

# تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان<sup>۱</sup>

موسی بندک<sup>۲</sup>

حسن ملکی<sup>۳</sup>

عباس عباسپور<sup>۴</sup>

صغری ابراهیمی قوام<sup>۵</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۴/۴/۲۰

تاریخ وصول: ۹۳/۹/۸

## چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر بلبان آباد در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۱ می‌باشد. برای انتخاب نمونه از جامعه پژوهش، از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شده است. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی MJSES (۱۹۹۹) بود که قبل و بعد از آموزش مهارت‌های زندگی در بین دانش‌آموزان توزیع شد. محتوایی که برای آموزش دانش‌آموزان در نظر گرفته شده بود شامل مهارت‌های برنامه‌ریزی و سازماندهی، بسترسازی یادگیری، مهارت‌های فراشناختی، نحوه ثبت و نگه‌داری اطلاعات، استفاده خردمندانانه از منابع، عزت نفس، تاب‌آوری، تفکر نقاد و حل مسئله بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و برای حذف اثر پیش‌آزمون از تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد. از آنجا که آموزش این مهارت‌ها به دانش‌آموزان باعث افزایش دانش آن‌ها از شیوه یادگیری می‌شود، بهتر می‌توانند

۱. مستخرج از پایان‌نامه است

۲. دکترای برنامه‌ریزی درسی دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسئول) mosabandak@yahoo.com

۳. استاد برنامه‌ریزی درسی دانشگاه علامه طباطبائی cu-maleki@yahoo.com

۴. دانشیار مدیریت آموزشی دانشگاه علامه طباطبائی abbaspour@gmail.com

۵. دانشیار روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی qavam2004@yahoo.com

اطلاعات را به خاطر بسپارند و در نتیجه فراموشی کمتری هم داشته باشند. با پیشرفت تحصیلی خودپنداره آن‌ها نیز، مثبت خواهد شد.

واژگان کلیدی: خود کارآمدی تحصیلی، دانش آموزان، مهارت‌های زندگی

### مقدمه

زیمرمن (۱۹۹۵) معتقد است که دانش آموزان موفق کسانی هستند که انگیزه، شناخت، محیط و رفتارشان را تنظیم می‌کنند، آن‌ها افراد خودکارآمدی هستند که می‌توانند بر فرآیند یادگیری‌شان نظارت کنند. یکی از مهارت‌های اصلی خودتنظیمی مهارت‌های فراشناختی<sup>۱</sup> است که در تحقیقات مختلف از جمله تحقیق داودیان (۱۳۸۷)، ایمانی (۱۳۸۸)، طلوع تکمیلی ترابی (۱۳۸۳) و شجاعی میبیدی (۱۳۸۸) مورد تأیید قرار گرفته است.

نتایج پژوهش‌های مختلف از جمله افتخاریان (۱۳۹۰)، عربگل و همکاران (۱۳۸۴) و گلستان جهرمی (۱۳۹۱) نشان می‌دهد که دانش آموزان در امر تحصیل از مشکلاتی از جمله افت تحصیلی، اضطراب، ترک تحصیل، وابستگی به سایرین، سردرگمی در چگونگی مطالعه و استفاده بهینه از زمان و انرژی خود، عدم اعتماد به نفس، ناباوری‌های توانایی‌های خود و غیره رنج می‌برند که مدرسه و امر یادگیری را برای آن‌ها مسأله‌ای بغرنج و ناخوشایند می‌سازد. محققان از روش‌های یادگیری بسیاری از جمله راهبردهای شناختی و فراشناختی برای ارتقاء سطح پیشرفت تحصیلی، انگیزه تحصیلی، و سایر موارد استفاده کرده‌اند. بسیاری از دانش آموزان به علت بی‌خبری از روش‌های درست یادگیری و مطالعه، کوشش زیادی برای یادگیری انجام می‌دهند و وقت و انرژی زیادی را تلف می‌کنند ولی نتیجه مطلوب به دست نمی‌آورند. در صورتیکه آنان می‌توانستند با استفاده از راهبردهای صحیح یادگیری و مطالعه، مطالب را بهتر و راحت‌تر یاد بگیرند و در امتحانات موفق شوند. مشکل بزرگ دیگری که در این زمینه وجود دارد ادعای والدینی است که فکر می‌کنند روش‌های صحیح یادگیری و مطالعه را می‌دانند و آن‌ها را به فرزندان خود داده‌اند و یا در حین تحصیل عادت‌های بد تحصیلی در دانش آموزان شکل گرفته است که باید رفع و اصلاح گردد که

این نیاز برای بهبود کیفیت یادگیری و مطالعه محسوس است (کرمی، ۱۳۸۲). در نتیجه انتظار می‌رود دانش‌آموزان در فرآیند آموزش و یادگیری تبدیل به یادگیرندگان فعال و کارآمد شوند و توانایی کاربرد راهبردهای یادگیری را داشته باشند (پرگاری، ۱۳۹۰).

دستیابی به خودکارآمدی در دوره نوجوانی زیربنای دستیابی به خودکارآمدی در بزرگسالی است و به فرد کمک می‌کند بتواند در بزرگسالی از پس تکالیفی چون ازدواج، همسری، پدری و مادری، وظایف و ارتقای شغلی برآید. از آنجا که بسیاری از دانش‌آموزان در طول تحصیل خود احساس خودکارآمدی نمی‌کنند بنابراین یادگیری آن‌ها سرشار از احساسات حقارت و بی‌کفایتی است. بنابراین اهمیت دارد تا ما به نوجوانان در کسب و افزایش خودکارآمدی کمک کنیم تا آنان بتوانند هم برای دوره بعدی زندگیشان آماده شوند و در آینده در مشاغل و در فعالیتهای گوناگون جامعه افرادی لایق و کارآمد باشند که به خوبی از عهده وظایف و تکالیف خود برمی‌آیند و هم بتوانند دوره‌ی پرتلاطم و مشکل نوجوانی خود را براحتی و موفقیت سپری نمایند.

خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد که منجر به نگرش شایستگی در فرد (لنت و همکاران، ۲۰۰۷)، بهبود عملکرد تحصیلی و میزان تعهد آنان به ادامه تحصیل (چیمرس و گارسیا، ۲۰۰۱)، ایجاد پیشرفت تحصیلی (بندورا، ۲۰۰۰) و غیره می‌شود. و از آنجاییکه مطالعات متعدد نشان داده است خودکارآمدی به طور کلی و خودکارآمدی تحصیلی به طور اخص در نظم‌دهی انگیزش و هدایت تحصیلی فرد مکانیزمی کلیدی و با ارزش است (پاجارس، ۲۰۰۳؛ بندورا، ۱۹۹۹) شاید بتوان به این مهم دست یافت با افزایش خودکارآمدی، از درگیر شدن بیشتر والدین، آموزشگاه‌ها و موسسات آموزشی و کلاس‌های خصوصی کاسته شده و دانش‌آموزان خود می‌توانند برحسب خودآگاهی نیازهای خود را بشناسند و اقدام کنند. زیرا افراد دارای خودکارآمدی بالا تمایل دارند بر روی منابع خودشان جهت تجزیه و تحلیل، و حل و فصل مشکلاتشان متمرکز شوند (بندورا و وود، ۱۹۸۹) و اسناد بیرونی در آن‌ها کمتر و تلاش و کوشش خود را بالا می‌برند. همانطور

1. Lent
2. Chemers, M. Hu a Garcia, B. F
3. Wood

که افراد درباره نتایج احتمالی عملکردشان می‌اندیشند، به باورهایشان درباره آنچه که آن‌ها می‌توانند انجام دهند، نیز فکر می‌کنند (بندورا، ۲۰۰۰). زمانی که باورهای توانایی دانش‌آموزان ارتقاء یافت آنگاه همانطور که نتایج تحقیقات شانک و پاچارس<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) و سایر محققان نشان می‌دهد، باورهای خودکارآمدی می‌تواند پیشرفت تحصیلی، انتخاب شغل و غیره را پیش‌بینی کند.

براساس تحقیقات انجام شده این واقعیت مشهود است که هر ساله میزان افت تحصیلی، افزایش یافته و کیفیت آموزشی در معرض تهدید قرار گرفته و همچنین بسیاری از دانش‌آموزان در معرض اضطراب هستند و مواردی نیز در معرض و دچار بسیاری از انواع بیماری‌های روانی و به تبع ناتوان در حل مشکلات و گرفتار شدن در دام سوءمصرف مواد مخدر، تمایلات ارتکاب به خودکشی می‌باشند. در تحقیقات مختلف آموزش مهارت‌های زندگی بر رفع بسیاری از اختلالات رفتاری و روانی دانش‌آموزان اثر گذار بوده است از جمله می‌توان به تحقیقات داویز<sup>۲</sup> (۲۰۰۲)، سمیر کوتا<sup>۳</sup> (۲۰۰۳)، اسمیتوگری<sup>۴</sup> (۲۰۰۵)، واشقانی (۱۳۸۴)، هاشمی (۱۳۸۵) و شوارتز<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) در تحقیقات خود اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد تحصیلی و بهبود ویژگی‌های روانی دانش‌آموزان را به اثبات رسانده‌اند.

تحقیقات مختلفی در خارج از کشور در مورد تاثیر آموزش مهارت‌های فراشناختی بر خودکارآمدی انجام شده است ولی در ایران تحقیقات زیادی در این زمینه صورت نگرفته است و در خصوص آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی در کشور هیچ تحقیقی انجام نشده است. بنابراین می‌توان گفت اهمیت این تحقیق به لحاظ نظری این است که با افزایش اطلاعات علمی در زمینه فراشناخت و افزایش عزت‌نفس، تاب‌آوری و خودکارآمدی تحصیلی، زمینه یادگیری معنادار در کلاس درس فراهم می‌شود. بنابراین انتظار می‌رود بتوان نتایج این پژوهش را در مدارس بکار بست تا میزان خودکارآمدی

---

1. Chang, Pachars  
2. Davis, samir cota, Smit, Gery

تحصیلی دانش‌آموزان افزایش یافته و در نتیجه آن یک عامل مهم در شکست تحصیلی دانش‌آموزان را نیز کاهش داد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به هدف، کاربردی و با توجه به روش گردآوری داده‌ها، نیمه آزمایشی است و طرحی که از آن در این تحقیق استفاده شده طرح آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه است. متغیر مستقل در این پژوهش، راهبردهای فراشناختی بود که مستقیماً توسط پژوهشگر دستکاری شد تا اثر آن روی افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان ارزیابی شود. این طرح از دو گروه آزمایشی و گواه تشکیل شد.

**شرکت کنندگان:** شرکت کنندگان در این پژوهش متشکل از دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر بلبان آباد در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بود.

**نمونه و روش نمونه‌گیری:** برای انتخاب نمونه در این تحقیق از نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد. سپس دو مدرسه به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش ۱۵ نفر از دانش‌آموزانی بودند که تحت آموزش راهبردهای فراشناختی قرار گرفته‌اند. گروه گواه نیز ۱۵ نفر از دانش‌آموزانی بودند که به روش‌های معمول خودشان به مطالعه و یادگیری دروس آزمایشی پرداخته‌اند.

**ابزار جمع‌آوری اطلاعات:** ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی<sup>۱</sup> مورگان و جینک (۱۹۹۸) (MJSES) بود. این پرسشنامه توسط مورگان و جینک طراحی شد که دارای ۳۰ سوال و سه خرده‌مقیاس استعداد، بافت و کوشش است. فرم اولیه پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی دارای ۵۳ گویه می‌باشد که سازندگان مقیاس برای بررسی روایی محتوایی آن از سه گروه استادان دانشگاه، معلمان و دانش‌آموزان خواستند تا گویه‌ها را ارزیابی و سپس گویه‌های نامناسب و مبهم را حذف یا جایگزین کنند. جهت بررسی اعتبار

1. Morgan, Jing

عاملی مقیاس، آن‌ها از تحلیل عوامل استفاده و سه عامل استعداد، کوشش و بافت را استخراج نمودند. در نهایت تعداد گویه‌ها به ۳۰ ماده تقلیل یافت.

همه گویه‌ها با استفاده از مقیاس لیکرت به صورت پاسخ‌های چهارگزینه‌ای شامل کاملاً مخالفم، تا حدودی مخالفم، تا حدودی موافقم، کاملاً موافقم طراحی شده است. که به ترتیب دارای نمرات ۱ و ۲ و ۳ و ۴ می‌باشند. بالاترین نمره ۱۲۰ امتیاز است که نمره‌ی بالا در این مقیاس نشان‌دهنده‌ی خودکارآمدی تحصیلی است.

مورگان و جینک پایایی آزمون اجرا شده را با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه و هریک از خرده‌مقیاس‌های استعداد، بافت و کوشش به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۸، ۰/۷۰، ۰/۶۶ گزارش کردند.

کریم زاده (۱۳۸۰) در پژوهش خود این پرسشنامه را روی دانش‌آموزان پایه دوم دبیرستان اجرا نمود. وی ضریب اعتبار برای کل آزمون را ۰/۷۶، عامل استعداد ۰/۷۶، عامل کوشش ۰/۶۵ و عامل بافت ۰/۶ به دست آورد (به نقل از میرجلیلی، ۱۳۸۸).

در پژوهش حاضر پس از اجرای پرسشنامه بر روی نمونه مقدماتی (گروهی مشابه و همتا با گروه تحقیق به تعداد ۳۰ نفر، ضریب پایایی برای کل آزمون ۰/۸۵، عامل استعداد ۰/۷۸ عامل کوشش ۰/۷۷ و عامل بافت ۰/۶۶ به دست آمد.

### یافته‌های پژوهش

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار استنباطی از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. فرضیه اصلی: آموزش راهبردهای فراشناختی بر بهبود خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است.

جدول ۱. جدول کواریانس ANCOVA

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	سطح معناداری
پیش‌آزمون (متغیر کمکی)	۲۰۰/۱۰۴۳	۱	۲۰۰/۱۰۴۳	۲,۲۹	۰,۰۰۱

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	سطح معناداری
متغیر مستقل (فراشناخت)	۵۶۶/۲۶۱	۱	۵۶۶/۲۶۱	۵/۲۲	۰/۰۳۳
خطا	۲۶۶/۱۴۰۶	۲۷	۰۸۴/۵۲		
کل	۰۰۰۰/۶۴۳۰۹۸	۳۰			
کل اصلاح شده	۴۶۷/۲۴۲۹	۲۹			

همان‌طور که از نتایج جدول مشاهده می‌شود متغیر کمکی (پیش‌آزمون) به طور معنی‌داری با متغیر وابسته رابطه دارد. بنابراین برای برداشتن اثر متغیر کمکی از روش تحلیل کوواریانس استفاده می‌شود که نتیجه نشان داده است که اثر متغیر مستقل پس از تعدیل اثر متغیر کمکی معنادار می‌باشد که مقدار F محاسبه شده ۵/۲۲ با درجات آزادی ۱ و ۲۷ بزرگتر از مقدار بحرانی ۵/۲۲ می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۰/۹۹ می‌توانیم بگوییم که آموزش راهبردهای فراشناختی بر بهبود خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. فرضیه فرعی اول: آموزش راهبردهای فراشناختی بر بهبود بافت دانش‌آموزان مؤثر است.

جدول ۲. مقایسه نمرات بهبود یافتند در دو گروه آزمایش و کنترل

تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد	تفاوت میانگین	مقدار t	درجات آزادی	سطح معناداری
گواه	۱۵	۴۰۰۰/۰	۶۰۱۵۹/۳	۹۲۹۹۳/۰			
آزمایش	۱۵	۲۳۰۸/۵	۸۷۶۲/۳	۰۷۵۰۹/۱	۳/۴۱	۲۸	۰/۰۰۰۶

همان‌طور که از نتایج جدول مشاهده می‌شود تفاوت معناداری بین نمرات بهبود بافت در دو گروه گواه و آزمایش مشاهده می‌شود که مقدار t مشاهده شده ۳/۴۱ با درجات

آزادی ۲۶ بزرگتر از مقدار بحرانی ۲/۷۷ می‌باشد، پس با ۰/۹۹. اطمینان می‌توان گفت که فرضیه ما مبنی بر اینکه "آموزش راهبردهای فراشناختی بر بهبود بافت دانش آموزان مؤثر است، تایید می‌شود. ( $P < 0/01$ )

فرضیه فرعی دوم: آموزش راهبردهای فراشناختی بر بهبود کوشش دانش آموزان مؤثر است.

جدول ۳. مقایسه نمرات بهبود کوشش در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	مقدار t	درجات آزادی	سطح معناداری
گواه	۱۵	۲۶۶۷/۰	۰۰۶۶۶/۵	۲۹۲۷۱/۱				
آزمایش	۱۵	۰۶۶۷/۶	۰۰۵۵۵/۶	۵۵۰۶۳/۱		۲/۸۷	۲۸	۰/۰۰۸

همان‌طور که از نتایج جدول مشاهده می‌شود تفاوت معناداری بین نمرات بهبود کوشش در دو گروه گواه و آزمایش مشاهده می‌شود که مقدار t مشاهده شده ۲/۸۷ با درجات آزادی ۲۸ بزرگتر از مقدار بحرانی ۲/۸۷ می‌باشد، پس با ۰/۹۹. اطمینان می‌توان گفت که فرضیه ما مبنی بر اینکه "آموزش راهبردهای فراشناختی بر بهبود کوشش دانش آموزان مؤثر است تایید می‌شود. ( $P < 0/01$ )

فرضیه فرعی سوم: آموزش راهبردهای فراشناختی بر بهبود استعداد دانش آموزان مؤثر است

جدول ۴. مقایسه نمرات بهبود استعداد در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	مقدار t	درجات آزادی	سطح معناداری
گواه	۱۵	۵۳۳۳/۰	۷۹۲۴۴/۵	۴۹۵۵۶۰/۱				
آزمایش	۱۵	۰۶۶۷/۶	۰۰۵۵۵/۶	۵۵۰۶۳/۱		۱/۱۹	۲۸	۰/۲۴



همان‌طور که از نتایج جدول مشاهده می‌شود تفاوت معناداری بین نمرات بهبود استعداد در دو گروه گواه و آزمایش مشاهده نمی‌شود که مقدار  $t$  مشاهده شده  $1/19$  با درجات آزادی ۲۸ کوچکتر از مقدار بحرانی  $1/19$  می‌باشد، پس با  $95\%$  اطمینان می‌توان گفت که فرضیه ما مبنی بر اینکه "آموزش راهبردهای فراشناختی بر بهبود استعداد دانش‌آموزان مؤثر است رد می‌شود. ( $P > 0/05$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

بالا بودن مهارت‌های زندگی و در نتیجه احساس کنترل بر رویدادهای زندگی شخصی به صورت مثبت در توانایی غلبه کردن و یا سازگاری و کنار آمدن با مشکلات و در نتیجه افزایش سلامت روانی و خودکارآمدی مؤثر است. همچنین نتایج پژوهش‌های مختلف هم نشان داده است که افراد با توانایی‌های زندگی بالا نگرش مثبتی نسبت به توانایی خود برخوردارند. با رویدادهای مهم زندگی، بهره‌برداری از زندگی، برنامه‌ریزی برای اهداف شخصی خود دارد. همچنین در ارتباط با دانش‌آموزانی که آموزش راهبردهای فراشناخت را یاد می‌گیرند می‌توان گفت این دانش‌آموزان به توانایی‌های خود باور پیدا می‌کنند و برای انجام تکالیف خود برنامه‌ریزی می‌کنند و یادگیری خود را سازماندهی و نظارت می‌کنند، لذا این دانش‌آموزان منبع موفقیت خود را درونی یعنی نتیجه تلاش و کوشش خود در انجام تکالیف می‌دانند و این افراد معمولاً موفقیت بیشتری در تحصیل خواهند داشت و دانش‌آموزانی هم که موفقیت بیشتر دارند، باور خودکارآمدی تحصیلی بیشتری خواهند داشت. محققان در زمینه کوشش به چنین نتیجه‌ای رسیدند که کوشش دانش‌آموزان بر روی پیشرفت و خودکارآمدی تحصیلی آن‌ها اثر می‌گذارد. همچنین محققان دریافته‌اند زمانی اعتماد به نفس دانش‌آموزان در یادگیری مطالب افزایش پیدا می‌کند که آن‌ها کوشش واقعی خود را برای اتمام تکالیف به کار ببرند. دانش‌آموزان در استفاده از راهبردهای فراشناختی از آنجا که آزادی عمل و اختیار بیشتری در انجام تکالیف برعهده دارند، زودتر به پیشرفت تحصیلی

می‌رسند، و چون منبع انگیزشی آن‌ها درونی است، یادگیری آن‌ها بیشتر و پایدارتر خواهد شد.

## منابع

- افتخاریان، حاتم. (۱۳۹۰). بررسی عوامل موثر بر فرا از مدرسه دانش آموزان شهرستان بوکان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی
- ایمانی، زهرا. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی برمدیریت زمان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه جامع علمی کاربردی شهر تکاب. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- پرگاری، نسیم. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های فراشناختی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان منطقه ۹ تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- پنتریچ، پال آر. و شانک، دیل اچ. (۱۳۸۵). *انگیزش در تعلیم و تربیت (نظریه‌ها، تحقیقات، و راهکارها)*. ترجمه مهرناز شهر آرای. تهران: علم. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۲).
- داودیان، زهره. (۱۳۸۷). بررسی اثر بخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر کاهش اضطراب امتحان و پیشرفت سوم مقطع متوسطه رشته علوم انسانی مدارس سبزوار. رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.
- عربگل، فریبا، محمودی قزایی، جواد و میترا حکیم شوشتری. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد دانش‌آموزان پایه چهارم دبستان آموزش و پرورش شهر تهران، *تازه‌های علوم شناختی*، سال هفتم، شماره ۲۸
- کریمی، ابوالفضل. (۱۳۸۲). تدوین ابزار سنجش راهبردهای یادگیری و مطالعه تعیین رابطه این راهبردها با پیشرفت تحصیلی. رساله دکتری. دانشگاه علامه طباطبایی.
- گلستان جهرمی، فاطمه. (۱۳۹۱). بررسی تاثیر سه روش پرورش خلاقیت بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دختر شهرستان جهرم. چهارمین کنفرانس ملی خلاقیت‌شناسی تریز و نوآوری در آموزش

شجاعی میبدی، ریحانه. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر تقویت انگیزه تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه شهر میبد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

طلوع تکمیلی، نادره. (۱۳۸۳). بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی و شناختی (توضیح مستقیم) بر میزان یادگیری خودگردان دانش‌آموزان کلاس پنجم ابتدایی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

کریم زاده، منصوره. (۱۳۸۰). بررسی رابطه مفهوم خود (تحصیلی<sup>۰</sup> غیرتحصیلی) و خودکارآمدی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و تربیتی، دانشگاه تهران.

میرجلیلی، بی بی فاطمه. (۱۳۸۸). اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد راه‌حل - محور بر بهبود خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دوم مقطع متوسطه یزد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

- Bandura, A. (1999). Self-efficacy pathway to childhood Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 258-269.
- Bandura, A. (2000). *Self – efficacy Mechanism in Physiological and Health – Promoting Behavior*. In J. Madden, IV (Ed), *Neurobiology of learning, emotion and effect* (PP. 229 -270). New York: Raven
- Chemers, M. Hu a Garcia, B.F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational psychology*. 93, 55-64.
- Davis. K. (2002). Life skills 4kids, Wate are life skills, Life skills education program. Tehran: State welfare organization, deputy of prevention and cultural affairs; education; 56(2); 115-12
- Evans, S. W, Mullett E. Weist, M. D, & Franz K. (2005). Feasibility of the mind matters' school mental health promotion
- Goodwin, J. Final report of the public school students, out of school time study to measure the impact of Schwartz. S. (2005). Life skills for prisoners program. *Journal of correctional skills curriculum on middle school student's tobacco use in Marion County, Indiana, 1997-2000*. J Sch
- Lent, R.W. Brown, S.D. & Larkin, K.C. (2004). Self-efficacy in the prediction of academic performance perceived career options. *Journal of counseling psychology*. 33(3), 265-269.

- Pajars, F. (2003). Self-efficacy beliefs in academic settings review of educational research. 66, 543-578.
- Pintrich, P. R, & De Groot, E. V. (1990). Motivational and Self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 33-40.
- Woodroffe, F. S. (2011). The Relationships Among Racial Identity Attitudes, Academic Self-Efficacy And Academic Achievement Of Black Male High School Students. Doctoral Dissertation, Capella University.
- Zimmerman, B. J. (1995). *Self-efficacy and educational development*. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 202-231). New York: Cambridge University Press.

