

# مدیریت تمرکز و چاشنی‌های تمرکز



تکنیک‌های افزایش  
تمرکز و راهبردهایی  
برای مطالعه مؤثر

## محسن آربزی

دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

را روی حالت بی‌صدا قرار دهید و از گروه‌های غیرضروری خارج شوید. همچنین به منظور استفادهٔ بهینه از فضای مجازی، زمان مشخصی در شبانه‌روز را برای استفاده از آن و پاسخ به پیام‌های دریافتی در نظر بگیرید (مثلاً از ساعت ۱۰ تا ۱۰:۳۰ شب).

### ۲. صندلی راحت یا نشستن نامناسب

یکی از عوامل حواس‌پرتی هنگام مطالعه استفاده از صندلی راحت یا نشستن به گونه‌ای است که بدن را به حالت خمودگی می‌برد. پیشنهاد می‌کنیم هنگام مطالعه به وضعیت بدن خود توجه داشته باشید. از حالت‌هایی همچون قراردادن دست زیر چانه یا دراز کشیدن هنگام مطالعه اجتناب کنید. همچنین لازم است که در طول دورهٔ مطالعه، فرد وضعیت خود را تغییر دهد. برای مثال ۱۰ دقیقهٔ میانی از یک دورهٔ مطالعهٔ ۴۵ دقیقه‌ای را در حالت قدم‌زدن، به جای نشستن، به مطالعه بپردازد.

### ۳. خواب‌آلودگی

بی‌توجهی به کیفیت و کمیت خواب مورد نیاز و نداشتن برنامهٔ زمانی برای خواب موجب می‌شود که فرد تمرکز لازم را برای مطالعه نداشته باشد. لذا توصیه می‌شود به اصول مربوط به بهداشت خواب توجه داشته باشید.

استفاده نکردن از صفحهٔ نمایش تلفن همراه، رایانهٔ دستی (تبلت)، رایانهٔ کیفی (لپ‌تاپ) و... از دو ساعت قبل از خواب، داشتن ساعت مشخصی برای به خواب رفتن و بیدار شدن، توجه به وضعیت دما و نور مناسب محل خواب، نوشیدن یک لیوان آب خنک و استفاده از فنون (تکنیک‌های) تن‌آرامی قبل از خواب، از جمله اصول بهداشت خواب هستند که رعایت آن‌ها می‌تواند به بهبود وضعیت خواب کمک کند. در صورتی که در به خواب رفتن و بیدار شدن مشکل دارید یا از کیفیت پایین خواب رنج می‌برید، با یک متخصص صحبت کنید.

توجه و تمرکز راه ورود اطلاعات به حافظه است. حافظه همچون ساختمانی است که در ورودی آن توجه و تمرکز است. توجه لازمهٔ اساسی یادگیری مطالب و مطالعه مؤثر است. یکی از شکایت‌های رایج یادگیرندگان ضعف توجه هنگام مطالعه است. لذا با توجه به اهمیت توجه برای رخ دادن یادگیری و پیامدهای مثبت انگیزشی و هیجانی پس از وقوع یادگیری، همچون افزایش انگیزهٔ درونی و احساس لذت از یادگیری، به نظر می‌رسد که ارائهٔ راهبردهایی برای افزایش توجه و تمرکز حین مطالعه ضرورت دارد. در ادامه راهکارهایی را در این راستا شرح می‌دهیم. «تمرکز» در لغت به معنای حفظ تفکر روی یک موضوع است. تمرکز هنگام انجام یک فعالیت، یعنی توجه فرد کاملاً به آن معطوف باشد. در رابطه با افزایش تمرکز هنگام مطالعه به ذکر سه دسته راهبرد شامل «عوامل ضعف تمرکز و مدیریت آن‌ها»، «راهبردهای افزایش تمرکز» و «راهبردهای مطالعه مؤثر» می‌پردازیم. به منظور داشتن مطالعه‌ای مؤثر نخست لازم است که عوامل ضعف تمرکز را بشناسیم و با روش‌هایی آن‌ها را مدیریت کنیم.

کلیدواژه‌ها: تمرکز، راهبردهای یادگیری

## الف) عوامل ضعف تمرکز و مدیریت آن‌ها

### ۱. تلفن همراه

تلفن به‌عنوان یکی از پرت‌کننده‌های اصلی حواس شناخته می‌شود که می‌تواند از طریق تماس‌های ورودی و پیام‌ها موجب قطع مکرر مطالعه و کاهش تمرکز و در نتیجه کاهش یادگیری شود. در ارتباط با این عامل پیشنهاد می‌کنیم قبل از یادگیری حتماً تلفن همراه خود را در محلی غیر از مکان مطالعهٔ خود (مثلاً بیرون از اتاق یا در کیف و دورتر از محل مطالعه) قرار دهید. هشدارهای پیام‌های گروه‌هایی که در آن‌ها عضو هستید و پیام‌های بسیاری از مخاطبان (به‌جز افرادی که روابط نزدیک با آن‌ها دارید)

#### ۴. گرسنگی یا پرخوری

گرسنگی زیاد و یا پرخوری بیش از حد از تمرکز یادگیرنده می‌کاهد. توجه به برنامه غذایی مناسب و به‌اندازه غذا خوردن می‌تواند سبب شود که فرد هنگام مطالعه از توجه بهتری برخوردار باشد. به منظور طراحی برنامه غذایی می‌توان از هرم غذایی سازمان غذا و داروی آمریکا استفاده کرد. به تغذیه خود اهمیت دهید و غذای سالم بخورید. استفاده از میوه‌ها و سبزی‌ها، به‌خصوص هویج را در برنامه روزانه داشته باشید. مغز برای فعالیت به انرژی نیاز دارد. مصرف به‌اندازه آب را فراموش نکنید؛ چرا که کم‌آبی بدن می‌تواند با افزایش خستگی، تمرکز را کاهش دهد.

#### ۵. نگرانی‌ها

نگرانی‌ها و دغدغه‌هایی که ذهن فرد را به خود مشغول می‌کنند، از میزان توجه او به محتوای مطالعه می‌کاهند. لذا مدیریت کردن نگرانی‌ها می‌تواند کمک ویژه‌ای به کیفیت یادگیری کند. «زمان نگرانی» یکی از روش‌های مدیریت نگرانی است. در این روش هر موضوع یا فکری که فرد را نگران و یا ذهن او را مشغول می‌کند، روی یک صفحه سفید نوشته و یک محدوده زمانی مشخص برای پرداختن به آن مشخص می‌شود (مثلاً ساعت هشت و نیم تا هشت و چهل و پنج دقیقه شب). در طول روز هرگاه آن موضوع به ذهن فرد خطور کرد، به خود می‌گوید: «الان نمی‌خواهم به این موضوع بیندیشم. در زمان نگرانی به آن می‌پردازم.» سپس با فرارسیدن زمان نگرانی متوجه خواهید شد که یا دیگر آن موضوع برای شما نگران‌کننده نیست، و یا اینکه اگر همچنان دغدغه ایجاد می‌کند، تنها در همان بازه زمانی (۱۵ دقیقه در نظر گرفته شده) به آن خواهید پرداخت. پس از پایان ۱۵ دقیقه، یا آن موضوع را به نتیجه می‌رسانید و پرونده آن را در ذهن خود می‌بندید و یا اینکه مجدداً زمان نگرانی دیگری در روز (های) آینده به آن اختصاص می‌دهید. توصیه می‌شود زمان نگرانی را در ابتدای روز یا انتهای شب قرار ندهید؛ چرا که در ابتدای روز ممکن است سطح هیجان، انرژی و فعالیت‌های بعدی شما را تحت تأثیر قرار دهد و در انتهای شب نیز ممکن است خواب شب را با مشکل مواجه کند.

خطاهای شناختی سبب ایجاد و تشدید نگرانی‌ها می‌شوند. خطاهای شناختی فاجعه‌سازی، همه یا هیچ، کم‌اهمیت‌شمردن چیزهای باارزش، پلایش (فیلتر) ذهنی، شخصی‌سازی، ذهن‌خوانی و برجسب‌زدن به خود و دیگران، معروف‌ترین آن‌ها هستند که در ایجاد نگرانی نقش دارند. یادگیری نحوه مواجهه با آن‌ها می‌تواند نقش چشمگیری در کاهش نگرانی‌ها داشته باشد.

#### ۶. مطالعه مداوم

در نظر نگرفتن زمان استراحت در طول روز و هفته سبب خستگی ذهنی می‌شود و بدین ترتیب تمرکز یادگیرنده را کاهش می‌دهد. پیشنهاد می‌کنیم برای هر یک ساعت مطالعه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت در نظر گرفته شود. در دقایقی که برای استراحت

توجه و تمرکز راه  
ورود اطلاعات به  
حافظه است



در نظر می‌گیرید، در صورت امکان به فضای باز بروید. چند نفس عمیق بکشید و حرکات کششی انجام دهید. پیاده‌روی داشته باشید و یا نوشیدنی آرام‌بخش تهیه کنید. همچنین در صورت پیشبرد مناسب برنامه و یا احساس خستگی می‌توان یک نصف روز را در پایان هفته به تفریح و استراحت پرداخت. با دوستانتان برای بیشتر بیدار ماندن در شب مسابقه نگذارید. طبق برنامه مطالعه خود پیش بروید و خواب و استراحت خود را نیز داشته باشید. هنگام احساس خستگی و یا تنش مطالعه را برای دقایقی متوقف کنید و پنج دقیقه به تنفس عمیق شکمی و یا تن آرامی بپردازید. بدن شما برای عملکرد بهینه به استراحت و کسب آرامش نیاز دارد.

#### ۷. مطالعه در محیط نامناسب

لازم است محلی که برای مطالعه انتخاب می‌شود، از نظر صدا، نور و دما وضعیت مناسبی داشته باشد. مطالعه در اتاقی که تلویزیون روشن است یا دیگران مشغول گپ و گفت هستند، بسیار سرد یا گرم است، یا نور کافی ندارد، نمی‌تواند چندان مؤثر باشد. به منظور بهره‌مندی از مطالعه مؤثر طراحی محیط مناسب برای یادگیری توسط یادگیرنده ضرورت دارد. علاوه بر موارد ذکر شده، منظم و آراسته بودن محل مطالعه، نبود وسایل اضافی و داشتن تهویه مناسب از دیگر خصوصیات هستند که لازم است در طراحی محیط یادگیری به آن‌ها توجه کنیم. یک راهکار برای آن دسته از دانش‌آموزانی که به دلایل متفاوت، از جمله شرایط اقتصادی خانواده، اتاق مطالعه مجزا ندارند، در نظر گرفتن قوانین برای زمان مطالعه روزانه و توافق با سایر اعضای خانواده برای رعایت قوانین وضع شده است. می‌توانید اتاق را با استفاده از پرده به دو قسمت تقسیم کنید و بدین ترتیب محرک‌های مزاحم را کاهش دهید. در چنین شرایطی، یافتن هر راه حل دیگری که به فراهم آوردن محیط مناسب کمک کند، می‌تواند در دستور کار یادگیرنده قرار گیرد.

## ۸. مهارت‌های ضعیف مطالعه

برای مکان مطالعه است. محلی را برای مطالعه انتخاب کنید که از نور و تهویه مناسبی برخوردار باشد، و رفت‌وآمد دیگران در آن کم باشد و تقریباً ثابت باشد. پیشنهاد دیگر این است که تقویم هفتگی و ماهانه داشته باشید و زمان‌های مهم همچون زمان امتحان و یا ارائه‌های کلاسی را در آن یادداشت کنید. زمان مطالعه و مرور را نیز می‌توانید در همان تقویم بنویسید. همچنین برنامه روزانه خود را نیز بنویسید و آن را در محلی قرار دهید که در معرض دیدتان باشد.

## ۲. نظارت بر خود

در حین مطالعه همواره بر عملکرد و میزان یادگیری خود نظارت داشته باشید. گاهی مکث کنید و ببینید آیا مطالب را می‌فهمید؟ و یا آیا سرعت مطالعه و یادگیری مورد استفاده‌تان با توجه به زمانی که در اختیار دارید، حجم مطالبی که در پیش دارید، سادگی و دشواری مطالب و میزان یادگیری‌تان از مطالب نیاز به تغییر دارد یا خیر؟ نظارت کنید که: «آیا میزان پیشروی‌تان مناسب است؟»

## ۳. مرور کردن

پس از اینکه چند صفحه را مطالعه کردید، صفحه‌های قبلی و نکات اصلی را مورد بازبینی قرار دهید. حل کردن نمونه سؤال‌ها نیز از شیوه‌های مؤثر مرور کردن است؛ چرا که هم باعث یادآوری مطالب می‌شود و هم یادگیرنده را بنحوه طرح سؤال از آن موضوع آشنا می‌کند. در مرور همچون خواندن مطالب برای دفعه اول عمل نمی‌کنیم.

## ۴. تهیه نقشه مفهومی

نقشه مفهومی به سازمان‌دهی و تلخیص مطالب کمک می‌کند؛ لذا یادگیری و یادآوری مطالب را آسان می‌سازد. بکشید برای مطالب هر فصل یک یا چند نقشه مفهومی ترسیم کنید. استفاده از همه راهبردها نیازمند تمرین است. سعی کنید از همین امروز تهیه نقشه مفهومی برای یک فصل را تمرین کنید. به این منظور از یک کاغذ سفید و در صورت امکان رنگ‌های متفاوت استفاده کنید. ابتدا آنچه را که مطالعه کرده‌اید در ذهن خود مجسم کنید و ارتباط بین مفاهیم را به خوبی درک کنید. سپس موضوع اصلی را وسط برگه بنویسید و با استفاده از خط‌های متفاوت، مفاهیم (موضوع‌های) مرتبط را درج کنید. در مرحله سوم نیز زیرمجموعه هر یک از آن مفاهیم را بنویسید. استفاده از تصویر علاوه بر کلمه‌ها در تهیه نقشه مفهومی، می‌تواند به یادگیری و یادآوری بهتری منجر شود. نقشه‌های مفهومی خود را نگهداری کنید. دقایق قبل از امتحان، به جای مرور شتاب‌زده مطالب کتاب، نقشه‌های مفهومی خود را مرور کنید.

## ۵. کمک‌طلبی

کمک‌طلبی راهبرد بسیار مناسبی است که می‌توانید هنگام مواجه شدن با مشکل در یادگیری مطالب از آن استفاده کنید. هم‌کلاسی‌های مسلط‌تر و معلمان دو منبع مهم برای کمک‌طلبی هنگام نیاز هستند. با آن دسته از هم‌کلاسی‌هایی که به یادگیری

استفاده نکردن از راهبردهای مطالعه صحیح همواره یکی از دلایل افت تمرکز هنگام مطالعه است. استفاده از روش‌هایی همچون یادداشت‌برداری، خلاصه‌کردن بند (پاراگراف)، خط‌کشیدن زیر مطالب مهم، برجسته‌کردن نکات اصلی، نوشتن سؤال برای قسمت‌های متفاوت، و توضیح دادن مطالب خوانده‌شده برای خود، تمرکز هنگام مطالعه را افزایش می‌دهد. به‌طور کلی هر روشی که سبب فعال بودن یادگیرنده هنگام مطالعه شود، به تمرکز کمک می‌کند. نکته دیگر اینکه همواره از یک راهبرد استفاده نکنید. برای مثال، اگر یک بازه زمانی را به مطالعه همراه با یادداشت‌برداری اختصاص داده‌اید، بازه زمانی بعدی را به استفاده از راهبرد حفظ کردن اختصاص دهید. به همین ترتیب می‌توانید از فرد دیگری بخواهید که مطالب خوانده‌شده را از شما بپرسد. علاوه بر شناسایی عوامل کاهش تمرکز و استفاده از راهبردهایی برای مدیریت کردن آن عوامل، استفاده از راهبردهایی برای تقویت قدرت تمرکز نیز می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. راهبردهایی همچون شمارش تعداد کلمه‌ها در بندها، خواندن بندها به‌صورت معکوس، به یاد آوردن نام ۱۰ تا ۱۲ نفر به‌طور روزانه، و یا مرور ذهنی مطالب و مفاهیم آموخته‌شده، توجه آگاهانه به مزه غذاها (حس کردن مزه غذاها) و ورزش کردن، در این راستا می‌توانند مفید واقع شوند. همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، یکی از دلایل ضعف تمرکز استفاده نکردن و یا استفاده اندک از راهبردهای مطالعه است. علاوه بر راهبردهای مطالعه ذکر شده در قبل، در ادامه راهبردهای مؤثر دیگری نیز ارائه می‌شوند.

## ب) سایر راهبردهای مؤثر برای مطالعه با تمرکز

### ۱. برنامه‌ریزی برای مطالعه

قبل از شروع مطالعه برنامه‌ریزی کنید که چه مقدار از مطالب در چه بازه زمانی و با استفاده از چه راهبردی مطالعه شود. برنامه‌ریزی سبب می‌شود که بهتر بتوانید بر عملکرد خود نظارت کنید. همچنین هنگام برنامه‌ریزی هدف از مطالعه (چه مفاهیم و موضوع‌هایی بناست یاد گرفته شوند) را نیز بنویسید. هنگام برنامه‌ریزی زمان بیشتری را به مطالعه درس‌هایی که دشوارتر هستند، اختصاص دهید و در برابر میل خود برای مطالعه درس‌هایی که بر آن‌ها مسلط هستید و یا آسان‌تر هستند، مقاومت کنید. یک قسم از برنامه‌ریزی، برنامه‌ریزی

در حین مطالعه  
همواره بر عملکرد و  
میزان یادگیری خود  
نظارت داشته باشید



و درک خوبی دست می‌یابد ارتباط برقرار کنید. در مواقع نیاز به آن‌ها مراجعه کنید و برای یادگیری بهتر درخواست کمک کنید. همچنین بخش‌هایی را که شما به‌خوبی فراگرفته‌اید، به دوستان آموزش دهید. آموزش دادن به دیگران شیوه خوبی برای درک بهتر مطالب است. به‌خاطر داشته باشید، هنگام مطالعه به همراه دوستان از زمان خود به‌خوبی در جهت یادگیری استفاده کنید؛ مشغول گپ‌وگفت‌ها و بحث‌های حاشیه‌ای نشوید.

## ۶. بسط دادن

استفاده از راهبردهای بسط‌دادن به یادگیری موفق منجر می‌شود. در رابطه با مطالب خوانده شده مثال بزنید، برای خود و یا فرد دیگری توضیح بدهید، و بین مفاهیم خوانده‌شده و بین مطالب یادگرفته‌شده قبلی و حال حاضر ارتباط برقرار کنید. این‌ها نمونه‌هایی از راهبردهای بسط هستند. در مورد رابطه برقرار کردن بین مفاهیم و مطالب خوانده‌شده قبلی و فعلی از خود بپرسید: «این مفهوم با چه مفاهیمی که تاکنون یاد گرفته‌ام می‌تواند مرتبط باشد؟ ارتباط آن‌ها چگونه است؟»

## ۷. رمزگذاری دوگانه

علاوه بر متن کتاب حتماً به تصویرها، نمودارها و شکل‌هایی که در ارتباط با مطالب آمده‌اند، توجه داشته باشید و آن‌ها را نیز به‌دقت مطالعه کنید. حتی اگر کتاب تصویری برای آن مطلب ارائه نکرده است، سعی کنید در حاشیه کتاب یک نقاشی برای آن ترسیم کنید، یا در رابطه با آن موضوع در ذهن خود تصویری مجسم کنید، و یا داستانی تصویری در ذهن خود بسازید. استفاده از رمزهای کلامی در کنار رمزهای تصویری به یادگیری و یادآوری بهتر منجر می‌شود.

## ۸. تمرین‌های توزیع شده

مرور و تکرار مطالب در فاصله‌های زمانی منظم به تثبیت بهتر آن‌ها در حافظه کمک زیادی می‌کند. لذا سعی کنید بر اساس برنامه در بازه‌های زمانی متفاوت، مثلاً یک هفته پس از مطالعه نخست، دو هفته بعد، پس از گذشت یک ماه و... به‌مرور مطالب خوانده‌شده بپردازید. همچنین بکوشید به‌صورت پیوسته به‌مرور برنامه بپردازید. برای مثال، هر روز مطلبی را مرور کنید. نکته دیگر اینکه در مرور کردن از راهبردهای متفاوتی (خلاصه کردن، حل کردن نمونه سؤال، مرور با همراهی یک هم‌کلاسی، پرسیدن توسط فردی دیگر، رونویسی کردن نکات مهم و مرور نکات برجسته‌شده) استفاده کنید. همواره از یک راهبرد استفاده نکنید.

## ۹. خلاصه‌نویسی

مطالب را خلاصه کنید و در آن سعی کنید به زبان خود بنویسید. سپس بکوشید مجدداً خلاصه‌های خود را نیز خلاصه کنید. برای مثال، در مرحله اول دو صفحه را در یک بند، و سپس آن بند را در دو یا سه جمله خلاصه کنید. حتی در مرحله سوم می‌توانید آن جمله‌ها را به دو یا سه کلمه تبدیل کنید. حال می‌توانید

خلاصه‌های خود (چند کلمه و یا چند جمله) را روی برگه‌هایی کوچک بنویسید و همواره به همراه داشته باشید؛ تا از فرصت‌های کوتاه خود، مثلاً در ایستگاه مترو، ترافیک، دقایقی از ساعت کلاسی که هنوز معلم سر کلاس نیامده است و یا به حالت انتظار در مطب دکتر هستید، استفاده کنید و به‌مرور آن‌ها بپردازید.

## ۱۰. سرواژه‌سازی

به منظور به‌خاطر سپردن و یادآوری بهتر، حرف اول اصطلاحات اصلی را در کنار یکدیگر بگذارید و از آن‌ها یک واژه بسازید؛ مثل واژه «نداجا» که حاصل حرف‌های اول عبارت «نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران» است.

## ۱۱. یادداشت‌برداری

نوشتن در حین مطالعه مزایای متعددی دارد؛ از جمله از بین رفتن افکار مزاحم، کمک به درک بهتر مطالب و تشخیص نکات کلیدی. همچنین نوشتن در حین مطالعه یادگیرنده را فعال نگه می‌دارد و بدین ترتیب تمرکز را افزایش می‌دهد. افزایش تمرکز به بهبود درک و به‌خاطر سپاری مطالب منجر می‌شود.

در نهایت ذکر این نکته اهمیت دارد که علاوه بر راهبردهای یادگیری، انگیزش نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در تلاش برای یادگیری دارد. انگیزش فراهم‌آورنده انرژی لازم برای تلاش کردن است. همواره با استفاده از شیوه‌های متفاوت، همچون برشمردن مزایای انجام تکالیف و یادگیری و تسلط بر مطالب، سعی کنید خود را انگیزه‌مند نگه دارید. همچنین باور به اینکه موفقیت نتیجه تلاش است، می‌تواند در بانگیزه‌شدن نقش داشته باشد. استفاده از جمله‌های انگیزشی مثبت، مثل اینکه «افراد موفق تلاش بیشتری کرده‌اند و پشتکار بیشتری نشان داده‌اند» نیز سبب افزایش انگیزه می‌شود. نکته دیگر اینکه مطالعه کردن یک مهارت است و مانند هر مهارت دیگری به تدریج و به وسیله تکرار و تمرین، و استفاده از راهبردهای یادگیری، خودکار می‌شود و با سهولت بیشتری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

## منابع

۱. شاتک، دیل‌اچ. (۱۳۹۵/۲۰۰۸). نظریه‌های یادگیری (چشم‌اندازی تعلیم و تربیتی). مترجم: یوسف کریمی. ویرایش: تهران.
۲. ملکی، بهرام. (۱۳۸۴). تأثیر آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر افزایش یادگیری و یادداری متون درسی مختلف. تازه‌های علوم شناختی، ۷ (۳)، ۵۰-۴۲.
۳. کریمی، بختیار؛ کریمی، آزادالله و هاشمی، نظام. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خلاقیت، انگیزه پیشرفت و خودپنداره تحصیلی. ابتکار و خلاقیت، ۲ (۴)، ۱۳۹-۱۲۱.
۴. یوسف‌وند، مهدی، مهدی. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی (CMST) بر خودکارآمدی خلاق و اشتیاق تحصیلی در دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه. نشریه علمی پژوهشی آموزش و ارزشیابی، ۱۱ (۴۲)، ۱۵۹-۱۴۳.

5. Woolfolk, H. A. (2016). Educational psychology (Thirteenth edition). Pearson Education, Inc.