

## پیش بینی خود باوری تحصیلی براساس یادگیری خود نظم ده و راهبردهای فراشناختی دانش آموزان

زهره مشهدی اکبر<sup>۱</sup>، یحیی یاراحمدی<sup>۲\*</sup>

(۱) کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

(۲) گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

\*نویسنده مسئول: yarahmadi@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله ۱۴۰۲/۰۷/۰۳

تاریخ دریافت مقاله ۱۴۰۲/۰۲/۰۴

### چکیده

هدف تحقیق پیش بینی خودباوری تحصیلی بر اساس یادگیری خودنظم ده و راهبردهای فراشناختی دانش آموزان می باشد. پژوهش از لحاظ هدف کاربردی، و به روش کمی و از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری مدارس دوره دوم ناحیه ۲ شهرستان ری بود. طبق جدول مورگان حجم نمونه برابر ۳۰۸ نفر تعیین شد که از بین مدارس ناحیه ۲ شهرستان ری به روش نمونه گیری تصادفی، ۱۲ مدرسه به صورت تصادفی (۶ مدرسه دخترانه و ۶ مدرسه پسرانه) و از تعداد ۳۰۸ نفر دانش آموز ۱۵۰ نفر دختر و ۱۵۸ نفر پسر انتخاب شدند. سپس در هر مدرسه از هر رشته یک کلاس به صورت تصادفی و از هر کلاس تعدادی دانش آموز به صورت تصادفی انتخاب شدند. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه خودباوری تحصیلی آزادی (۱۳۹۴)، پرسشنامه یادگیری خودنظم ده پتربچ و دی گروت (۱۹۹۰) و پرسشنامه راهبردهای فراشناختی کرمی (۱۳۹۴) بود که روایی آن در مطالعات مختلف مورد بررسی قرار گرفت. پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ تایید شد. اطلاعات به دست آمده با استفاده از آزمون رگرسیون و نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد یادگیری خودنظم ده و راهبردهای فراشناختی قادر به پیش بینی خودباوری تحصیلی دانش آموزان دوره دوم تحصیلی به ترتیب به میزان ۴۲/۲ درصد و ۴۶ درصد می باشد.

کلید واژگان: خودباوری تحصیلی، یادگیری خودنظم ده، راهبردهای فراشناختی

### مقدمه

نگریسته اند. بنابراین با توجه به خودباوری در دنیای کنونی و با توجه به این امر که شکست تحصیلی عواقب جبران ناپذیری برای فرد، خانواده و جامعه در پی دارد. لازم است به این امر مهم توجه شود و با شناسایی عوامل موثر بر خودباوری دانش آموزان، دید خانواده ها و مدارس را نسبت به این پدیده عملی تر کرد.

موفقیت و خودباوری دانش آموزان هر جامعه نشان دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه هدف یابی و توجه به رفع نیازهای فردی است بنابراین نظام آموزشی را زمانی می توان کارآمد و موفق دانست که خودباوری افراد آن در مقاطع مختلف بیشترین و بالاترین رقم را داشته باشد (صمدی، ۱۳۹۶). در این راستا نظریه های متعددی در زمینه تعلیم و تربیت به ظهور رسیده است. این نظریه ها هر یک از زاویه ای خاص به عوامل موثر بر خودباوری

در دو دهه اخیر کارشناسان تعلیم و تربیت به مقوله- های شناخت و انگیزش توجه بیشتری کرده‌اند. شناخت در برگیرنده‌ی پاره‌ای از توانایی‌ها و اعمال ذهنی از قبیل دانش، درک کردن، تشخیص دادن و تفکر است و انگیزش با مسائلی از قبیل هیجان، نگرش و ارزش‌گذاری ارتباط دارد. (جعفری، ۱۳۸۸). از این رو به نظر می‌رسد عواملی همچون یادگیری خودنظم ده و راهبردهای فراشناختی بر خودکارآمدی تحصیلی تاثیرگذار باشند. براساس نظریه- های جدید مانند یادگیری خود تنظیمی، مولفه‌های شناخت و انگیزش به صورت یک مجموعه در هم تنیده و مربوط به هم در نظر گرفته می‌شود. در واقع مفروضه‌ی همه این نظریه‌ها آن است که انتظارات افراد برای موفقیت و ادراک آن‌ها، در توانایی انجام تکالیف مختلف نقش عمده‌ای در انگیزش و رفتار دارد. همچنین انگیزش را به بیان ساده جهت و شدت تلاش فرد تعریف کرده‌اند، منظور از جهت تلاش، روشی است که در آن فرد قصد دستیابی به موقعیت‌های خاصی را دارد، و منظور از شدت تلاش مقدار کوششی است که از فرد سر می‌زند. باتل<sup>۲</sup> (بهرامی و رضوان، ۱۳۸۵) معتقد است که انگیزش خودباوری عبارت است از گرایش همه جانبه به ارزیابی عملکرد خود با توجه به عالی‌ترین معیارها، تلاش برای موفقیت در عملکرد و برخورداری از لذتی که با موفقیت در عملکرد همراه است. به عقیده بلوم<sup>۳</sup> (۱۹۸۲) راه ایجاد انگیزش به وجود آوردن شرایط موفقیت است، زمانی که دانش‌آموزان مهارت‌ها و راهبردهای یادگیری را کسب می‌کنند، می‌فهمند که کنترل یادگیری و کسب موفقیت به مقدار زیادی در دست خودشان است و می‌توانند با به کار بردن آن به موفقیت دست یابند و خود را به عنوان یادگیرندگان خود کارآمد تلقی کنند. یکی از نظریه پردازانی که در گسترش نظریه خود تنظیمی تاثیر به سزایی داشته زیمرمن بوده است.

خودباوری محصول نهایی فرایند یادگیری فعال است که با کمک آموزش و فعالیت‌های تربیتی انجام می‌گیرد (گیج و برلاینر، ۱۹۹۵)

خودباوری از موفقیت دانش‌آموز در یک یا چند موضوع درسی (مثل درک، فهم خواندن یا محاسبه عددی)، که چنین پیشرفت‌هایی توسط آزمون‌های میزان شده تحصیلی اندازه‌گیری می‌شود. هم‌چنین این اصطلاح بر پیشرفت فرد در کلاس، آن طور که در کار مدرسه ارزیابی می‌شود دلالت دارد (ماهر، ۱۳۷۶). به عبارت دیگر، خودباوری در اثر عمل متقابل ارگانیسم و محیط به وجود می‌آید. در واقع شناخت ویژگیهای خود و پذیرش آنها به معنای خودباوری است. این که انسان چه اندازه خود را می‌شناسد و خود را می‌پذیرد، در رفتار و عمل او منعکس می‌شود (دوفی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). بنابراین، خودباوری تحصیلی نگرشی است که فرد نسبت به قابلیت‌های تحصیلی و آموزشگاهی خود پیدا می‌کند که امری مهم در پیشرفت و رضایت تحصیلی است، چرا که باور به عمل از خود عمل مهمتر است. بر این اساس، با عنایت به این که یکی از نیازهای سطح بالای انسان، میل به دانستن، فهمیدن، یادگیری و آموختن است، سال‌های متمادی است که پژوهشگران تعلیم و تربیت و روان‌شناسان اجتماعی مطالعات فراوانی در مورد عوامل موثر بر یادگیری و خودباوری دانش‌آموزان انجام داده‌اند که با خودباوری مرتبط می‌باشند از آن جمله می‌توان به راهبردهای خود تنظیمی و باورهای انگیزشی اشاره کرد. نگرش هر فرد درباره خود می‌تواند زمینه موفقیت تحصیلی و اجتماعی او را فراهم کند و هم زمان نیز به وسیله آن متاثر شود برای محققان تعلیم و تربیت مهم این است که چه عواملی بر انگیزه و نگرش انسان تاثیر اساسی می‌گذارد. چرا بعضی از دانش‌آموزان مشتاقانه به تکالیف آموزشگاهی روی می‌آورند و در انجام تکالیف محوله از خود سخت- کوشی نشان می‌دهند. حال آن که تلاش برخی تنها برای اجتناب از شکست است (عبدی و خاصی، ۱۳۹۵).

<sup>2</sup> Batel  
<sup>3</sup>. Bloom

<sup>1</sup> Duffy

نظر گاردنر<sup>۱</sup>، (۲۰۰۹) خود تنظیمی را این گونه تعریف می کند: خودتنظیمی به تفکرات، احساسات و اعمال خود تولیدی گفته می شود که برنامه ریزی می شوند و به صورت دوره ای برای دستیابی به اهداف شخصی اتخاذ می شوند. یادگیرندگان خودتنظیم، یادگیری را فرایندی منظم و کنترل شدنی می دانند و در قبال پیشرفت شخصی خود، مسئولیت بیشتری می پذیرند. آنان خود را صاحب اختیار و اراده، خودبسنده و دارای انگیزه می دانند. بدین ترتیب، یادگیرنده به طور ارادی به درگیر شدن در یادگیری تمایل دارد. زمانی که رفتارها واقعاً خود تنظیم اند افراد آن ها را با رضایت کامل و بدون تعارض انجام می دهند. نظریه ی خود نظم داده شده از یک مدل عمومی یادگیری به نام انتظار - ارزش<sup>۲</sup> استخراج شده است. بر طبق نظریه گارسیا<sup>۳</sup> و پیترریج (۱۹۹۴)، مؤلفه انتظار به باورهای دانش آموزان در مورد این که آن ها چگونه تکالیفشان را انجام می دهند اشاره دارد، مؤلفه ی ارزش به دلایل مشغولیت دانش آموزان در یک تکلیف تحصیل، متمرکز شده است. مؤلفه های انتظار که بیانگر عقاید دانش آموزان درباره ی توانایی هایشان برای انجام تکالیف است، به دو بخش باورهای یادگیری و خودکارآمدی تقسیم می شود. و مؤلفه های ارزش گذاری هم برحسب این که یادگیری توجه اهداف در ارزش گذاری نسبت به تکلیف است، تقسیم می شود. جزء دیگری در این مدل وجود دارد به نام عاطفه<sup>۴</sup>، که بیانگر واکنش های هیجانی دانش آموزان نسبت به تکلیف است. پیترریج و دی گروت، در مدل یادگیری خود نظم داده شده ی خود، خودکارآمدی<sup>۵</sup>، ارزش گذاری درونی<sup>۶</sup> و اضطراب امتحان<sup>۷</sup> را مطابق با ترتیب مؤلفه ی انتظار، ارزش و عاطفه قرار دادند و آن ها را به عنوان باورهای انگیزشی معرفی کردند. در بررسی عوامل انگیزشی و شناختی موثر بر

یادگیری می توان به مدل انگیزشی، انتظار- ارزش الکس<sup>۸</sup> (۱۹۸۴) و پیترریج (۱۹۸۹) نیز اشاره کرد. در این مدل به باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و ارتباط آن ها با عملکرد تحصیلی دانش آموزان توجه شده است.

پیترریج و دی گروت برای خودتنظیمی و یادگیری سه راهبرد را اساسی می دانند (کدیور، ۱۳۹۷):

الف) راهبردهای شناختی، ب) راهبردهای اداره و کنترل تلاش، ج) راهبردهای فراشناختی،

الف) راهبردهای شناختی: راهبردهای شناختی میانجی های یادگیری هستند که برای نظارت، اداره و کنترل کنش های شناختی خود به کار می بریم. شروع این راهبردها به (برونر، گودنور<sup>۹</sup> و اوستین<sup>۱۰</sup>، ۱۹۵۶) برمی گردد که برای اولین بار ساختار کنونی و دو مفهوم امروزی آن، از این اصطلاح استفاده کردند.

این دسته از راهبردها، راهبردهای خاص تکلیف هستند. راهبردهای شناختی به هر گونه رفتار، اندیشه یا عمل گفته می شود که یادگیرنده، در ضمن یادگیری مورد استفاده قرار می دهد و هدف آن کمک به فراگیری، سازمان دهی و ذخیره سازی دانش ها، مهارت ها و سهولت بهره برداری از آن ها در آینده است. این راهبردها هم برای تکالیف ساده و حفظ کردنی و هم برای تکالیف پیچیده تر که به درک و فهم نیازمند هستند کاربرد دارند (صمدی، ۱۳۹۶).

بنابراین راهبردهای شناختی، اقدام هایی هستند که ما به کمک آنها اطلاعات تازه را بر این پیوند دادن و ترکیب کردن با اطلاعات قبلاً آموخته شده و ذخیره سازی آنها را درحافظه درازمدت آماده می کنیم.

ب) راهبردهای خودتنظیمی (اداره کنترل و تلاش): راهبردهایی هستند که یادگیرندگان از آن برای کنترل اداره محیط استفاده می کنند این راهبردها به دانش آموزان

1. Gardner  
2. Expectation - value  
3. Garcia  
4. Affection  
5. Self - efficacy  
6. Internal Valuation  
7. Test anxiety

8. Allex  
9. Good now  
10. Austin

(دمبو<sup>۶</sup>، ۱۹۹۴) درباره اهمیت این نوع راهبردهای فراشناختی می گوید، دانش آموزان و دانشجویان موفق آن-هایی نیستند که فقط سر کلاس حاضر می شوند، به درس گوش می دهند، یادداشت برمی دارند و منتظر می مانند تا معلم، تاریخ امتحان را اعلام کند. بلکه دانش آموزان و دانشجویان موفق کسانی هستند که زمان مورد نیاز برای انجام تکالیف درس را پیش بینی می کنند. درباره ی تحقیقاتی که باید انجام دهند اطلاعات لازم را بدست می آورند، به هنگام ضرورت گروه های کاری تشکیل می دهند و از رفتارهای خودنظم دهی یا خود سازمانی نیز استفاده فراوان می برند.

۲- راهبردهای نظارت و ارزشیابی: منظور از نظارت و ارزشیابی این است که یادگیرنده برای آگاهی یافتن از چگونگی پیشرفت خود بر کار خود نظارت آگاهانه اعمال می کند و مرتباً به ارزشیابی می پردازد.

از جمله می توان نظارت بر توجه در هنگام خواندن یک متن، از خود سوال پرسیدن به هنگام مطالعه و بررسی زمان و سرعت مطالعه نام برد. (سیف، ۱۳۹۸).

۳- راهبردهای نظم دهی: راهبردهای نظم دهی یا سامان دهی موجب انعطاف پذیری در رفتار یادگیرنده می شود و به او کمک می کند تا هر زمان که برایش ضرورت داشته باشد روش کسب یادگیری خود را تغییر دهد. (دمبو ۱۹۹۴) در این باره گفته است «یکی از ویژگی های یادگیرندگان موفق توانایی اصلاح کردن، راهبردهای شناختی غیر موثر خود یا تعویض آنها با راهبردهای شناختی موثر است»

راهبردهای نظم دهی با راهبردهای نظارت و ارزشیابی به طور هماهنگ عمل می کنند. پیتتریک (صمدی، ۱۳۹۶) معتقد است که راهبردهای نظم دهی راهبردهایی هستند که به ارزیابی تولیدات و جریان های نظم دهی و یادگیری فرد مربوط می شود.

وقتی یادگیرنده، از راه نظارت و ارزشیابی متوجه می شود که در یادگیری موفقیت لازم را بدست نمی آورند و

کمک می کنند تا با محیط سازگار شده و آن را با توجه به هدف ها و نیازهای خود تغییر دهند.

دانش آموزان مهارت هایی را برای طراحی، کنترل و هدایت یادگیری خود دارند و تمایل دارند یاد بگیرند و قادر هستند کل فرایند یادگیری را ارزیابی کنند و در مورد آن بیاندیشند. (وین، ۱۹۹۵). این راهبرد به دو دسته راهبردهای درونی و بیرونی تقسیم می شوند.

راهبردهای درونی شامل مدیریت زمان، نحوه تلاش و مدیریت توجه و آگاهی است. راهبردهای بیرونی مانند کمک از افراد دیگر مثل معلمان و همسالان است. (پرلس<sup>۱</sup>، دیگنس<sup>۲</sup> و اشمیس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹).

ج) راهبردهای فراشناختی: فراشناخت به معنای تفکر درباره تفکر است و فرایندی است که در حافظه کاری رخ می دهد. نخستین بار هارلو<sup>۴</sup> (۱۹۴۹) مفهوم یادگرفتن یادگیری را مطرح ساخت.

راهبردهای فراشناختی، راهبردهای یادگیری هستند که برای نظارت بر راهبردهای شناختی: کنترل و هدایت آنها مورد استفاده قرار می گیرد (سیف، ۱۳۹۷).

فلاول<sup>۵</sup> (۱۹۷۹) در مقایسه این دو راهبرد با یکدیگر گفته است، یادگیرندگان ماهر، راهبردهای شناختی را به خدمت می گیرند تا به پیشرفت شناختی دست یابند و از راهبردهای فراشناختی استفاده می کنند تا بر آن پیشرفت نظارت و کنترل داشته باشند. راهبردهای فراشناختی عمده را می توان در سه دسته قرار داد.

۱) راهبردهای برنامه ریزی، ۲) راهبردهای نظارت و ارزشیابی و کنترل، ۳) راهبردهای نظم دهی.

۱) راهبردهای برنامه ریزی: این راهبرد شامل تعیین هدف برای یادگیری و مطالعه، پیش بینی زمان لازم برای مطالعه، تحلیل چگونگی برخورد با موضوع یادگیری و انتخاب راهبردهای یادگیری مفید است (همان منبع).

<sup>1</sup> Perels

<sup>2</sup> Dignath

<sup>3</sup> Schmitz

<sup>4</sup> Harllo

<sup>5</sup> Flavel

<sup>6</sup> Dembo

گیری هدف دانش آموزان را مورد بررسی قرار داده است. فرضیه های این پژوهش با استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاصل نشان داد که آموزش راهبردهای یادگیری خود تنظیم در افزایش مهارت خود کارآمدی و جهت گیری هدف تبحری به طور معنی داری مؤثر بوده است. نتایج این پژوهش می تواند زمینه ای را برای پویایی فرآیند آموزش و یادگیری و بهبود انگیزش و موفقیت تحصیلی دانش آموزان، یکی از مهم ترین مسائل تعلیم و تربیت حاضر است فراهم آورد. نوری و مهرمحمدی (۱۳۸۹) پژوهشی را با عنوان الگوی ساختاری رابطه خودکارآمدی، سودمندی ادراک شده و پیشرفت تحصیلی: بررسی نقش واسطه ای یادگیری خود نظم بخش انجام دادند. نتایج به دست آمده با استفاده از روش الگویابی معادلات ساختاری نشان داد که متغیرهای برون زای خودکارآمدی و سودمندی ادراک شده اثر مستقیم معناداری بر پیشرفت تحصیلی دارند، همچنین نتایج نشان داد که رابطه بین خود کارآمدی و سودمندی ادراک شده با پیشرفت تحصیلی از طریق یادگیری خود نظم بخش میانجی گری شد. در این الگو تمام وزن های رگرسیونی از نظر آماری معنادار بوده و متغیرهای پیش بینی کننده ۰/۵۴ از واریانس پیشرفت تحصیلی را تبیین کردند. دیره و بنی جمالی (۱۳۸۸) پژوهشی را با عنوان بررسی سهم عامل انگیزشی بر استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی در فرآیند یادگیری انجام دادند. نتایج به دست آمده از آزمون تحلیل رگرسیون، نشان داد که عامل خودکارآمدی، اهداف تسلط و ادراک سودمندی تکالیف، قدرت پیش بینی راهبردهای شناختی و فرا شناختی را دارند. عامل خودکارآمدی قدرت پیش بینی اهداف تسلط و سودمندی تکالیف و متغیر سودمندی تکالیف نیز قدرت پیش بینی اهداف تسلط را دارا بود. همچنین با توجه به نتایج حاصل از تحلیل مسیر نشان داده شد که خودکارآمدی هم به طور مستقیم و هم به صورت غیر مستقیم از طریق تاثیر بر اهداف تسلط و سودمندی تکالیف بر راهبردهای شناختی

این مشکل را ناشی از سرعت کم یا زیاد مطالعه یا راهبرد غیر موثر یادگیری می داند. بلافاصله سرعت خود را تعدیل می کند یا راهبرد موثرتری را برمی گزیند.

بر طبق نظر بیکر و براون (۱۹۸۴) فراشناخت دو جنبه اساسی را در بر می گیرد: جنبه اول این است که فراگیر از ماهیت تکلیف یادگیری و الزامات انجام آن تکلیف آگاه باشد و دوم این که فراگیر، دانش مناسب برای اتمام تکلیف یادگیری را داشته باشد. بنابراین، افرادی که دارای راهبرد فراشناختی هستند دانش اطلاعات جدید و راهبردهای شناختی را دارند. پژوهش های انجام شده در زمینه های یادگیری خودتنظیمی، راهبردهای فراشناختی و خودباوری در خارج و داخل کشور ارائه می شود. ابراهیم زاده و همکاران (۱۴۰۰) پژوهشی را با عنوان تدوین مدل علی رضایت تحصیلی براساس خودباوری تحصیلی و خوش بینی تحصیلی با میانجی گری راهبردهای فراشناختی دانش آموزان پسر انجام دادند. یافته ها نشان داد خودباوری تحصیلی و خوش بینی تحصیلی با راهبردهای فراشناختی و رضایت تحصیلی ارتباط علی معناداری دارند. همچنین مشخص گردید که ارتباط علی بین راهبردهای فراشناختی و رضایت تحصیلی معنادار است. سرانجام نتایج تایید کننده نقش میانجی راهبردهای فراشناختی در ارتباط بین متغیرهای مذکور بود. حجازی و عظیمی (۱۳۹۸) پژوهشی را با عنوان پیش بینی راهبردهای یادگیری خودتنظیم از طریق حمایت اجتماعی ادراک شده، خودکارآمدی تحصیلی و انتظار پیامد انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک شده، خودکارآمدی تحصیلی و انتظار پیامد توان پیش بینی راهبردهای یادگیری خودتنظیم را دارند. همچنین بر اساس یافته ها دختران حمایت اجتماعی ادراک شده و انتظار پیامد بیشتری را نسبت به پسران گزارش کردند و پسران نیز خودکارآمدی تحصیلی بیشتری نسبت به دختران اظهار کردند.

عرب زاده (۱۳۹۴) در تحقیقی اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیم بر خودکارآمدی و جهت

بود و نمی توانست به همه مدارس متوسطه در کوالالامپور تعمیم یابد، معلمان زبان انگلیسی در مدارس متوسطه می توانند آموزش خواندن فراشناختی را در کلاس های مطالعه خود در نظر بگیرند. مطالعات آینده می توانند استراتژی های خواندن فراشناختی را که خوانندگان خوب و ضعیف استفاده می کنند، بررسی کنند. محققان همچنین می توانند یک کتابچه راهنمای مواد برای آموزش در چنین راهکارهایی تهیه کنند. باراتی و همکاران (۲۰۲۰) پژوهشی را با عنوان تأثیر باورهای فراشناختی و راهبردهای خودتنظیمی بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان انجام دادند. همچنین، نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین مولفه های باورهای شناختی و پیشرفت تحصیلی نشان داد که بین پیشرفت تحصیلی با مولفه های اعتماد به حافظه و باورهای مثبت در مورد نگرانی منفی و بی نظمی، خودآگاهی شناختی و نیاز به مهار افکار نتیجه گیری: همچنین نتایج آزمون همبستگی بین اجزای راهبردهای انگیزشی و پیشرفت تحصیلی را نشان داد که بین پیشرفت تحصیلی و باورهای انگیزشی، راهبردهای شناختی و راهبردهای فراشناختی همبستگی مثبت معنی داری وجود دارد. این نتایج نشان می دهد که با افزایش باورهای فراشناختی و راهبردهای خودتنظیمی، پیشرفت تحصیلی نیز افزایش می یابد. گایف<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی را با عنوان رابطه بین جهت گیری های انگیزشی، سازگاری های فراشناختی و موفقیت های تحصیلی انجام دادند. در این مطالعه، جایی که سطح سازگاری فراشناختی بالا است، سطح اعتماد به نفس آنها در خاموش کردن افکار و احساسات مداوم در مقایسه با میزان جهت گیری هدف آنها نسبت به عملکرد، بیگانگی تحصیلی و استفاده از استراتژی های یادگیری سطحی تفاوت معناداری دارد؛ سطح اعتماد به نفس آنها در تفسیر احساسات خود به عنوان نشانه، خودداری از واکنش فوری و تنظیم ذهن برای حل مشکلات، ایجاد سلسله مراتب انعطاف پذیر و امکان پذیر در مقایسه با سطوح بیگانگی تحصیلی آنها،

و فرا شناختی تاثیر می گذارد. همچنین از طریق تاثیر بر راهبرد های شناختی و فرا شناختی می تواند پیشرفت تحصیلی را پیش بینی کند. به این ترتیب، نتیجه گرفته شد که خودکار آمدی اثرگذارترین عامل انگیزشی بوده و راهبردهای شناختی و فرا شناختی به عنوان عامل میانجی گر، واسطه بین عوامل انگیزشی و پیشرفت تحصیلی است.

آنجللا و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) در تحقیقی یادگیری خودتنظیم دانش آموزان ابتدایی: یک رویکرد یادگیری خودتنظیم مبتنی بر مدرسه را مورد بررسی قرار داده اند. دانش آموزان در گروه آزمایش از نظر آماری در شش مورد از هفت متغیر وابسته مورد تجزیه و تحلیل (درگیری رفتاری و عاطفی، خودپنداره تحصیلی، فضای ادراک شده از حمایت، درک مطلب و عملکرد تحصیلی) از نظر آماری پیشرفت های قابل توجهی را نشان دادند. بعلاوه، میزان اختلافات در تعامل دانشجویی، فضای ادراک شده از حمایت و درک مطلب نسبت به خودپنداره علمی یا عملکرد تحصیلی بیشتر بود. این نتایج شواهدی را در مورد مفید بودن برنامه های مداخله ای با هدف ارتقا مشارکت دانشجویی، به ویژه در میان دانش آموزان در معرض خطر بالاتر شکست یا ترک تحصیل، تأیید می کند. لیون و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) در تحقیقی یک اقدام پژوهی در مورد استراتژی های خواندن فراشناختی برای بهبود درک مطلب خواندن را مورد بررسی قرار داده اند. Revised (MARSI-R) اصلی ترین ابزاری بود که برای شناسایی نیازهای دانشجویان و پیگیری پیشرفت آنها استفاده شد. میانگین مقادیر کلی و سه خرده مقیاس برای مقایسه نتایج قبل و بعد از مداخلات محاسبه شد. مانند مطالعات قبلی که در زمینه آموزش استراتژی های مطالعه انجام شده بود، در شرکت کنندگان افزایش یافته بود؟ آگاهی از استراتژی های خواندن فراشناختی پس از آموزش. در حالی که نتایج به این مدرسه خاص محدود

<sup>1</sup> Ángela Antúnez & María del Hénar Pérez-Herrero & Pedro Rosário & Guillermo Vallejo & José Carlos Núñez  
<sup>2</sup>Lian Yong Kung & Azlina Abdul Aziz

<sup>3</sup> A. Gayef

استفاده از استراتژی های یادگیری فراشناختی تفاوت معناداری دارد. و کنترل داخلی. مشاهده شد که موفقیت تحصیلی دانش آموزان در دوره نسبت به سطح راهبردهای یادگیری فراشناختی و سطح اعتماد به نفس آنها برای تعیین سلسله مراتب انعطاف پذیر و امکان پذیر متفاوت است. بنابراین، راهبردهای یادگیری فراشناختی و سلسله مراتب انعطاف پذیر و قابل اجرا دو عامل برجسته در موفقیت تحصیلی دانشجویان دکتری بودند. لذا با توجه به مطالب فوق این تحقیق به دنبال پیش بینی خودباوری تحصیلی بر اساس یادگیری خودنظم ده و راهبردهای فراشناختی می باشد.

### روش شناسی

این پژوهش به دنبال پیش بینی خود باوری تحصیلی بر اساس یادگیری خود نظم ده و راهبردهای فراشناختی دانش آموزان است. لذا از نظر هدف جزء تحقیقات کاربردی محسوب می گردد و از نظر نوع، به صورت کمی بوده و از نظر روش تحقیق نیز یک تحقیق توصیفی-پیمایشی از نوع همبستگی است. در تحقیقات توصیفی محقق به دنبال چگونه بودن موضوع است و می خواهد بداند پدیده، متغیر، شی یا مطلب چگونه است. به عبارت دیگر، این تحقیق وضع موجود را بررسی می کند و به توصیف منظم و نظامدار وضعیت فعلی آن می پردازد و ویژگی ها و صفات آن را مطالعه و در صورت لزوم ارتباط بین متغیرها را بررسی می نماید. در تحقیقات توصیفی محقق می تواند به ارزیابی شرایط کار، موقعیت پدیده، روش های کار، عقاید و اطلاعات جمعیت شناسانه پردازد و در صورت لزوم روابط بین متغیرهای مورد مطالعه را بررسی و شناسایی کند. در این تحقیقات نوعاً از روش های مطالعه کتابخانه ای و بررسی متون و محتوای

مطالب و نیز روش های میدانی نظیر پرسشنامه و مشاهده استفاده می شود

برای اجرای پرسشنامه و جمع آوری داده ها، پس از اخذ معرفی نامه از مدارس به سازمان آموزش و پرورش و سپس به ناحیه ۲ مراجعه و اطلاعاتی در رابطه با تعداد مدارس و کلاس ها و دانش آموزان گرفته شد. سپس با توجه به مدارس انتخاب شده به آنجا مراجعه نموده و تعدادی دانش آموز به روش تصادفی از کلاس هایی که به همین روش انتخاب شده بودند تعیین و برای اجرای پرسش نامه به منظور فراهم آوردن جوی مناسب جهت اجرای مطلوب پژوهش و بالا بردن میزان اعتبار درونی آن تدابیری به کار بسته شد. به منظور دقت بالا و جلوگیری از کاستی های عمدی یا سهوی توزیع و جمع آوری پرسش نامه ها توسط خود پژوهش گر و یا با کمک گرفتن از مشاورین مدارس انجام پذیرفت که قبل از اجرای پرسش نامه توضیحات کامل راجع به نحوه پاسخگویی دانش آموزان به مشاوران داده شد. زمان توزیع پرسش نامه در زنگ تفریح یا قبل از اتمام ساعت کلاسی با هماهنگی قبلی انجام و قبل از اجرای پرسش نامه توضیحات کلی درباره هدف پژوهش و نحوه پاسخ دهی به سوالات و اطمینان از محرمانه بودن به دانش آموزان داده شد و پس از اتمام زمان تعیین شده پرسش نامه ها جمع آوری شد.

معدل دانش آموزان بعد از اعلام نتایج امتحان نهایی، با مراجعه به مدارس و هماهنگی قبلی گرفته شد پس از جمع آوری داده ها به بررسی فایل داده ها و کشف ماهیت متغیرها پرداخته شد تا برای انجام مراحل بعدی پژوهش که مربوط به تحلیل داده ها است آماده گردد.

جدول ۱. توزیع فراوانی و درصدی نمونه آماری به تفکیک جنسیت

متغیرها	فراوانی	درصد
پسر	۱۵۸	۵۰
دختر	۱۵۰	۵۰
جمع	۳۰۸	۱۰۰

### پرسشنامه خودباوری تحصیلی

پرسشنامه خودباوری تحصیلی توسط آزادی (۱۳۹۴) و بر اساس مدل اسمیت و همکاران (۱۹۸۳) ساخته شده و دارای ۲۱ سوال می باشد که به منظور سنجش میزان خودباوری تحصیلی بکار می رود. این پرسشنامه دارای دو مولفه عزت نفس (سوالات ۱ تا ۹) و کارآمدی شخصی (سوالات ۱۰ تا ۲۱) می باشد. سوالات پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه ای (کاملاً موافقم، موافقم، تا حدودی موافقم، مخالفم و کاملاً مخالفم) نمره گذاری شده است. برای تعیین روایی ابزار سنجش از

روایی تحلیل سازه استفاده شد و ضریب پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ، ۰/۹۳ می باشد. جهت تجزیه و تحلیل داده های گردآوری شده از آزمون تی و کروکسال والیس و یو من ویتنی و همبستگی پیرسون استفاده گردیده است. به منظور تعیین پایایی ابزار سنجش، از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است و ضریب پایایی برای پرسشنامه ۰/۸۹ و برای دو مولفه عزت نفس (۰/۸۵) و کارآمدی شخصی (۰/۹۲) محاسبه گردید.

جدول ۲. شاخص های آماری خودباوری تحصیلی

متغیرهای تحقیق	تعداد	میانگین	انحراف معیار
عزت نفس	۳۰۸	۳۵/۲۵	۷/۵۲
کارآمدی شخصی	۳۰۸	۷/۸۵	۱/۳۶

### پرسشنامه یادگیری خودنظم ده

این پرسشنامه دارای دو مقیاس باورهای انگیزشی و راهبردهای خودتنظیمی می باشد که به وسیله پتريچ و دی گروت (۱۹۹۰) ساخته شده است. مقیاس باورهای انگیزشی شامل سه خرده آزمون خودکارآمدی، ارزش گذاری درونی و اضطراب امتحان است و مقیاس یادگیری خودتنظیمی دارای دو خرده آزمون استفاده از راهبردهای

شناختی و فراشناختی می باشد. ماده های این پرسشنامه از نوع بسته پاسخ (۷ گزینه ای از کاملاً درست تا کاملاً نادرست) است. پرسشنامه دارای ۴۴ گویه می باشد که به ترتیب برای خودآمدی ۹ گویه، ارزش تکلیف ۹ گویه، اضطراب امتحان ۵ گویه، راهبردهای شناختی ۱۲ گویه و راهبردهای فراشناختی ۹ گویه در نظر گرفته شده است.

جدول ۳. شاخص های آماری یادگیری خودنظم ده

متغیرهای تحقیق	تعداد	میانگین	انحراف معیار
خودکارآمدی	۳۰۸	۴۳/۳۸	۱۷/۳۴
ارزش تکلیف	۳۰۸	۴۹/۲۲	۵/۷۹
اضطراب امتحان	۳۰۸	۵۱/۳۱	۷/۴۲
راهبردهای شناختی	۳۰۸	۱۷/۵۸	۵/۴۰
راهبردهای فراشناختی	۳۰۸	۶۳/۳۶	۸/۰۵

### پرسشنامه راهبردهای فراشناختی

پرسشنامه راهبردهای فراشناختی توسط کرمی (۱۳۹۴) شامل ۳۷ سوال تهیه شده است. این پرسشنامه بومی دارای پنج مولفه می باشد که سوالات پرسشنامه بر اساس طیف ۱۰ درجه ای از صفر تا نه نمره گذاری شده است. دامنه نمرات بین ۰ تا ۳۳۳ می باشد. روایی صوری

پرسشنامه توسط کرمی (۱۳۹۴) اندازه و میزان آن ۰/۹۴ تعیین گردیده است. به منظور تعیین پایایی ابزار سنجش، از روی آلفای کرونباخ استفاده گردید و ضریب پایایی برای پرسشنامه راهبردهای فراشناختی ۰/۹۳ محاسبه شده است.

به منظور تجزیه و تحلیل داده های توصیفی پژوهش از آماره هایی چون میانگین، انحراف معیار و انحراف استاندارد استفاده شد و به منظور تجزیه و تحلیل فرضیه



های تحقیق نیز از آزمون رگرسیون چندمتغیری استفاده شد. در خصوص معناداری مدل رگرسیون از جدول آنوا استفاده گردید. برای آزمون فرضیه های تحقیق از رگرسیون چندمتغیره همزمان استفاده شده است.

جدول ۴. شاخص های آماری راهبردهای فراشناختی

متغیرهای تحقیق	تعداد	میانگین	انحراف معیار
سازماندهی ویژه تکالیف پیچیده	۳۰۸	۵۴/۶۵	۱۵/۱۵
دانش و کنترل فرآیند نظم دهی	۳۰۸	۵۲/۵۴	۱۳/۳۴
دانش و کنترل فرایند ارزشیابی	۳۰۸	۳۵/۶۵	۱۲/۳۶
سازماندهی ویژه تکالیف ساده و پایه	۳۰۸	۷۵/۷۴	۷/۵۴
دانش و کنترل خود	۳۰۸	۷۱/۶۶	۱۰/۶۶

برای آزمون فرضیه های تحقیق از رگرسیون چند متغیره همزمان استفاده شده است.

#### یافته ها

**فرضیه ۱. یادگیری خودنظم ده قادر به پیش بینی خودباوری تحصیلی دانش آموزان دوره دوم تحصیلی می باشد.**

در خصوص معناداری مدل رگرسیون از جدول آنوا استفاده گردید. این جدول نشان می دهد که آیا مدل رگرسیون می تواند به طور معناداری و مناسبی تغییرات متغیر وابسته را پیش بینی کند. برای بررسی معناداری به ستون Sig نگاه می کنیم. این ستون معناداری آماری مدل رگرسیون را نشان می دهد که چنان چه میزان به دست آمده کمتر از ۰/۰۵ باشد نتیجه می گیریم که مدل به کار رفته، پیش بینی کننده خوبی برای متغیرهای تحقیق است. میزان معناداری در مثال ما کمتر از میزان ۰/۰۵ است که بیان گر این است که مدل رگرسیونی معنادار است.

جامعه آماری در این پژوهش شامل تعدادی از دانش آموزان دوره دوم تحصیلی ناحیه ۲ شهرستان ری، دانش - آموز دختر و پسر هستند که بنابر آمار اخذ شده، تعداد آنها ۳۰۸ نفر (۱۵۸ نفر پسر و ۱۵۰ نفر دختر) می باشد. طبق جدول مورگان حجم نمونه برابر ۳۰۸ نفر تعیین شد که از بین مدارس ناحیه ۲ شهرستان ری تهران، به روش نمونه گیری تصادفی، ۱۲ مدرسه به صورت تصادفی (۶ مدرسه دخترانه و ۶ مدرسه پسرانه) انتخاب و سپس در هر مدرسه از هر رشته یک کلاس به صورت تصادفی و از هر کلاس تعدادی دانش آموز به صورت تصادفی انتخاب شده و پرسش نامه بر روی آنها اجرا شد (از تعداد ۳۰۸ نفر دانش آموز ۱۵۰ نفر دختر و ۱۵۸ نفر پسر بودند). از جمله شرایط ورود به آزمون عبارتند از: علاقه مندی به شرکت در آزمون و دارای حداقل معدل ۱۴ می باشد.

جدول ۵. آنوا برای فرضیه اول

مدل	مجموع مربعات	آزادی	میانگین مربع	مقدار F	مقدار معناداری
۱ رگرسیون	۱۰۶/۵۶۴	۴	۲۶/۶۴۱	۳۷۶/۶۲۵	۰/۰۰۰
پسماند	۰/۰۲۱	۳۰۳	۰/۰۰۰		
مجموع	۱۰۶/۵۸۵	۳۰۷			

متغیر وابسته تحقیق همبستگی نسبتا قوی وجود دارد. از انجایی که مقدار ضریب همبستگی تنظیم شده برابر ۰/۴۲۲ می باشد، می توان ادعا نمود که ۴۲/۲ درصد از کل تغییرات خودباوری تحصیلی دانش آموزان به دو متغیر وابسته یعنی عزت نفس و کارآمدی شخصی می باشد.

از سوی دیگر همانطور که در جدول فوق مشاهده میشود مقدار معناداری برابر ۰/۰۰۰ است که از سطح معناداری ۰/۰۵ کوچکتر است. همچنین با توجه به نتایج جدول مقدار ضریب همبستگی بین متغیرها ۰/۶۵۳ می باشد که نشان می دهد بین مجموع متغیرهای مستقل و

جدول ۶. مدل خلاصه شده برای فرضیه اول

مدل	R	مربع R	مربع R تنظیم شده	تخمین خطای استاندارد	مقدار دوربین واتسون
۱	۰/۶۵۳	۰/۴۲۶	۰/۴۲۲	۰/۴۴۷	۱/۸۷۹

متغیر مستقل عدم همبستگی بین خطاها برقرار است. از این رو می توان رگرسیون انجام داد.

با توجه به جدول ۶ مقدار دوربین واتسون که برابر ۱/۸۷۹ می باشد، می توان گفت که بین متغیر وابسته و

جدول ۷. نتایج آزمون نرمال بودن نمونه ها

گروه آزمایش			گروه کنترل			مراحل	متغیرها
معناداری	درجه آزادی	آماره	معناداری	درجه آزادی	آماره		
۰/۲۰۰	۱۹	۰/۱۱۷	۰/۰۷۰	۱۹	۰/۱۵۵	یک	
۰/۲۰۰	۱۹	۰/۱۱۸	۰/۲۰۰	۱۹	۶۰/۹۸	دو	

احتمال بالای نرمال بودن توزیع (بیشتر از ۵ درصد) می توان از آزمون های پارامتریک استفاده نمود.

نتایج این جدول نشان می دهد با توجه به سطوح معناداری آزمون کالموگروف-اسمیرنوف ( $p > 0/05$ ) پیش فرض نرمال بودن برقرار است و لذا با توجه به

جدول ۸. نتایج آزمون رگرسیون چندگانه مربوط به متغیرهای مستقل با متغیر وابسته برای فرضیه اول

مدل	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده		مقادیر تی	مقادیر معناداری
	B	خطای استاندارد	بتا	خطای استاندارد		
ثابت	۱/۶۲۸	۰/۰۰۴			۱۵/۲۶۴	۰/۰۰۰
خودکارآمدی	۰/۶۲۵	۰/۰۱۴	۰/۵۲۵		۱۰/۲۵۴۷	۰/۰۰۰
ارزش تکلیف	۰/۲۵۸	۰/۰۰۱	۰/۲۰۸		۳/۲۱۵	۰/۰۰۰
اضطراب امتحان	-۰/۴۵۰	۰/۰۱۱	-۰/۴۱۵		-۸/۲۵۴	۰/۰۰۰
راهندهای شناختی	۰/۳۶۵	۰/۰۰۱	۰/۳۱۶		۴/۱۶۵	۰/۰۰۰
راهندهای فراشناختی	۰/۴۱۵	۰/۰۰۳	۰/۴۰۸		۶/۲۵۸	۰/۰۰۰

۱۰/۲۵۴ است. اما نکته ای که باید بدان توجه نمود میزان معناداری این آماره است که برابر ۰/۰۰۰ می باشد. از آنجا که سطح معناداری این آماره کوچکتر ۰/۰۵ است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که این آماره معنادار بوده و در معادله رگرسیون وارد می شود.

ردیف سوم جدول متعلق به متغیر مستقل ارزش تکلیف می باشد. همانگونه که از جدول پیداست، میزان ضریب رگرسیون برابر ۰/۲۵۸ می باشد آماره آزمون نیز برابر ۳/۲۱۵ است. اما نکته ای که باید بدان توجه نمود میزان معناداری این آماره است که برابر ۰/۰۰۰ می باشد. از

همانگونه که از جدول ۸ پیداست، ردیف نخست متعلق به مقدار ثابت معادله می باشد که برابر ۱/۶۲۸ است. آماره آزمون نیز برابر ۱۵/۲۶۴ است. اما نکته ای که باید بدان توجه نمود میزان معناداری این آماره است که برابر ۰/۰۰۰ می باشد. از آنجا که سطح معناداری این آماره کوچکتر ۰/۰۵ است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که این آماره معنادار بوده و در معادله رگرسیون وارد می شود.

ردیف دوم جدول متعلق به متغیر مستقل خودکارآمدی می باشد. همانگونه که از جدول پیداست، میزان ضریب رگرسیون برابر ۰/۶۲۵ می باشد آماره آزمون نیز برابر

بنابراین می توان نتیجه گرفت که این اماره معنادار بوده و در معادله رگرسیون وارد می شود.  
با عنایت به موارد فوق، می توان معادله رگرسیونی را به صورت زیر نوشت:

$$A = 1.628A + 0.628B + 0.258C - 0.450D + 0.365E + 0.415F$$

که در آن A برابر است با خودکارآمدی، C برابر است با ارزش تکلیف، D برابر است با اضطراب امتحان، E برابر است راهبردهای شناختی و F برابر است با راهبردهای فراشناختی.

## فرضیه ۲. راهبردهای فراشناختی قادر به پیش بینی خودباوری تحصیلی دانش آموزان دوره دوم تحصیلی می باشد.

در خصوص معناداری مدل رگرسیون از جدول آنوا استفاده گردید. این جدول نشان می دهد که آیا مدل رگرسیون می تواند به طور معناداری و مناسبی تغییرات متغیر وابسته را پیش بینی کند. برای بررسی معناداری به ستون Sig نگاه می کنیم. این ستون معناداری آماری مدل رگرسیون را نشان می دهد که چنان چه میزان به دست آمده کمتر از ۰/۰۵ باشد نتیجه می گیریم که مدل به کار رفته، پیش بینی کننده خوبی برای متغیرهای تحقیق است. میزان معناداری در مثال ما کمتر از میزان ۰/۰۵ است که بیان گر این است که مدل رگرسیونی معنادار است.

انجا که سطح معناداری این آماره کوچکتر ۰/۰۵ است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که این اماره معنادار بوده و در معادله رگرسیون وارد می شود.

ردیف چهارم جدول متعلق به متغیر مستقل اضطراب امتحان می باشد. همانگونه که از جدول پیداست، میزان ضریب رگرسیون برابر ۰/۴۵۰- می باشد آماره آزمون نیز برابر ۸/۲۵۴- است. اما نکته ای که باید بدان توجه نمود میزان معناداری این آماره است که برابر ۰/۰۰۰ می باشد. از آنجا که سطح معناداری این آماره کوچکتر ۰/۰۵ است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که این اماره معنادار بوده و در معادله رگرسیون وارد می شود.

ردیف پنجم جدول متعلق به متغیر مستقل راهبردهای شناختی می باشد. همانگونه که از جدول پیداست، میزان ضریب رگرسیون برابر ۰/۳۶۵ می باشد آماره آزمون نیز برابر ۴/۱۶۵ است. اما نکته ای که باید بدان توجه نمود میزان معناداری این آماره است که برابر ۰/۰۰۰ می باشد. از آنجا که سطح معناداری این آماره کوچکتر ۰/۰۵ است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که این اماره معنادار بوده و در معادله رگرسیون وارد می شود.

ردیف ششم جدول متعلق به متغیر مستقل راهبردهای فراشناختی می باشد. همانگونه که از جدول پیداست، میزان ضریب رگرسیون برابر ۰/۴۱۵ می باشد آماره آزمون نیز برابر ۶/۲۵۸ است. اما نکته ای که باید بدان توجه نمود میزان معناداری این آماره است که برابر ۰/۰۰۰ می باشد. از آنجا که سطح معناداری این آماره کوچکتر ۰/۰۵ است،

جدول ۹. آنوا برای فرضیه دو

مدل	مجموع مربعات	آزادی	میانگین مربع	مقدار F	مقدار معناداری
۱ رگرسیون	۴۲/۳۲۸	۴	۱۰/۵۸۲	۴۹/۸۹۹	۰/۰۰۰
پسماند	۶۴/۲۵۷	۳۰۳	۰/۲۱۲		
مجموع	۱۰۶/۵۸۵	۳۰۷			

می باشد که نشان می دهد بین مجموع متغیرهای مستقل و متغیر وابسته تحقیق همبستگی نسبتاً قوی وجود دارد. از آنجایی که مقدار ضریب همبستگی تنظیم شده برابر ۰/۴۶۰ می باشد، می توان ادعا نمود که ۴۶ درصد از کل

از سوی دیگر، همانطور که در جدول فوق مشاهده میشود مقدار معناداری برابر ۰/۰۰۰ است که از سطح معناداری ۰/۰۵ کوچکتر است. همچنین با توجه به نتایج جدول مقدار ضریب همبستگی بین متغیرها ۰/۶۵۳

سازماندهی ویژه تکالیف ساده و پایه و دانش و کنترل خود می باشد.

تغییرات خودباوری تحصیلی دانش آموزان به پنج متغیر وابسته یعنی سازماندهی ویژه تکالیف پیچیده، دانش و کنترل فرآیند نظم دهی، دانش و کنترل فرآیند ارزشیابی،

جدول ۱۰. مدل خلاصه شده برای فرضیه دو

مدل	R	مربع R	مربع R تنظیم شده	تخمین خطای استاندارد	مقدار دوربین واتسون
۱	۰/۶۳۰	۰/۳۹۷	۰/۳۸۹	۰/۴۶۰	۱/۸۸

مستقل عدم همبستگی بین خطاها برقرار است. از این رو می توان رگرسیون انجام داد.

با توجه به جدول ۱۰ مقدار دوربین واتسون که برابر ۱/۸۸ می باشد، می توان گفت که بین متغیر وابسته و متغیر

جدول ۱۱. نتایج آزمون رگرسیون چندگانه مربوط به متغیرهای مستقل با متغیر وابسته برای فرضیه دو

مدل	ضرایب استاندارد نشده		مقادیر تی	مقادیر معناداری
	B	خطای استاندارد		
ثابت	۱/۲۲۹	۰/۲۳۲	۱۵/۲۱۳	۰/۰۰۰
سازماندهی ویژه تکالیف پیچیده	۰/۹۴۸	۰/۰۶۸	۰/۵۹۳	۱۳/۹۳۱
دانش و کنترل فرآیند نظم دهی	۰/۳۲۳	۰/۱۷۵	۰/۳۱۰	۶/۳۱۲
دانش و کنترل فرآیند ارزشیابی	۰/۲۱۶	۰/۱۳۰	۰/۱۷۸	۱۳/۳۰۲
سازماندهی ویژه تکالیف ساده و پایه	۰/۲۰۲	۰/۰۷۵	۰/۱۵۳	۵/۲۱۴
دانش و کنترل خود	۰/۳۱۶	۰/۰۶۶	۰/۲۸۴	۵/۲۶۱

پیداست، میزان ضریب رگرسیون برابر ۰/۳۲۳ می باشد آماره آزمون نیز برابر ۶/۳۱۲ است. اما نکته ای که باید بدان توجه نمود میزان معناداری این آماره است که برابر ۰/۰۰۰ می باشد. از آنجا که سطح معناداری این آماره کوچکتر ۰/۰۵ است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که این آماره معنادار بوده و در معادله رگرسیون وارد می شود.

ردیف چهارم جدول متعلق به متغیر مستقل دانش و کنترل فرآیند ارزشیابی می باشد. همانگونه که از جدول پیداست، میزان ضریب رگرسیون برابر ۰/۲۱۶ می باشد آماره آزمون نیز برابر ۱۳/۳۰۲ است. اما نکته ای که باید بدان توجه نمود میزان معناداری این آماره است که برابر ۰/۰۰۰ می باشد. از آنجا که سطح معناداری این آماره کوچکتر ۰/۰۵ است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که این آماره معنادار بوده و در معادله رگرسیون وارد می شود.

ردیف پنجم جدول متعلق به متغیر مستقل سازماندهی ویژه تکالیف ساده و پایه می باشد. همانگونه که از جدول پیداست، میزان ضریب رگرسیون برابر ۰/۲۰۲ می باشد آماره آزمون نیز برابر ۵/۲۱۴ است. اما نکته ای که باید

همانگونه که از جدول ۱۱ پیداست، ردیف نخست متعلق به مقدار ثابت معادله می باشد که برابر ۱/۲۲۹ است. آماره آزمون نیز برابر ۱۵/۲۱۳ است. اما نکته ای که باید بدان توجه نمود میزان معناداری این آماره است که برابر ۰/۰۰۰ می باشد. از آنجا که سطح معناداری این آماره کوچکتر ۰/۰۵ است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که این آماره معنادار بوده و در معادله رگرسیون وارد می شود.

ردیف دوم جدول متعلق به متغیر مستقل سازماندهی ویژه تکالیف پیچیده می باشد. همانگونه که از جدول پیداست، میزان ضریب رگرسیون برابر ۰/۹۴۸ می باشد آماره آزمون نیز برابر ۱۳/۹۳۱ است. اما نکته ای که باید بدان توجه نمود میزان معناداری این آماره است که برابر ۰/۰۰۰ می باشد. از آنجا که سطح معناداری این آماره کوچکتر ۰/۰۵ است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که این آماره معنادار بوده و در معادله رگرسیون وارد می شود.

ردیف سوم جدول متعلق به متغیر مستقل دانش و کنترل فرآیند نظم دهی می باشد. همانگونه که از جدول

دوم تحصیلی به میزان ۴۲/۲ درصد را دارا می باشد. نتایج به دست آمده با مطالعات ابراهیمزاده و همکاران (۱۴۰۰)، دهقانیان و حکمتیان (۱۳۹۹)، آنجللا و همکاران (۲۰۲۰) و لیون و همکاران (۲۰۲۰) همخوانی دارد یادگیرندگان خودتنظیم، یادگیری را فرایندی منظم و کنترل شدنی می دانند و در قبال پیشرفت شخصی خود، مسئولیت بیشتری می پذیرند. آنان خود را صاحب اختیار و اراده، خودبسنده و دارای انگیزه می دانند. بدین ترتیب، یادگیرنده به طور ارادی به درگیر شدن در یادگیری تمایل دارد. زمانی که رفتارها واقعاً خود تنظیم اند افراد آن ها را با رضایت کامل و بدون تعارض انجام می دهند.

فرضیه دو . راهبردهای فراشناختی قادر به پیش بینی خودباوری تحصیلی دانش آموزان دوره دوم تحصیلی می باشد. یافته های تحقیق نشان داد راهبردهای فراشناختی توانایی پیش بینی خودباوری تحصیلی دانش آموزان دوره دوم تحصیلی به میزان ۴۶ درصد را دارا می باشد. نتایج به دست آمده با مطالعات نوری و مهرمحمدی (۱۳۸۹)، دیره و بنی جمالی (۱۳۸۸)، کیم و همکاران (۲۰۱۸) و گایف و همکاران (۲۰۱۸) همخوانی دارد. نتایج این پژوهش ها نشان دادند که راهبردهای فراشناختی می تواند به افزایش باورهای تحصیلی دانش آموزان کمک نماید. در تبیین این نتیجه می توان گفت که وقتی دانش آموزان تحت آموزش راهبردهای فراشناختی قرار گرفتند به مرور زمان به آنان کمک شد که بتوانند در حل مسایل علمی و فکری مربوط به درس هایشان عمیق تر و به شیوه تفکر واگر عمل کنند. افزون بر این، این آموزش ها دانش آموزان را توانا می سازند که کنترل بیشتری بر روی عملکرد تحصیلی خود داشته باشند و در مورد یادگیری خودشان آگاهانه تر پیش روند. بر این اساس منطقی به نظر می رسد که آموزش راهبردهای فراشناختی سطح خودباوری دانش آموزان را در مهارت های انعطاف پذیری، بسط، سیالی و اصالت افزایش دهد. همچنین، راهبردهای فراشناختی از جمله مهارت های روان شناختی سطح عالی ذهن هستند که تقویت

بدان توجه نمود میزان معناداری این آماره است که برابر ۰/۰۰۰ می باشد. از آنجا که سطح معناداری این آماره کوچکتر ۰/۰۵ است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که این آماره معنادار بوده و در معادله رگرسیون وارد می شود.

ردیف ششم جدول متعلق به متغیر مستقل دانش و کنترل خود می باشد. همانگونه که از جدول پیداست، میزان ضریب رگرسیون برابر ۰/۳۱۶ می باشد آماره آزمون نیز برابر ۵/۲۶۱ است. اما نکته ای که باید بدان توجه نمود میزان معناداری این آماره است که برابر ۰/۰۰۰ می باشد. از آنجا که سطح معناداری این آماره کوچکتر ۰/۰۵ است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که این آماره معنادار بوده و در معادله رگرسیون وارد می شود.

با عنایت به موارد فوق، می توان معادله رگرسیونی را به صورت زیر نوشت:

$$A=1.229A+0.948B+0.323C+0.216D+0.202E+0.316F$$

که در آن A برابر است با سازماندهی ویژه تکالیف پیچیده، C برابر است با دانش و کنترل فرآیند نظم دهی، D برابر است با دانش و کنترل فرآیند ارزشیابی، E برابر است سازماندهی ویژه تکالیف ساده و پایه و F برابر است با دانش و کنترل خود.

با عنایت به موارد فوق می توان ادعا نمود که یادگیری خودنظم ده و راهبردهای فراشناختی قادر به پیش بینی خودباوری تحصیلی دانش آموزان دوره دوم تحصیلی می باشد.

### بحث و نتیجه گیری

فرضیه یک. یادگیری خودنظم ده قادر به پیش بینی خودباوری تحصیلی دانش آموزان دوره دوم تحصیلی می باشد. با توجه به اطلاعات به دست آمده می توان ادعا نمود که یادگیری خودنظم ده، قادر به پیش بینی خودباوری تحصیلی دانش آموزان دوره دوم تحصیلی می باشد. یافته های تحقیق نشان داد یادگیری خودنظم ده توانایی پیش بینی خودباوری تحصیلی دانش آموزان دوره

نمودن آنها احتمالاً به توانمندسازی درونی و آگاهی های درونی افراد کمک می کند، بر این اساس آموزش راهبردهای سازماندهی - برنامه ریزی در پژوهش حاضر احتمالاً به تقویت توانمندی های درونی دانش آموزان مانند توانایی های احساس کنترل بیشتر، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس و همچنین انجام هدف گزینی منجر می شود. همچنین از آنجایی که مهارت های فراشناختی شامل آگاهی و دانش روش ها و فرآیندهای شناختی یادگیری و نیز شامل روش های کنترل و نظارت بر یادگیری می شود، می تواند بر فرآیندهای یادگیری تأثیر داشته باشد. چرا که فراشناخت به استعداد درک و کنترل مطلب مورد یادگیری گفته می شود و نقش بسیار مهمی در بهبود و گسترش عملکردهای شناختی دارد و می تواند مهارت های یادگیری فراگیران را توسعه بخشد و آموزش های ارائه شده در این راستا نیز در افزایش انگیزش یادگیری موثر می باشند. بنابراین می توان نتیجه گرفت که بواسطه آموزش راهبرد سازمان دهی - برنامه ریزی چون توانمندی ها و ویژگی هایی مانند عوامل انگیزشی، اعتماد به نفس و عزت نفس، هدفمندی و هدف گزینی و احساس کنترل بیشتر بر عملکرد و انجام تکالیف درسی موجب می شود که به طور کلی عملکرد تحصیلی دانش آموزان بهبود پیدا کند. افزون بر این چون بسیاری از مشکلات یادگیری و مطالعه و تعمیم یادگیری ناشی از فقدان مهارت ها و راهبردهای فراشناختی است، آموزش این راهبرد به دانش آموزان امکان انتخاب، کنترل، نظارت، مدیریت زمان، روش های تعیین هدف، کاهش اضطراب و استرس امتحان، کنترل هیجانات، برنامه ریزی برای آینده و افزایش میزان انگیزش را در آنان ایجاد می کند که در نهایت به ارتقاء سطح باورهای تحصیلی دانش آموزان کمک می کند. لذا منطقی به نظر می رسد که آموزش

راهبردهای فراشناختی در پژوهش حاضر توانسته است سطح عملکرد تحصیلی دانش آموزان را بهبود بخشد. به منظور کاهش اضطراب امتحان در بین دانش آموزان و اثرات منفی آن بر عملکرد تحصیلی و تحمیل هزینه های بالا می توان با شناسایی آنها و شرکت در جلسات گروهی و آموزش به آنها سطح باورهای تحصیلی را بهبود بخشید. کارگاه های آموزشی مهارت ها خودتنظیمی برای دانش آموزان و اولیا آنها همچنین برای معلمان و مدیران برگزار گردد. از آنجایی که در روانشناسی مثبت اعتقاد بر آن است که سازه های مثبت می توانند در برابر رویدادهای اضطراب زا حمایت کنند، پیشنهاد می شود با دوین برنامه پیشگیرانه و آموزش آن به دانش آموزان از اضطراب امتحان جلوگیری کرد.

گنجاندن مفاهیم خودتنظیمی و تکنیکهای ایجاد آن در برنامه های آموزشی مهارتهای زندگی و دروس اختیاری پرورشی دانش آموزان.

معلمان از راه انتقال حس باور و اطمینان قلبی به دانش آموزان که آن ها می توانند با دور کردن ناامیدی و ترس از امتحان نهایی حتماً موفق شوند، افزایش ارتباط عاطفی و درک شرایط خاص هر دانش آموز، کمک به برنامه ریزی صحیح درسی کسانی که در این مورد دچار مشکل بوده و کنترل دانش آموز برای اجرای برنامه ریخته شد، راهبردهای فراشناختی دانش آموزان را تقویت کنند.

مؤلفه های خوشبینی در قالب بسته های آموزشی با بهره گیری از روانشناسان خبره و توانمند، در کلاس های درس برای دانش آموزان در نظر گرفته شود. این بسته های آموزشی، مؤلفه هایی چون: امید، اعتماد به نفس و تابآوری را شامل می شود.

معلمان دانش آموزان را به طور آگاهانه راهنمایی کرده و افزایش استقلال در یادگیری و خودآموزی برای آنان لحاظ کرده و فراشناخت را به آنها آموزش دهند.

## منابع

اجرای (توجه، حافظه فعال و بازداری رفتاری) دانش آموزان دارای اختلال یادگیری با مشخصه خواندن.

عبدی، علی؛ خاصی، پرستو. (۱۳۹۸). بررسی رابطه جو روانی اجتماعی کلاس و خودکارآمدی با درگیری تحصیلی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر ملکشاهی، نخستین همایش بین المللی تدبیر علوم مدیریتی، تربیتی، اجتماعی و روانشناسی در افق ایران ۱۴۰۴، مشهد.

صادقی خلیل آباد، فریبا؛ بیان فر، فاطمه. (۱۳۹۷). رابطه باورهای خودکارآمدی معلم بر عملکرد تحصیلی و راهبردهای خودتنظیمی یادگیری دانش آموزان، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران.

Yong Kung, L., Abdul Aziz, A. (2020). An Action Research on Metacognitive Reading Strategies Instruction to Improve Reading Comprehension, *Journal of English Language and Literature Studies, Asian Economic and Social Society*. 9(2), 86-94

Gölünük Baspınar, S. Akif Ziyagil, M. (2019). "Metacognitive Awareness Skill Level of Athletes and Sedentary Turkish University Students in Both Genders," *Asian Journal of Education and Training, Asian Online Journal Publishing Group*. 5(4), 555-561.

Antúnez, A & del Henar, M, Pérez-Herrero. & Rosário, P. & Vallejo, G. & José Carlos Núñez. (2020). "Engagement SPIRALS in Elementary Students: A School-Based Self-Regulated Learning Approach," *Sustainability, MDPI, Open Access Journal*. ۱۲(۹), ۲۲-۱

Permono H. Sovitriana, R. Djoko Santosa, A. (2019). Influence Cognitive Strategies, Metacognitive Strategies and Experience Success in Mathematics Achievement Through Self-Efficacy in V Grade Elementary School in East Jakarta, *International Review of Management and Marketing, Econjournals*. 9(5), 46-51.

ثابت خواه، فومنی؛ صدیقه، فرج پور؛ کمسری، سمیه؛ چهرنوازی کار، محدثه؛ ندیم قاضیانی، فریبا. (۱۳۹۸).

بررسی رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و جهت گیری هدف با دانش آموزان متوسطه، اولین همایش ملی مدرسه فردا، اردبیل

حسینی مهر، مصطفی؛ رشیدی، علیرضا؛ حجت خواه، سیدمحسن. (۱۳۹۷). رابطه علی میان باورهای ضمنی هوش و راهبردهای خودتنظیمی یادگیری، با میانجیگری اهداف ی، در دانش آموزان پسر دبیرستان های شهرستان کنگاور، ششمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران، تهران.

خسروی، اعظم؛ سهرابی شگفتی، نادره. (۱۳۹۵). بررسی مقایسه ای یادگیری خودنظم ده در دانش آموزان عادی و تیزهوش، هفتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.

عرب زاده، مهدی. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیم بر خودکارآمدی و جهت گیری هدف دانش آموزان، چهارمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.

جانعلی نژاد، عطیه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان جاسک، سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، تهران.

دهقانی، یوسف؛ حکمتیان فرد، صادق. (۱۳۹۹). بررسی نقش خوش بینی تحصیلی، باورهای فراشناختی و تنظیم شناختی هیجان در پیش بینی خودناتوان سازی دانش آموزان با اختلال یادگیری ویژه، روانشناسی افراد استثنایی، ۱۰(۳۷): ۱۵۹-۱۳۵

سیاوشی فر، نسیم؛ تجلی، پرینسا؛ شریعت باقری، محمد مهدی. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی برنامه داونسون-گوئیتر و آموزش راهبردهای فراشناختی بر کارکردهای

---

Quarterly Journal of Educational Psychology Skills  
Islamic Azad University Tonekabon Branch  
Vol. 14, No. 3, autumn 2023, No 55



Journal of Educational  
Psychology

---

## Predicting Academic Self-Confidence Based on Students' Self-Regulated Learning and Metacognitive Strategies

Zohreh Mashhadi Akbar<sup>1</sup>, Yahya Yarahmadi<sup>2\*</sup>

- 1) M.A. Department of Psychology, Central Tehran branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran  
2) Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran
- 

### Abstract

The aim of this research is to predict academic self-efficacy based on self-regulated learning and metacognitive strategies of students. This study is applied in terms of its goal, quantitative in nature, and based on correlation. The population in this study includes a number of male and female secondary school students. According to Morgan's table, the sample size has been determined to be 308 individuals, selected from schools in Ray city through multi-stage random sampling. Twelve schools (6 girls' schools and 6 boys' schools) were randomly selected, and from each school, one class was randomly chosen, and a number of students were randomly selected from each class (among the 308 students, 150 were girls and 158 were boys). The main tools for data collection were the Academic Self-Efficacy Questionnaire by Azadi (2015), the Self-Regulated Learning Questionnaire by Pintrich and Groot (1990) and the Metacognitive Strategies Questionnaire by Karami (2015) which have been validated in various studies. The reliability of the instruments was confirmed using Cronbach's alpha. The obtained data were analyzed using regression tests and SPSS software version 23. The results showed that self-regulated learning and metacognitive strategies were able to predict the academic self-confidence of second-year students by 42.2 percent and 46 percent, respectively.

**Key words:** Academic self-confidence, Self-regulated learning, Metacognitive strategies

---