

«نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی»

سال نهم - شماره ۳۵ - پاییز ۱۳۹۵

ص. ص. ۸۱-۶۵

بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده

غلامرضا گل محمدنژادبهرامی^۱

المیرا رحیمی^۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۰۶/۰۱

تاریخ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۵/۰۱/۲۱

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده بوده است. که با روش نیمه تجربی انجام گرفت. جامعه آماری آن عبارتند از کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ که تعداد کل آنان ۲۸۷۰ نفر می‌باشند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس دو کلاس با ۶۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از دو پرسشنامه استاندارد شده سازگاری اجتماعی کالیفرنیا و خودکارآمدی اجتماعی نوجوانان کنلی استفاده شد. برای تحلیل داده‌های گردآوری شده از آنالیز کوواریانس یک‌راهه استفاده شد و نتایج پژوهش نشان داد که: آموزش راهبردهای فراشناختی باعث افزایش خودکارآمدی اجتماعی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده شد.

واژگان کلیدی: راهبردهای فراشناختی، سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی اجتماعی

۱- استادیار دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران (مسئول مکاتبات)

۲- دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

Studying the Effectiveness of Metacognitive Strategies Training on Social Adjustment and Social Self-efficacy of Female High School Students in Naghadeh

Gholam Reza GolMohammad Nezhad Bahrami
Elmira rahimi

Date of receipt: 2016.02.20

Date of acceptance: 2016.04.09

Abstract

The main purpose of this study was to investigate the impact of metacognitive strategies training on social adjustment and social self-efficacy of female high schools students in Naghadeh. The research method was semi-experimental. The statistical population of this study was all of female high school students in Naghadeh in the educational year of 1393-1394. Using an available sampling method, two classes with 60 students were selected as the study sample. The instruments used for the data collection were the Colony Adolescent Social Self-Efficacy questionnaire and California Adjustment assessment scale. The data were analyzed using one-way covariance analysis. The results showed that metacognitive strategies training increased the participants' social self-efficacy and social adjustment.

Key Words: metacognitive strategies, social self-efficacy, social adjustment

مقدمه

ما در دنیای پیچیده و دشواری زندگی می‌کنیم و لازم است برای موفقیت و پیشرفت در این دنیا و مقابله مؤثر با مشکلاتی که رو در روی ما قرار می‌گیرند، مجموعه‌ای از مهارت‌های اجتماعی را به دست آوریم. یکی از ویژگی‌های مهارت‌های اجتماعی اکتسابی بودن آنهاست و در حال حاضر بسیاری از محققان اتفاق نظر دارند که بیشتر رفتارهای اجتماعی آموختنی هستند.

مدرسه مهمترین عامل اجتماعی شدن دانش‌آموزان به شمار می‌آید. لذا یکی از اهداف عمده آموزش و پرورش، رهنمون کردن دانش‌آموزان به تعامل اجتماعی و برقراری رابطه مفید با دیگران است. اریکسون معتقد است که کودک با توجه به محیط پیرامون و عوامل اجتماعی مؤثر بر او ممکن است مراحل زندگی را با موفقیت پشت سر بگذارد یا اینکه با حل ناموفق آن در مراحل بعدی دچار دردهایی شود. لذا مدرسه با فراهم نمودن محیط و بستری مناسب می‌تواند عاملی برای رشد سازگاری در دانش‌آموزان گردد.

یکی از نشانه‌های اجتماعی شدن، سازگاری اجتماعی است. برای سازگاری اجتماعی تعاریف زیادی ارائه شده است، طوری که آن را مترادف با مهارت اجتماعی توصیف نموده‌اند و آن عبارتست از توانایی برقراری ارتباط متقابل با دیگران به طریقی خاص که در عرف جامعه قابل قبول باشد (خدایاری فر، ۲۰۱۰). سازگاری اجتماعی، مهمترین جنبه‌ی رشد اجتماعی هر فرد محسوب می‌شود که در تعامل با دیگران، موفقیت شغلی و تحصیلی شخص تاثیر بسزایی دارد (بصیر شستری و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۱).

علاوه بر سازگاری اجتماعی، یکی دیگر از عوامل مؤثر در پیشرفت فردی و اجتماعی افراد که با سازگاری اجتماعی نیز همسو می‌باشد، خودکارآمدی است. خودکارآمدی جزء لاینفک رویکرد شناختی اجتماعی در روانشناسی است. خودکارآمدی اجتماعی به معنای باور فرد در مورد توانایی مقابله او در موقعیت‌های خاص است. در چهارچوب رویکرد شناختی - اجتماعی، باورهای خودکارآمدی عبارتست از برداشت‌هایی که فرد از توانایی‌های خویش در انجام یک تکلیف خاص دارد، به گونه‌ای که تکلیف مورد نظر به صورت مفید و مؤثر انجام شود (بندورا، ۱۳۷۲). به عبارت دیگر خودکارآمدی عبارت است از قضاوت افراد در مورد توانایی‌هایشان برای سازماندهی و اجرای یک سلسله کارها برای رسیدن به انواع تعیین شده‌ی عملکردها (پینتریچ و شانک^۱، ۱۳۹۰).

شلتون (۱۹۹۰) معتقد است خودکارآمدی اجتماعی، به باور افراد در مورد توانایی‌هایشان برای صحیح عمل کردن در موقعیت‌های اجتماعی اشاره دارد. افرادی که دارای انگیزش مثبت هستند، موفقیت‌های اجتماعی را به توانایی‌های درونی خود نسبت می‌دهند که همین مسئله می‌تواند زمینه ساز افزایش میزان خودکارآمدی اجتماعی در این افراد باشد (لاتانز، یوسف و اولیو^۲، ۲۰۰۷). بنابراین خودکارآمدی عامل

1. Pintrich and Shunk.

1. Luthans and Youssef & Avolio

مهمی برای انجام وظایف موفقیت آمیز عملکرد و مهارت‌های اساسی لازم برای انجام آن است. تحقیقات نشان می‌دهد که خودکارآمدی می‌تواند کلیه جنبه‌های زندگی را تحت تأثیر قرار داده بطوری که هر چه خودکارآمدی اجتماعی بالاتر باشد، دامنه امکانات شغلی بیشتر و علاقمندی به سطح شغل عمیق تر میگردد (خلیلی شورینی، ۱۳۷۲).

اسن، اکتاش و تونجر^۱ (۲۰۱۳) معتقدند خودکارآمدی اجتماعی به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌های تکانش گری اجتماعی، عملکرد بالا در روابط اجتماعی، مشارکت در فعالیت‌ها، نگرش دوستانه با افراد نشان دهند و در روابط اجتماعی موفقیت آمیز عمل کنند. همچنین مطالعات درباره خودکارآمدی اجتماعی نشان داده‌اند که میزان کارآمدی اجتماعی با خودانگاره، افزایش در ادراک، پذیرش اجتماعی و مهارت‌های مقابله مؤثر با استرس (ماتسوشیما و شیومی^۲، ۲۰۰۳) رابطه دارد.

با توجه به آنچه درباره ماهیت سازگاری و خودکارآمدی اجتماعی گفته شد، به نظر می‌رسد این دو ویژگی با میزان آگاهی افراد از توانایی و فرایند ذهنی خود که با کنترل و جهت دادن فرایند یادگیری همراه است و تحت عنوان فراشناخت مطرح می‌باشد ارتباط داشته باشد. اصطلاح فراشناخت عبارت است از هر نوع دانش یا فرآیند شناختی که در آن ارزیابی یا کنترل شناختی وجود داشته باشد (موسیز و بایرد^۳، ۲۰۰۱). فراشناخت، به ساختارها، دانش و فرآیندهای روانشناختی اشاره می‌کند، که با کنترل و تفسیر افکار و شناختها سر و کار دارد. بوشارد و همکاران^۴، از دانشگاه مونترال کانادا، فراشناخت را به صورت زیر تعریف می‌کنند: شکلی از تفکر که موضوع آن فعالیت شناختی خود آزمودنی است. تحقیقات زیادی، سودمندی فراشناخت برای تعلیم و تربیت را نشان می‌دهد و بر توانایی انسانها برای بدست گرفتن رشد ذهنی خود اشاره می‌کند (جیمز و اسموس^۵، ۲۰۱۱). بیکر، بیکر و براون، براون و همکاران، فلاول، مارکس و پاریس^۶ معتقدند که مهارت‌های فراشناختی نقش مهمی در فعالیت‌های شناختی از جمله تبادل کلامی اطلاعات و انگیزش پیشرفت، بازی می‌کند. در یک فراتحلیل، ونگ^۷ و همکاران در مورد عوامل مؤثر بر یادگیری دانش آموزان، نشان دادند که از میان ۲۲۸ عامل مؤثر در یادگیری، فرآیندهای شناختی و فراشناختی بیشترین تأثیر را بر یادگیری دانش آموزان دارد. به طور کلی، آموزش راهبردهای فراشناختی، منبع کنترل درونی و انگیزش پیشرفت بیشتر را در افراد فراهم کرده و افراد را قادر می‌سازد که فعالیت‌های خود را در بوت‌های آزمایش و بررسی قرار دهد (به نقل از مصطفایی و محبوبی، ۱۳۸۸).

۲. Esen, Aktas & Tuncer

3. Matsushima & Shiomi

4. Moses and Baird

5. Bouchard and et al.

6. James and Asmus

7. Baker and Brown

1. Marx and Paris

2. Wang and et al.

تحقیقات هلنا سینا دسویلایا، دافنایزن^۱ (۲۰۰۵) نشان داد، خودکارآمدی اجتماعی به عنوان پیشگویی کننده انحصاری اولویت برای هدایت تضاد درون گروهی و رسیدن به سازگاری اجتماعی عمل می کند. آکونین و همکاران^۲ (۲۰۰۹) در تحقیقات خویش نشان دادند که بین تجربه کاری نوجوانان و خودکارآمدی آنها رابطه معناداری وجود دارد.

پژوهشی که توسط طاهریان، خسروی پور و محمدی فر (۱۳۹۳) برای بررسی رابطه ی بین عادت های مطالعه و راهبردهای فراشناختی خواندن با انگیزش پیشرفت دانش آموزان انجام شد نشان داد که ۲۲/۹ درصد از واریانس انگیزش پیشرفت از طریق مؤلفه های راهبردهای فراشناختی خواندن تبیین شد. بنابراین با توجه به تأثیر مهارت های فراشناختی در تغییر رفتار، سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی اجتماعی می تواند یک عامل متاثر از راهبردهای فراشناختی باشد که می توان آن را به دیدگاه های شناختی موجود در این زمینه مرتبط داد، هسته اصلی دیدگاه های شناختی درباره اختلالات روانی (ناسازگاری)، چگونگی پردازش اطلاعات در ذهن فرد است. اگر نظام باورهای فرد کارآمد باشد، اطلاعات به گونه ای دقیق در ذهن او پردازش می شوند که نتیجه آن رفتار مطلوب است، اما اگر در پردازش ها و ادراک های فرد مشکلی وجود داشته باشد نتیجه ای جز هیجان ناخوشایند و رفتار مخرب نخواهد داشت. امروزه دیدگاه شناختی درباره تبیین رفتار کودکان نیز به کار می رود و بسیاری از شناخت درمان گران بر این باورند که پردازش های شناختی ناکارآمد در کودکان باعث بروز رفتارهای ناسازگارانه می شود.

با توجه به آنچه در مورد روابط احتمالی خودکارآمدی و سازگاری اجتماعی با مهارت فراشناختی گفته شد، محقق با این سوال مواجه است که آیا آموزش راهبردهای فراشناختی موجب افزایش سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی دانش آموزان می شود؟

در بیان اهمیت و ضرورت انجام این تحقیق باید گفت شرایط فعلی جهان و تغییر و تحولات گسترده ی فرهنگی، اجتماعی و پیشرفت چشمگیر تکنولوژی ها به خصوص تکنولوژی ارتباطات و اطلاعات و به تبع آن مشکلات اجتماعی جدید در پهنه ی گیتی همگی حکایت از آن دارند که باید بشر را برای روبرو شدن با این تحولات و مسائل آماده کرد. در دنیای کنونی موضوع اساسی، تربیت انسان هایی است که بتوانند درست فکر کنند و برای روبرو شدن با تحولات شگفت انگیز قرن بیست و یکم به طور فزاینده ای راهبردهای فراشناختی را برای تصمیم گیری مناسب و حل مسائل پیچیده ی جامعه بکار برند. انسان هنگام تولد خود را در میان شبکه ای از روابط اجتماعی می یابد و در ضمن کنشهای متقابلی که میان او و دیگران روی می دهد، هویت اجتماعی پیدا می کند، لذا برای شناخت شخصیت هر کسی باید عوامل

1. Helena Syna Desivilya , DafanEizen

2. Acunnien, K.and et al.

گوناگون زندگی مخصوصاً محیط اجتماعی او را مورد مطالعه قرار داد (رستمی و احمدنیا، ۱۳۹۰، ص ۱۳۰).

خودکارآمدی و سازگاری اجتماعی از عناصر سلامت فردی و اجتماعی است. برای داشتن جامعه‌ای سالم و پویا همچنین ایجاد زمینه لازم جهت پیشرفتهای علمی و اقتصادی و حوزه‌های مختلف، تربیت انسانهایی با خودکارآمدی و سازگاری اجتماعی بالا ضروری بوده و عدم توجه به آن ممکن است سبب به وجود آمدن نسلی تنبل و ناسازگار شود. لذا انجام پژوهشهایی جهت یافتن روشهای آموزش مناسب و موثر خودکارآمدی و سازگاری اجتماعی ضروری بوده و اهمیت بیش از پیش پیدا می‌کند. برای پاسخ به سوال پژوهشی که در بالا به آن اشاره شد، محقق دو فرضیه را مورد آزمون قرار داد. این فرضیه‌ها عبارت بودند از:

۱. آموزش راهبردهای فراشناختی بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر شهرستان نقده تأثیر دارد.

۲. آموزش راهبردهای فراشناختی بر افزایش خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان دختر شهرستان نقده تأثیر دارد.

روش شناسی پژوهش

روش تحقیق حاضر، نیمه تجربی و از طرح پیش آزمون و پس آزمون با دو گروه (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) بود. در این پژوهش محقق گروه آزمایش را در معرض متغیر مستقل قرار داد و گروه گواه آموزشی دریافت نکرد، در پایان دوگروه مورد مقایسه قرار گرفتند. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان نقده در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ (۲۸۷۰ نفر) نفر بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، نمونه آماری در این تحقیق ۶۰ نفر در نظر گرفته شد که ۳۰ نفر برای گروه کنترل و ۳۰ نفر برای گروه آزمایش انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه استاندارد شده سازگاری اجتماعی کالیفرنیا و خودکارآمدی اجتماعی نوجوانان کنلی (۱۹۸۹) استفاده گردید. پرسشنامه سازگاری اجتماعی شامل ۱۸۰ سؤال دو گزینه‌ای از نوع (بله - خیر) است، که در این تحقیق از فرم ۹۰ سؤالی آن استفاده شده است. این پرسش نامه توسط ثورپ، کلارک و تیکز در سال ۱۹۳۹ (به نقل از خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۱) برای اولین بار منتشر شد و در سال ۱۹۵۳ مورد تجدید نظر قرار گرفت. این فرم آزمون، نیمرخ اجتماعی فرد را اندازه گیری می‌کند. نمره سازگاری اجتماعی کلی از نمره‌های مقیاس‌های فرعی به دست می‌آید (توزنده‌جانی و همکاران، ۱۳۸۶، ۸۵). هماهنگی درونی آزمون به وسیله دو نیمه کردن آزمون با روش اسپیرمن برای خرده آزمون‌های سازگاری اجتماعی از $(\alpha=0/87)$ تا $(\alpha=0/90)$ گزارش شده است که نشان می‌دهد تمام سؤالات شش زیر مقیاس از انسجام درونی مناسبی برخوردارند (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۱). همچنین اعتبار و پایایی برای مقیاس

سازگاری شخصی در حدود ۰/۸۹ تا ۰/۹۱ و برای مقیاس سازگاری اجتماعی در حدود ۰/۸۷ تا ۰/۹۱ گزارش شده است. این ضرایب برای مقیاس‌های فرعی آزمون در دامنه ۰/۶۰ تا ۰/۸۷ و برای کل آزمون ۰/۹۲ تا ۰/۹۳ قرار دارد (توزنده‌جانی و همکاران، ۱۳۸۶، ۸۵). پرسشنامه خودکارآمدی اجتماعی نوجوانان در سال ۱۹۸۹ توسط کنلی شامل ۲۵ عبارت بود. این پرسشنامه شامل ۵ زیرمقیاس: قاطعیت اجتماعی (۵ عبارت)، عملکرد در موقعیت‌های اجتماعی (۵ عبارت)، شرکت در گروه‌های اجتماعی (۵ عبارت)، جنبه‌های دوستی و صمیمیت (۷ عبارت)، کمک کردن یا کمک گرفتن (۳ عبارت) است. آزمودنی در یک طیف هفت درجه ای (از غیر ممکن=۱ تا بیش از حد ساده = ۷) باید مشخص سازد که هر یک از عبارت آزمون تا چه حد معرف شخصیت اوست. نمره کل آزمون بین ۲۵ تا ۱۷۵ قرار دارد و نمرات بالاتر حاکی از خود کارآمدی اجتماعی بالای آزمودنی است (مصطفایی و خانجانی، ۱۳۹۳، ۳۳). ضریب پایایی از طریق آلفای کرونباخ برای زنان و مردان به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۱ بدست آمده است. اعتبار سازه‌ی مقیاس خودکارآمدی اجتماعی نوجوانان از طریق همبستگی معناداری با تعدادی از مقیاس‌های خودپنداره و سازگاری تایید شده است. نمرات مقیاس خودکارآمدی اجتماعی در گروه نوجوانان دبیرستانی با زیر مقیاس‌های کناره‌گیری اجتماعی ($r=-0/39$) و صلاحیت اجتماعی ($r=0/23$) همبستگی داشت.

در این پژوهش برای برآورد پایایی پرسشنامه که در بین ۳۰ نفر از افراد جامعه آماری توزیع شدند، ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه خودکارآمدی اجتماعی کنلی ۰/۸۶۷ و ضریب پایایی پرسشنامه سازگاری اجتماعی با استفاده از روش دو نیمه کردن^۱ با روش اسپیرمن ۰/۸۱۹ محاسبه شد که بعد از گردآوری داده‌ها، برای تجزیه و تحلیل آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس یکراهه استفاده گردید. برای اجرای پژوهش از بین مدارس متوسطه، یک مدرسه بصورت تصادفی و در آن یک کلاس بعنوان گروه آزمایش و کلاس دیگر بعنوان گروه کنترل انتخاب شدند. با اعضای گروه‌ها راجع به اهداف اجرای طرح صحبت، و رضایتشان جهت همکاری جلب شد. بعد از اجرای پیش آزمون برای هر دو گروه، گروه آزمایش به مدت ده جلسه سی دقیقه‌ای، توسط محقق در معرض متغیر مستقل قرار گرفت. بعد از اتمام مرحله مداخله‌ای، پس از آزمون با استفاده از همان پرسش‌نامه‌ها اجرا گردید. محتوای جلسات برگزار شده به شرح زیر بود: جلسه ۱) ایجاد انگیزه و برقراری تعامل با دانش‌آموزان، بیان هدف و اخذ پیش آزمون: از دانش‌آموزان خواسته شد تا در کمال آرامش و صداقت به سوالات پاسخ دهند. جلسه ۲) آموزش راهبردهای شناختی مانند خلاصه کردن موضوعات، یادداشت برداری و تمرین از طریق بازگویی مطالب برای دیگران: از دانش‌آموزان خواسته شد تا نمونه‌هایی از روش‌های آموزش داده شده برای برقراری ارتباط با دیگران را

۱- split half این روش برای تعیین هماهنگی درونی یک آزمون بکار می‌رود. برای محاسبه ضریب قابلیت اعتماد با این روش، سوالهای یک آزمون را به دو نیمه تقسیم نموده و سپس نمره سوال‌های نیمه اول و نمره سوال‌های نیمه دوم را محاسبه می‌کنیم. پس از آن همبستگی بین این دو نیمه را بدست می‌آوریم. ضریب همبستگی بدست آمده برای ارزیابی قابلیت اعتماد کل آزمون مورد استفاده قرار می‌گیرد و برای محاسبه ضریب قابلیت اعتماد کل آزمون از فرمول اسپیرمن براون برای این مورد استفاده می‌شود (سرمد و بازرگان، ۱۳۹۳).

گزارش دهند و پاسخ ها را در تابلو ثبت می نماییم و از طریق مهارت‌های شناختی موارد را مرور و تثبیت می کنیم. جلسه ۳) تعریف راهبرد فراشناختی: به دانش آموزان شرح داده شد که راهبردهای فراشناختی به استراتژی های استفاده شده برای اطلاع یافتن از مهارت شناختی خود و صحت عمل کردن در موقعیت ها گفته می شود. جلسه ۴) آموزش راهبردهای برنامه ریزی: تعیین هدف و پیش بینی زمان و سرعت لازم: به آنها می گوئیم که برنامه ریزی شبیه روشی است که مربی فوتبال برای جایگزینی به کار می برد و بعد از اینکه فیلم را تماشا کرد برای راهبرد حمل، دفاع و مقابله تصمیم می گیرد. ۵) ادامه و تکمیل راهبردهای برنامه ریزی: توجه انتخابی و آمادگی جهت کاربرد راهبردهای یادگیری، انتخاب راهبردهای مناسب: از دانش آموزان می خواهیم تا از کتاب های خود موضوعی در زمینه رفتار اجتماعی انتخاب کنند و یکی از راهبردهای مناسب جهت بهبود رفتار را انتخاب و دلیل انتخاب آن را ذکر کنند. جلسه ۶) راهبرد کنترل نظارت: ارائه تکنیک هایی برای کنترل کارایی فعالیت ها از لحاظ اثربخشی، تامل جهت جستجوی دلایل، پرسش از خود برای کنترل فهم: به فراگیران متذکر می شویم هر وقت در رفتار اجتماعی بامشکلی روبه رو شدید پس از تشخیص در جهت رفع آن بکوشیدو درمورد علت وقوع و دلایل کار خود سوالاتی از خود پرسیدو به ارزیابی کار خود بپردازید. جلسه ۷) راهبردهای دیگر کنترل و نظارت یعنی تعدیل زمان و انکش به کنش های اجتماعی: از فراگیران می خواهیم تا زمان خاصی را برای واکنش های مختلف در نظر بگیرند و با سرعت متفاوتی به موقعیت ها پاسخ دهند: جلسه ۸) آموزش راهبرد نظم دهی: این راهبرد شامل تعدیل، اصلاح یا تغییر راهبرد شناختی است. به فراگیران یادآوری می کنیم که وقتی متوجه می شوید که در رشد اجتماعی خود موفقیت لازم را کسب نکرده اید راهبرد انتخابی خود را اصلاح و یا سرعت خود را تعدیل نمایید. جلسه ۹) تکرار و مرور مطالب گفته شده و رفع اشکال بصورت گروهی و ارائه تکلیف: بعد از گروه بندی دانش آموزان یک چالش اجتماعی به عنوان موضوع به گروهها ارائه می کنیم و از دانش آموزان می خواهیم تا راهبردهای فراشناختی مناسب در گروه ارائه دهند. جلسه ۱۰) پاسخگویی به ابهامات دانش آموزان و تقدیر و تشکر از همکاری فراگیران و اخذ پس آزمون.

یافته‌ها

برای بررسی متغیرهای پژوهش در دانش آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده در گروه آزمایش و کنترل از شاخص های توصیفی به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون که در جدول شماره (۱) آمده، استفاده شده است.

جدول شماره (۱): شاخص های آماری متغیرهای تحقیق در نمونه مورد بررسی
Table (1) social self efficacy and social adaptation's descriptive statistics

سازگاری اجتماعی social adaptation		خودکارآمدی اجتماعی social self efficacy		متغیر Variable	گروه
انحراف معیار Sd	میانگین Mean	انحراف معیار Sd	میانگین Mean		Group
7.406	37.80	14.356	106.67	پیش آزمون Pre-test	Experimental گروه آزمایش
6.429	46.10	12.357	127.70	پس آزمون Post-test	
7.964	38.87	10.797	102.20	پیش آزمون Pre-test	Control گروه کنترل
7.602	40.27	15.091	109.17	پس آزمون Post-test	

Table 1 shows the pre and post tests' means and standard deviations for social self efficacy and social adaptation in the experimental and control groups.

بررسی مفروضه های آزمون کوواریانس:

ابتدا به بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده پرداخته شده، به این منظور از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده شده است. همانطور که در جدول شماره (۲) مشاهده می شود سطح معنی داری سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان به تفکیک گروه آزمایش و کنترل و پیش آزمون و پس آزمون بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد. بنابر این فرض نرمال بودن توزیع سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی اجتماعی در هر دو گروه کنترل و آزمایش برقرار است.

جدول شماره (۲): نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای برانندگی توزیع نرمال متغیرها
Table (2) Kolmogorov Smirnov Test for Normality

خودکارآمدی اجتماعی social self efficacy		سازگاری اجتماعی social adaptation		تعداد N	گروه Group
معنی داری Sig	آماره Value	معنی داری Sig	آماره Value		
0.825	0.628	0.199	1.047	30	گروه آزمایش Experimental
0.797	0.646	0.861	0.602	30	گروه کنترل Control
0.990	0.439	0.984	0.459	30	گروه آزمایش Experimental
0.334	0.945	0.973	0.484	30	گروه کنترل Control

As seen in Table 2, all the significance levels are upper than 0.05, which can be inferred that the distribution of the variables on the population are all normal.

همچنین در جدول شماره (۳) نتیجه آزمون لون جهت بررسی همسانی واریانس‌ها آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول زیر مشاهده می‌شود که تجانس واریانس‌های دو گروه در $(\alpha=0/05)$ برقرار است. با توجه به برقراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس می‌توان از تحلیل کوواریانس جهت تحلیل فرضیه‌های تحقیق استفاده کرد.

جدول شماره (۳): نتیجه آزمون لون جهت بررسی همسانی واریانس‌ها

Table (3) Levene's Test of equality of error variances

متغیر	آماره	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
Variable	F	Df1	Df2	Sig
سازگاری اجتماعی Social adaptation	3.686	1	58	0.060
خودکارآمدی اجتماعی Social self efficacy	1.340	1	58	0.252

As shown in Table 3, the significance levels are upper than 0.05. Therefore, it can be inferred that the variance of the variables between groups is equal.

فرضیه اول: آموزش راهبردهای فراشناختی بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده تأثیر دارد.

نتایج حاصل از اجرای تحلیل کوواریانس که در جدول شماره (۴) مشاهده می‌شود حاکی از رد فرضیه صفر و در نتیجه معنی دار بودن اثر آموزش راهبردهای فراشناختی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده است $(F=9/791, p=0/003)$. در این تحلیل متغیر مستقل اثر میزان آموزش راهبردهای فراشناختی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان بود. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد میزان تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان معنی‌دار است و فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌گردد. شدت این تأثیر که با (مجذور اتا) ارزیابی شده $14/7$ درصد است.

جدول شماره (۴): نتایج آزمون تحلیل کوواریانس سازگاری اجتماعی

Table (4)

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig	Partial Eta Squared
پیش‌آزمون سازگاری اجتماعی Pre Test (Social Adaptation)	96.161	1	96.161	1.973	0.166	0.033
گروه	477.267	1	477.267	9.791	0.003	0.147
خطا	2778.405	57	48.744			
کل	115273	60				
Total						

As seen in Table 4, the significance level is 0.003. Therefore it can be inferred that metacognition strategies training are effective on social adaptation. So, the first research hypothesis is confirmed.

فرضیه دوم: آموزش راهبردهای فراشناختی بر افزایش خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده تأثیر دارد.

نتایج حاصل از اجرای تحلیل کوواریانس که در جدول شماره (۵) مشاهده می شود حاکی از رد فرضیه صفر و در نتیجه معنی دار بودن اثر آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده است ($F= ۲۴/۹۱۳$, $p=۰/۰۰۰$). در این تحلیل متغیر مستقل اثر میزان آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان بود. نتایج به دست آمده نشان می دهد میزان تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان معنی دار است و فرضیه اصلی پژوهش تأیید می گردد. شدت این تأثیر که با (مجذور اتا) ارزیابی شده ۳۰/۴ درصد است.

جدول شماره (۵): نتایج آزمون تحلیل کوواریانس خودکارآمدی اجتماعی

Table (5) the results of analysis of covariance social self

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه	میانگین	آماره	سطح	مجذور اتا
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	معنی داری Sig	Partial Eta Squared
پیش آزمون خودکارآمدی Pre Test ()	65.519	1	65.519	0.341	0.562	0.006
گروه	4793.258	1	4793.258	24.913	0.000	0.304
خطا	10966.948	57	192.403			
کل	857772	60				
Total						

As indicated in Table 5, the significance level is 0.000. Therefore it can be inferred that metacognition strategies' training is effective on social self- efficacy. So, the second research hypothesis is also confirmed.

بحث و نتیجه گیری:

هدف اساسی پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده بود. نتایج، اثر بخشی این آموزشها را بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی اجتماعی نشان داد.

در خصوص تأثیر اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان نتایج بدست آمده همسو با نظریه روانی اجتماعی اریکسون^۱ است که بیان می دارد کودک در هر مرحله از رشد، با بحرانی روبه رو می شود که با توجه به محیط پیرامون وی و عوامل اجتماعی موثر بر او ممکن است این بحران را با موفقیت پشت سر بگذارد یا اینکه با حل ناموفق آن در مراحل بعدی تحول دچار دردهایی بشود. همچنین با روان شناسی فردی آدلر (۱۳۷۰) نیز هماهنگ است که مدرسه در گسترش و شکل بخشیدن به روان انسان از اهمیت و منزلت بالایی برخوردار است. مدرسه نخستین مکان برای آزمون ادراک اجتماعی کودک است مهمترین وظیفه آن، تبیین مفهوم همبستگی و تعادل در کودک است. نتایج تحقیقات برزگر بفروری و ملایی بهرامی (۱۳۹۳)، نوری و اسدی (۱۳۹۳)، سعید و مهرابی (۱۳۹۲)، ترخان (۱۳۹۲) و اسماعیلی (۱۳۹۲) با یافته های این پژوهش همسو بوده و در راستای تأیید آن می باشند. در ارتباط با تبیین اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده می توان گفت: سازگاری اجتماعی می تواند یک عامل متاثر از راهبردهای شناختی باشد که می توان آن را به دیدگاه های شناختی موجود در این زمینه مرتبط داد، هسته اصلی دیدگاه های شناختی درباره اختلالات روانی (ناسازگاری)، چگونگی پردازش اطلاعات در ذهن فرد است. اگر نظام باورهای فرد کارآمد باشد، اطلاعات به گونه ای دقیق در ذهن او پردازش می شوند که نتیجه آن رفتار مطلوب است، اما اگر در پردازش ها و ادراک های فرد مشکلی وجود داشته باشد نتیجه ای بجز هیجان ناخوشایند و رفتار مخرب نخواهد داشت. امروزه دیدگاه شناختی درباره تبیین رفتار کودکان نیز به کار می رود و بسیاری از شناخت درمان گران بر این باورند که پردازش های شناختی ناکارآمد در کودکان باعث بروز رفتارهای ناسازگارانه می شود (رنکی، داتیلیو و فریمن^۱، ۱۹۹۵). با این وجود اسلامی نسب (۱۳۸۰) نیز بر این باور است که سازگاری اجتماعی، به فرد امکان می دهد تا انگیزه های خود را در محیط ارضاء نماید و یا به عبارت دیگر بتواند بین خود و محیط اجتماعی رابطه سالم برقرار نماید.

در خصوص تأثیر اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان نتایج بدست آمده همسو با نظریه شناختی - اجتماعی بندورا است. باورهای خودکارآمدی کارکرد دستگاه ایمنی را بالا می برد به سلامت جسمانی بهتر و انعطاف پذیری با فشار روانی منجر می شود و به سازگاری روانی و اجتماعی بهتر و شادکامی بیشتر می انجامد (کار، ۱۳۹۱). نتایج یوسف زاده، یعقوبی و رشیدی (۱۳۹۱) که همسو با یافته های این تحقیق بود، نشان داد که میزان تمرکز بر هدف، تعمق بر هدف، انگیزش درونی، مهارت حل مساله و خود ارزشیابی دانش آموزانی که تحت آموزش مهارت های فراشناختی قرار داشتند از دانش آموزانی که فاقد این آموزش بودند بیشتر است. همچنین یافته ها در این بخش با نتایج ایباب و جورگیزر^۲ (۲۰۱۰)، آکونین و همکاران^۱ (۲۰۰۹)، هلنا سینا دسبویلیا،

1. Erikson

2. Reineche & Dattilio & Freeman

1. Ibab and Jauregizar

دافناایزن^۲ (۲۰۰۵)، طاهریان، خسروی پور و محمدی فر (۱۳۹۳)، هوشمندجا، جوانمرد و مرعشی (۱۳۹۳)، ابوالقاسمی، رستم اوغلی و برزگر (۱۳۹۳)، درخورده (۱۳۹۱) و کار (۱۳۹۱)، کارشکی و پاک مهر (۱۳۹۰) همسو است.

در ارتباط با تبیین چگونگی اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر خود کارآمدی اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده می توان به دیدگاه شناختی اشاره نمود. دیدگاه شناختی به سودمندی تفکرات و شناخت ها که باعث هدایت هیجان ها می شود تاکید دارد. خود کارآمدی ادراک شده، شامل باورهای ما در مورد توان سازماندهی و اجرای موثر تکالیف در حیطه مشخصی است که به هدفهای خاص می انجامد (بندورا، نقل از بنی آدم، ۱۳۹۰). در حالت کلی باندورا مطرح می کند که خودکارآمدی، توان سازنده ای است که بدان وسیله، مهارت های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه ای اثربخش ساماندهی می شود. از دیدگاه نظریه شناختی بندورا خودکارآمدی از طریق پردازش مهارت های شناختی که عهده دار انتقال دانش و توانایی ها به رفتار ماهرانه هستند، فعال می شود. از دیدگاه او کنترل جریان فکر عامل کلیدی در خود تنظیمی حالت های هیجانی است. به علاوه افراد می توانند بر حالت های احساسی شان با تمرین کردن شیوه های تسکینی، بدون تغییر دادن سبب برانگیختگی هیجانی کنترل پیدا کنند. لذا مهارت های فراشناختی عامل بسیار مهمی در افزایش خودکارآمدی اجتماعی به حساب می آید. همچنین او معتقد است که داشتن دانش، مهارت ها و دستاورد های قبلی افراد پیش بینی کننده های مناسبی برای عملکرد آینده ای افراد نیستند، بلکه باور انسان درباره ی توانایی های خود در انجام آن ها بر چگونگی عملکرد خویش مؤثر است (مرزبان، ۱۳۹۰). نتایج امرایی (۱۳۹۳) نیز نشان داد که خودکارآمدی اجتماعی و ادراک دانش آموزان از جو کلاس با سازگاری اجتماعی در دانش آموزان موفق و ناموفق دبیرستان های دخترانه شهرستان رومشگان متفاوت است و یافته های عباسی و درگاهی (۱۳۹۳) حاکی از آن است که بین متغیرهای باورهای فراشناختی، خودتنظیم گری و انگیزش پیشرفت، ارتباط مثبت و معنی داری وجود داشت. همچنین حدود ۱۸٪ واریانس مربوط به انگیزش پیشرفت توسط تعلل ورزی، خودتنظیم گری و باورهای فراشناختی تبیین شد که با نتایج این تحقیق همخوانی دارند. با توجه به دلایل ذکر شده در بالا می توان چنین گفت که از آنجائی که آموزش راهبردهای فراشناختی در ارتباط با شناخت خود، اطرافیان و جامعه می باشد و به افراد آموزش داده می شود تا شناخت جدید را نسبت به آنها داشته باشند بنابراین می توان نتیجه گرفت که این آموزش ها می تواند سبب افزایش خودکارآمدی اجتماعی گردد.

2. Acunnien, K. and et al

3. Helena Syna Desivilya , DafanEizen

منحصر بودن اطلاعات پژوهش حاضر به پرسشنامه، با توجه به اینکه در این پژوهش از روش های خودگزارش دهی برای داده ها استفاده شد به نظر می رسد اگر ابزار های گرد آوری با مصاحبه همراه می شد، اطلاعات جامع تری حاصل می گردید.

با توجه به اینکه این تحقیق برای اولین بار در کشور و فقط محدود به دانش آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده است امکان تعمیم به سایر دوره ها ی تحصیلی و شهرهای دیگر کشور را ندارد. در پژوهش حاضر با انتخاب آزمودنی ها از جامعه دختران متغیر جنس کنترل شده است، بنابراین یافته های این مطالعه ممکن است قابل تعمیم به جامعه پسران نباشد. تفاوت آزمودنی ها به لحاظ شرایط اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی که وجود این تفاوتها نیز خارج از کنترل محقق است، می تواند در نتایج تحقیق اثر بگذارد.

پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی از نمونه هایی با جامعه پسران و پایه های مختلف استفاده شود. با توجه به اینکه میزان درصد اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان ۱۴/۷ و در خودکارآمدی اجتماعی ۳۰/۴ درصد بود، به نظر می رسد عوامل دیگر علاوه بر راهبردهای فراشناختی بر خودکارآمدی اجتماعی و سازگاری اجتماعی تأثیرگذارند که پیشنهاد می شود متغیرهای دیگر بعنوان متغیر مستقل در تحقیقات آتی مورد بررسی قرار گیرند.

جهت دستیابی به اطلاعات جامع از ابزارهای دیگری غیر از پرسشنامه در گردآوری اطلاعات استفاده شود. به طور کلی، آموزش راهبردهای فراشناختی، زمینه ی رشد و افزایش خودکارآمدی اجتماعی را در دانش آموزان فراهم کرده و سازگاری اجتماعی را تقویت می کند و دانش آموزان را قادر می سازد که مشکلات را شناسایی نمایند، خود را در بوته آزمایش و بررسی قرار دهند و ارتباط کارآمد با اطرافیان داشته باشند و بهترین راه حل ها را در امور مختلف در اجتماع ارائه دهند. لذا پیشنهاد می گردد در طول دوره آموزش، به آموزش این راهبردها به یادگیرندگان به خصوص دانش آموزانی که دچار ضعف در یادگیری هستند مبادرت ورزند و به چگونگی افزایش مهارت های یادگیری دانشجویان توجه کنند. همچنین مدارس برنامه ای برای آموزش مهارت های فراشناختی تنظیم نمایند که مشاوران با گذراندن یک دوره آموزشی کوتاه مدت بتوانند این مهارت ها را در جهت بهبود روابط اجتماعی دانش آموزان با اطرافیان به دانش آموزان آموزش دهند.

References

منابع

- Abbasi, M., & Dargahi, Sh. (2014) the role of procrastination, self regulation and metacognition believes on prediction of students` achievement motivation. *Educational Strategies in Medical Sciences*. 7(7) 273-278. [In Persian]
- Abolghassemi, A., Rostam Oghli, Z., & Barzeghar, S. (2014) effectiveness of self regulation training on self efficacy and life satisfaction on students with mathematical disorder. *The Journal of Learning Disorder*. 4(2) 6-21. [In Persian]
- Acunnien, K., Martin, R., & Jeylan, T. M. (2009) Adolescent work experience and self-efficacy. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 29 (3/4), 164 - 175.
- Adler, A. (1991) *Individual Psychology*. Translated by H. zamani, Tehran: Nashr Pishgam. [In Persian]
- Amrayi, S. (2014) The comparison of students` self efficacy, comprehension of classroom atmosphere and social adaptation between successful and non-successful girl students. *M. A. thesis, Islamic Azad University, Orumiye branch*. [In Persian]
- Bandura, A. (1993) *Social learning theory*. Translation by Farhad Maher, Tehran: Rahgosha. [In Persian]
- Beni Adam, L. (2011) Effectiveness of positive thinking skills training on students` happiness. *M. A. thesis. University of Tarbiat Modarres, Tehran*. [In Persian]
- Basir Shabestari, S., Shirinbak, I., Sefidi, f. & Sherkat Dalir, H. (2013) the relationship between social adaptation and educational achievement in Qazvin dentistry students. *The Journal of Instruction Developing in Medical Sciences*, 6(11)1-10. [In Persian]
- Barzeghar Barfooyi, K., Barzeghar Barfooyi, M., & Mollayi Bahrami, Y. (3014) the role of goal orientation and reading metacognition strategies on educational motivation explaining. *The Journal of Research in Social Learning*. 6(11)1-10. [In Persian]
- Carr, A. (2012) *Positive psychology, happiness knowledge and human abilities*. Translation by H. Pasha Sharifi, & B. Sanayi. Karaj: Nashr Sokhan. [In Persian]
- Darkhordeh, N. (2012). The effectiveness of metacognition on retarded children`s reading comprehension. *The Journal of Exceptional Education*, 13(11) 18-28. [In Persian]
- Esen, B. K., Aktas, E., & Tuncer, I. (2013). An analysis of university students` internet use in relation to loneliness and social self-efficacy. *Social and Behavioral Sciences*, 84, 1504-1508.
- Esmaili, R. (2013). Effectiveness of cooperative learning method on retarded students` social adaptation. *Second national psychology conference, university of Payam Noor, Mahabad*. [In Persian]

- Helena, S., & Desivilya, D. (2005). conflict management in work teams: the role of social self-efficacy and group identification. *International Journal of Conflict Management*, 16(2), 183-208.
- Hooshmand Ja, M., Javanmard, A., & Maraashi, S. M. (2014). The relationship self efficacy, cognition and metacognition with students` achievement. *The Journal of Instruction Technology*. 8(3)171-187. [In Persian]
- Ibab, I., & Jauregizar, J. (2010). Online self-assessment with feedback and metacognitive knowledge. *Higher Education*, 59, 243.
- Islami Nasab, A. (2001). *Adaptive Psychology*. Mashhad: Nashr Bonyad. [In Persian]
- James, K. & Asmus, C. (2011). Personality, Cognitive Skills, and Creativity in Different LifeDomains. *Creativity Research Journal*, 13(2), 149 -159.
- Kareshki, H., & Pakmehr, H. (2011). The relationship believes of self efficacy, metacognition and critical thinking with students` mental health in medical sciences university. *The Journal of Hakim*, 14(3)180-187. [In Persian]
- Khalili Shurini, S. (1993). *The theories of organizational leadership and those applications in Iranian management system*. Tehran: Ghaem. [In Persian]
- Khodayarfard, M. (2010). *Preparing measurement scales for spiritual attitudes in Sharif university students* [Dissertation].Tehran: Sharif University of Technology.
- Khodayarifard, M., Nasefat, M., Ghojari Bonab, B., Shokuhi yekta, M., & Behpajoo, A. (2002). The related factors with social adaptation among devotee and non-devotee`s children in Tehran. *The final report of research for Bonyad Mostazafan, Tehran*. [In Persian]
- Luthans, F., Youssef, C., & Avolio, B.J. (2007). Psychological capital: Investment and developing positive organizational Behavior. In D. L. Nelson & C. L. Cooper (Eds.), *Positive organizational behavior*, (9-26). California: Sage Publications.
- Marzban, Abbas (2011). Causal model of effectiveness of attachment on educational achievement with mediation of cognition, behavioral and metacognition processing. *M.A thesis. University of Tehran, Faculty of psychology and educational sciences*. [In Persian]
- Matsushima, R., & Shiomi, K. (2003). Social self-efficacy and interpersonal stress in adolescence. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31, 323-332.
- Moses L. J., & Baird J. A. (2001). Metacognition in, R. A., Wilson & F. C., Keil (eds), *The MIT encyclopedia of the cognitive sciences*. 4th Ed.
- Mostafayi, A., & Mahbubi, T. (2009). *Thought and metacognition: concepts, theories and that`s applications*. Tehran: Nashr Porsesh. [In Persian]
- Nowrouzi, s., & Asadi, A. (2014). The relationship between parenting styles and social adaptation among students of high school. *Presented in first conference of stabile development in educational sciences and psychology*. [In Persian]

- Pintrich P. R., & Shunk, D. H. (2011). *Motivation in education of theories, research and solutions*. Translation by Mehrnaz Shahr arayi, Tehran: Nashr Elm. [In Persian]
- Reineche, M., Dattilio, F., & Freeman, A. (1995). *Cognitive therapy with children and adolescents*. New York: Gmilford press.
- Rostami, S., Ahmadnia, Sh. (2011). The determine of social supporting subset's quota in prediction of social adaptive. *The Journal of Social Research*, 4(11)129-147. [In Persian]
- Saeed, N., & Mehrab, M. (2013). The effectiveness of cognition and metacognition strategies training on strengthening of these strategies, self efficacy and self guide learning. *Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 4(3)29-39.
- Sarmad, Z., Bazargan, A., & Hejazi, E. (2014). *Research methods in behavioral sciences*. Tehran: Agah. [In Persian]
- Shelton, S. H. (1990). Developing the construct of general self-efficacy. *Psychological Reports*, 66, 987-994.
- Taherian, Z., Khosravi Pour, M., & Mohammadi Far, M. A. (2014). The relationship between study habits, metacognition of reading and students' achievement motivation. *The Journal of School psychology*, 3(1), 22-36.
- Tarkhan, M. (2013). Effectiveness of critical thinking group training on anonymous habituated self efficacy and endure. *The Journal of Social Cognition*. 2(4)100-110. [In Persian]
- Touzendeh Jani, H., Sadighi, Kazem; Najat, H., & kamalpour, N. (2007). Proportional effectiveness of cognition – behavioral training of self steam on students' social adaptation. *The Journal of Knowledge and Research in Educational Sciences*, 21(16), 41-56. [In Persian]
- Yousef Zadeh, M. R., Yaagoubi, A., & Rashidi, M. (2011). The effectiveness of metacognition skills on girl students' self efficacy. *The Journal of School Psychology*, 1(3),118-134.



پښتونستان ښار
پښتونستان ښار
پښتونستان ښار