم خود در فرزندان
- ۳۷ ۲-۱-۳- تحقیقات مربوط به ارتباط محیط خانواده و عملکرد تحصیلی فرزندان
- ۴۰ ۲-۱-۴- تحقیقات مربوط به ارتباط محیط خانواده و خود تنظیمی فرزندان

فصل سوم : روش

۴۳ روش ۳-۲-۱
۴۳ ۳-۱-۱-جامعه آماری و نمونه پژوهش
۴۴ ۳-۲-ابزار پژوهش
۴۴ ۳-۲-۱-مقیاس سنجش کارکرد خانواده (FAD)
۴۵ ۳-۲-۱-۱-پایایی و روایی ابزار سنجش کارکرد خانواده
۴۶ ۳-۲-۱-۲-بررسی پایایی و روایی مقیاس سنجش کارکرد خانواده در پژوهش حاضر...
۴۹ ۳-۲-۲-پرسشنامه خود تنظیمی (SRQ)
۵۰ ۳-۲-۲-۱-بررسی پایایی و روایی پرسشنامه خودتنظیمی در پژوهش حاضر
۵۱ ۳-۴-روش جمع آوری اطلاعات

فصل چهارم : یافته ها

۵۳ یافته ها ۴-۱
۵۳ ۴-۱-یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش
۵۴ ۴-۲-نتایج تحلیل های آماری
۵۴ ۴-۲-۱-همبستگی متغیرهای مورد مطالعه با یکدیگر
۵۴ ۴-۲-۲-نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

۱-۵ بحث و نتیجه گیری	۶۴
۱-۱-۵ ارتباط ابعاد کارکرد خانواده و ابعاد خودتنظیمی فرزندان.....	۶۴
۱-۱-۱-۵ پاسخدهی عاطفی	۶۴
۲-۱-۱-۵ نقشها.....	۶۶
۳-۱-۱-۵ کارکرد هیجانی	۶۸
۲-۱-۵ پیش بینی ابعاد خودتنظیمی براساس ابعاد کارکرد خانواده به تفکیک جنسیت ...	۶۹
۳-۱-۵ ارتباط تحصیلات پدر و مادر و تعداد اعضای خانواده با ابعاد کارکرد خانواده	۷۰
۴-۱-۵ بررسی نتایج پایایی و روایی مقیاس سنجش کارکرد خانواده و مقیاس خودتنظیمی	۷۱
۲-۵ کاربردهای نظری و عملی پژوهش	۷۲
۳-۵ پیشنهاد های تحقیق	۷۳
۴-۵ محدودیت پژوهش.....	۷۳
منابع فارسی.....	۷۴
منابع انگلیسی	۷۷

فهرست جداول

صفحه	عنوان
	جدول ۱-۳: فراوانی نمونه پژوهش.....
۵۷	جدول ۲-۳: نتایج بررسی پایایی و روایی مقیاس سنجش کارکرد خانواده.....
۶۱	جدول ۳-۳: محتوا و بار عاملی در هر یک از عوامل مقیاس سنجش کارکرد خانواده.....
۶۳	جدول ۴-۳: بررسی پایایی و روایی پرسشنامه خودتنظیمی در پژوهش حاضر.....
۶۶	جدول ۱-۴ : میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش.....
۶۸	جدول ۲-۴ : ماتریس همبستگی خودتنظیمی و کارکرد خانواده و ابعاد آنها.....
۶۹	جدول ۳-۴ : نتایج تحلیل رگرسیون، جهت پیش بینی بعد فرا شناخت در خودتنظیمی، بر اساس ابعاد کارکرد خانواده
۷۳	
۷۴	جدول ۴-۴ : نتایج تحلیل رگرسیون، جهت پیش بینی بعد شناخت در خودتنظیمی بر اساس ابعاد کارکرد خانواده
	جدول ۵-۴: نتایج تحلیل رگرسیون جهت پیش بینی بعد انگیزش در خودتنظیمی بر اساس ابعاد کارکرد خانواده
۷۵	
۷۶	جدول ۶-۴: نتایج تحلیل رگرسیون جهت پیش بینی بعد فرا شناخت خودتنظیمی در دختران
۷۶	
۷۷	جدول ۷-۴: نتایج تحلیل رگرسیون، جهت پیش بینی بعد شناخت خودتنظیمی در دختران.
۷۸	جدول ۸-۴: نتایج تحلیل رگرسیون، جهت پیش بینی بعد انگیزش خودتنظیمی در دختران.
۷۸	جدول ۹-۴: نتایج تحلیل رگرسیون، جهت پیش بینی بعد فراشناخت خودتنظیمی در پسران
۷۸	جدول ۱۰-۴: نتایج پیش بینی بعد شناخت خودتنظیمی در پسران.....
۷۹	جدول ۱۱-۴: نتایج تحلیل رگرسیون، جهت پیش بینی بعد انگیزش خودتنظیمی در پسران..
۸۰	جدول ۱۲-۴: ضرایب همبستگی بین تحصیلات والدین، تعداد اعضای خانواده و ابعاد کارکرد خانواده

فصل اول

مقدمه

۱- مقدمه

۱-۱- مقدمه

یکی از مهمترین موضوعات شناختی مرتبط با یادگیری، مفهوم خود تنظیمی^۱ است که به وسیله متخصصان به شکل های متفاوتی تعریف شده است. از نظر پینتریچ و شانک^۲ (۲۰۰۲) خود تنظیمی روندی است که در آن دانش آموزان فعال می شوند و به شناخت و رفتارهایی دست می یابند که به طور سیستماتیک آنها را به سوی هدفشان سوق می دهند. دانش آموزانی که انگیزه^۳ یافته اند که به هدفی دست یابند، معتقدند که خود تنظیمی به آنها در این امر یاری خواهد رساند، خود تنظیمی یادگیری را ارتقا می دهد و احتمال شایستگی و بالا رفتن انگیزه برای گرایش به هدف، بیشتر می شود.

مفهوم خود تنظیمی از نظریه شناختی - اجتماعی^۴ باندورا نشأت گرفته است، که مفروضه اصلی این نظریه این است که هر فردی حاصل تعامل سه دسته متغیرهای شخصی، محیط و رفتار است. بر اساس این نظریه خود تنظیمی تنها به وسیله فرایندهای شخصی تعیین نمی گردد، بلکه از عناصر محیطی و رفتاری به شیوه تعاملی تاثیر می پذیرد. قدرت نسبی تاثیرات خود، محیط و رفتار در این تعامل سه گانه، می تواند از طریق تلاش های شخصی برای خود تنظیمی، پیامدهای رفتاری عملکرد و تغییرات در محیط، تغییر کند.

^۱- self- regulation

^۲- Pintrich and Schunk

^۳- motivation

^۴-social- cognitive theory

از نظر باندورا یادگیری از طریق مشاهده^۱ رفتار خود و پیامد های رفتاری، موثرترین شیوه ادراک رفتار است و الگوگیری^۲ افراد از محیط جزء تعیین کننده های محیطی یادگیری می باشد. بنابراین راهبردهای خود تنظیمی می توانند از طریق مشاهده الگوهایی که این راهبرد را به کار می برند، آموخته شود (پنتریچ و شانک، ۲۰۰۲).

با این مقدمه می توان دریافت که یکی از عوامل محیطی تاثیر گذار بر سطح خودتنظیمی فرد، خانواده است. خانواده از نخستین نظام های نهادی و عمومی و جهانی است که برای رفع نیازمندی های حیاتی و عاطفی انسان و بقای جامعه ضرورت دارد. پنتریچ و شانک (۲۰۰۲) اعتقاد دارند که رشد عقلانی کودکانی تحت تاثیر محیط خانوادگی قرار دارد و کیفیت یادگیری اولیه کودکان در محیط خانواده، رابطه مستقیمی با رشد هوشی در آنان دارد. این محققان همچنین نشان می دهند که، شیوه فرزند پروری بر انگیزه تحصیلی فرزندان تأثیرگذار است. علاوه بر آن هنگامی که مادران، دید مناسبی نسبت به عملکرد کودکانشان داشته باشند، نسبت به توانایی های آنها مطمئن بوده و برای تکالیف مدرسه ارزش قایل شوند، کودکان نیز باورهای انگیزشی مثبت خواهند داشت و خود تنظیمی را که شامل متغیرهای انگیزشی نیز می شود، تحت تاثیر قرار خواهند داد.

اهمیت نقش خانواده در فرایندهای تحولی کودکان و ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی باعث شده است تا نظریه پردازان مختلف در خصوص خانواده، چارچوب های نظری مختلفی ارائه نموده اند. از جمله این چارچوب ها، تئوری سیستمی^۳ است، که خانواده را به صورت مجموعه ای در نظر می گیرد با عناصری که در تعامل متقابل با هم قرار دارند و هر یک از آنها دارای نقش های تعریف شده هستند و برای رسیدن به اهداف مشخص در تعامل درون سیستمی و برون سیستمی می باشند (سامانی، ۲۰۰۵).

^۱-observation

^۲- modeling

^۳- system theory

از بین مدل های مبتنی بر نظریه تئوری سیستمی ، مدل مک مستر^۱ (۱۹۷۸)، با اتکا بر کارکردهای خانواده مطلوب به ارزیابی وضعیت کنشوری خانواده می پردازد (بارکر، ۱۹۸۶).
با توجه به تأثیر کیفیت کنشهای خانواده بر ابعاد مختلف رفتاری کودکان، هدف از این پژوهش، بررسی نقش کارکرد خانواده بر خود تنظیمی در فرزندان قرارگرفت. در این تحقیق سعی شده است تا ابعادی از کارکرد خانواده که می توانند پیش بینی کننده خود تنظیمی فرزندان باشند، شناسایی و توصیه هایی در راستای ارتقاء کیفیت خودتنظیمی فرزندان ارائه گردد.

۱-۲- مبانی نظری پژوهش

۱-۲-۱- خودتنظیمی^۲

خودتنظیمی، یا تلاشهای منظم برای جهت دهی به اندیشه ها، احساسات و اعمال، در راه پیشبرد اهداف شخصی، اهمیت رو به فزونی در تحقیقات روانشناسی و تعلیم و تربیت بدست آورده است (شانک، ۲۰۰۱^۳). که با تحقیق بر روی خود کنترلی^۴ در یک بافت درمانی شروع شد و بعد از آن در زمینه های گوناگونی مانند تعلیم و تربیت، سلامت، تربیت بدنی و حتی امور مشاغل بسط یافت (باندورا، ۱۹۹۷).

مفهوم خودتنظیمی در ابتدا توسط آلبرت باندورا (۱۹۶۷) مطرح شد. این مفهوم به نقش فرد در فرایند یادگیری توجه دارد. باندورا (۱۹۷۷) در نظریه شناختی- اجتماعی بیان می کند که، رشد خود تنظیمی به سه عامل شخصی، محیطی و رفتاری بر می گردد که ضمن اینکه به طور جداگانه عمل می کنند، بر هم اثر تعاملی نیز دارند. باندورا چنین فرضی می کند که فرد از طریق تلاشهای

^۲- Mc Master

^۲- self-regulation

2-Schunk

3-self-control

خود برای خود نظم دهی و تغییر در بافت محیط و پیامدهای رفتاری یک عمل، می تواند قدرت تأثیرات تعاملی سه مؤلفه شخصی، محیط و رفتار را تغییر دهد. به عقیده باندورا انسان می آموزد که ضمن تعیین اهداف مناسب، در راه رسیدن به آنها خود را تقویت یا تنبیه کند. می توان گفت نظریه شناختی- اجتماعی در تعریف خودتنظیمی بر رشد معیارهایی جهت تقویت خود و فرایندهای شناختی، تأکید دارد. بر اساس این نظریه، انسان با رشد مکانیزمهای شناختی قادر به کنترل زندگی خود و در نظر گرفتن طرح هایی برای آینده است (پروین، ۱۹۸۹).

به اعتقاد شانک (۲۰۰۱) خود تنظیمی شامل فرایندهایی است که منجر به فعال سازی و حفظ فعالیتهای شناختی، رفتاری و عاطفی می شود. به بیان دیگر خودتنظیمی تلاش منظم برای دستیابی به هدف شخصی در قالب افکار، احساسات و اعمال می باشد. بری^۱ (۱۹۹۲) منظور از خودتنظیمی را چنین بیان می کند، دانش آموزان مهارتهایی برای شکل دهی، کنترل و هدایت فرایند یادگیری را به کار می برند و تمایل دارند بیاموزند و کل فرایند یادگیری را ارزیابی کرده و به آن بیندیشند (کجباف، مولوی، تهرانی، ۱۳۸۲).

زیمرن (۱۹۸۶) بیان می کند که دانش آموزان خود نظم یافته، کسانی هستند که از عوامل فراشناخت، انگیزش و رفتار، به طور فعال در تسهیل فرایند یادگیری خود استفاده می کنند و افرادی با اعتماد به نفس بالا، مستقل و کنجکاو هستند (زیمرن و مارتینز- پونز، ۱۹۸۶).

نوجوانانی که در مورد توانایی خودتنظیمی شان در موقعیتهای کلاسی و اجتماعی شک دارند، بیشتر مایل هستند که اهداف آموزشی خود را از سطوح پایین تر انتخاب کنند و احساساتی مانند بی ارزشی و افسردگی در آنها دیده می شود. همچنین بیشتر احتمال دارد که مشکلات رفتاری و رفتارهای ضد اجتماعی داشته باشند (باندورا، ۱۹۹۷).

در خود تنظیمی مجموعه ای از عوامل ارادی مورد بررسی قرار گرفته است که عبارتند از هدفگذاری^۲، خود ارزیابی^۳، خود حفاظتی^۴، خود کارآمدی و خود مشاهده گری (بنک^۵، ۲۰۰۲).

^۱ - Berry.

1-goal setting

2-self-evaluation

3- self-conservation

5-Behncke

مسئله اصلی در فرایند خود تنظیمی، قضاوت افراد در مورد توانایی های خود نظم دهی است که این به نوبه خود به اعتقادات در مورد خودکارآمدی بر می گردد. خودکارآمدی یک فرد در انطباق او با شکل دهی به اهداف، تعهد به هدف و میزان انگیزه وی در محیط کلاسی و همچنین در محیط اجتماعی، تأثیر به سزایی دارد (پنتریچ و شانک، ۲۰۰۲). بیشتر تئوریهای مطرح شده در مورد خود تنظیمی ارتباط ذاتی آن را با اهداف شرح می دهند. یک هدف، قصد و غایت مورد نظر یک فرد را بازتاب می دهد. هدفها در مراحل مختلف خود تنظیمی، درگیر می شوند: دوراندیشی (انتخاب یک هدف و تصمیم گیری برای راهبردهای رسیدن به هدف)، کنترل عملکرد (به کار بردن فعالیتهایی که مستقیماً به هدف مربوط می شوند و بررسی عملکرد) و بازتاب خود^۱ (ارزشگذاری فرایند رسیدن به هدف و تنظیم کردن راهبردها برای اطمینان از موفقیت) (زیمرن، ۱۹۹۸، به نقل از شانک، ۲۰۰۱).

اهداف با تأثیری که برانگیزه، یادگیری، خودکارآمدی و خودارزیابی در مراحل فرایند رسیدن به هدف، خود تنظیمی را بالا می برند (باندورا، ۱۹۹۷). افراد باید برای رسیدن به یک هدف تعهد^۲ داشته باشد. زیرا بدون این تعهد، عملکرد مؤثر نخواهد بود. اهداف، به افراد انگیزه می دهند تا کوششهای لازم را در جهت انجام مراحل یک تکلیف، اعمال کنند و همچنین به آنان برای داشتن استقامت و پشتکار در طی زمان لازم برای رسیدن به هدف، کمک می کند. همچنین اهداف به افراد کمک می کنند تا بر تکلیف تمرکز کرده و راهبردهای مناسبی را انتخاب و اجرا کنند و فرایند دستیابی به هدف را مورد بازبینی قرار دهند (شانک، ۲۰۰۱).

مادامی که افراد روی یک تکلیف کار می کنند، عملکرد فعلی خود را با هدف نهایی مقایسه می کنند. این خود ارزیابی در فرایند رسیدن به هدف خودکارآمدی را بالا برده و انگیزش را در حد مطلوب نگه می دارد. دستیابی به هدف، احساس خودکارآمدی را بوجود می آورد و به افراد اجازه می دهد که اهداف جدیدی را انتخاب کنند یا اهداف خود را تغییر دهند می توان گفت که انتخاب هدف مؤثر، نیازمند آن است که افراد یک هدف بلند مدت انتخاب کرده و آن را به اهداف کوتاه

^۱- self-reflection

2- commitment

مدت قابل دسترسی بشکنند، فرایند رسیدن به هدف را بررسی کنند، تواناییها را بسنجند، راهبردها را براساس نیازها تنظیم کنند و وقتی که به هدف فعلی مورد نظر رسیدند اهداف جدیدی را برگزینند (شانک، ۲۰۰۱).

در روشهایی که برای بالابردن سطح خود تنظیمی دانش آموزان به کار برده می شود، از آنها خواسته می شود که روی فرایند رسیدن به هدف تمرکز کنند و در همین حال تشویق می شوند که عملکرد خودشان را مورد ارزیابی قرار دهند (زیمین و کیتسانتس، ۱۹۹۹، ۱۹۹۷).

در تعدادی از تحقیقاتی که یادگیری خود نظم ده را اندازه گیری می کند از گروهی از دانش آموزان خواسته می شود که بر فرایند رسیدن به هدف تمرکز کنند و از گروه دیگر می خواهند که بر نتیجه و پیامد رسیدن به هدف تمرکز کنند. به طور عمدی، دانش آموزانی که بر فرایند هدف متمرکز می شوند. برای تمرکز بر روشها و راهبردهایی که می تواند به آنها کمک کند تا بر مهارتی کاملاً مسلط شوند، تشویق می شوند. در حالی که گروهی که روی پیامد هدف تمرکز داشتند، تشویق می شوند که یک نتیجه مطلوب بدست آورند (زیمین و کیتسانتس، ۱۹۹۹). چندین تحقیق نشان می دهند که تشویق کردن دانش آموزان به تمرکز بر فرایند رسیدن به هدف، تأثیرات مثبتی بر احساس خودکارآمدی علاقه درونی آنها نسبت به انجام کار و رضایت از عملکرد آنها دارد (زیمین و کیتسانتس، ۱۹۹۹، ۱۹۹۷، کیتسانتاس^۱ و ریزر^۲ و داستر^۳، ۲۰۰۴).

همچنین گروهی که بر فرایند هدف تمرکز داشتند بیشتر اسنادهای راهبردی^۴ داشتند تا اسنادهای مربوط به توانایی (کیتسانتاس، ریز و داستر، ۲۰۰۴). دلایل توجیهی برای این یافته این است که، تمرکز زود هنگام بر نتیجه قبل از اینکه فرد به طور کامل مهارتی مسلط شده باشد، باعث می شود تصویر از پیچیدگی تکلیف آنقدر زیاد شود که تأثیر منفی در انگیزه دانش آموزان برای ادامه تکلیف داشته باشد. همچنین دانش آموزانی که کار خودشان را مورد ارزیابی قرار می دهند

1- Kitsontas
2-Reiser
3- Doster
4- strategic attributions