



Farname Inc.

## پیش بینی میزان عملکرد تحصیلی دانش آموزان متوسطه بر اساس مهارت‌های فراشناختی و خودنظم بخشی

زهرا وحیدی، مریم براتعلی

گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی (خوراسگان)، اصفهان، ایران

### چکیده

### اطلاعات مقاله

**زمینه و اهداف:** این پژوهش باهدف تعیین رابطه مهارت‌های فراشناختی و خودنظم بخشی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۲۰۱۶-۲۰۱۵ انجام گرفت.  
**روش بررسی:** این پژوهش از نظر هدف، پژوهشی کاربردی و از نظر ماهیت همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دختر و پسر دوره دوم متوسطه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۲۰۱۶-۲۰۱۵، به تعداد ۵۰۷۰۷ نفر تشکیل دادند که از بین آنها با استفاده از جدول MORGAN & KREJCIE و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای متناسب با حجم تعداد ۲۸۲ نفر از دانش آموزان به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها، از ۳ پرسشنامه استاندارد ارزیابی مهارت‌های فراشناختی، پرسشنامه خودنظم بخشی و پرسشنامه سنجش عملکرد تحصیلی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از روش آمار استنباطی (رگرسیون گام‌به‌گام، آزمون Durbin-Watson) استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین هر کدام از متغیرهای پیش بین (مهارت‌های فراشناختی و خودنظم بخشی) با متغیر ملاک (عملکرد تحصیلی) معنادار مستقیم وجود رابطه دارد؛ همچنین مهارت‌های فراشناختی قابلیت پیش بینی عملکرد تحصیلی را داشته است؛ این قابلیت پیش بینی برای مهارت خودنظم بخشی نیز معنادار بوده است.

**نتیجه‌گیری:** شناخت شخص درباره توانایی‌هایش و آگاهی از راهبردهای شناختی و فراشناختی، باعث بهبود یادگیری و افزایش عملکرد تحصیلی می‌گردد.

**کلمات کلیدی:** خودنظم بخشی، عملکرد تحصیلی، مهارت‌های فراشناختی

کپی‌رایت ©: حق چاپ، نشر و استفاده علمی از این مقاله برای مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی محفوظ است.

تاریخچه مقاله  
دریافت: ۱۳۹۵/۰۸/۲۱  
پذیرش: ۱۳۹۵/۱۱/۲۴  
انتشار آنلاین: ۱۳۹۶/۰۲/۱۷

EDCBMJ 2017; 10(2): 103-114

نویسنده مسئول:

دکتر مریم براتعلی

گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی  
و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی  
اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

تلفن:

۰۹۱۳۶۴۳۸۵۳۶

پست الکترونیک:

isfahan - m.baratali@khuisf.ac.ir

### مقدمه

در رسیدن به اهداف دوره آموزشی موفق بوده‌اند<sup>[۱]</sup>. از جمله عوامل تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی می‌توان به راهبردهای فراشناختی اشاره کرد<sup>[۲-۵]</sup>. فراشناخت اشاره به دانشی دارد که افراد، درباره فرایندهای فکری خود دارند<sup>[۶-۷]</sup>؛ متخصصان یادگیری معتقدند که بسیاری از مهارت‌های فراشناختی مؤثر در یادگیری را می‌توان به دانش آموزان آموخت<sup>[۸]</sup> De Eadra معتقد است که مسائل مهم در نظام‌های آموزشی در مقوله یادگیری ایجاد شرایط لازم برای موفقیت تحصیلی و افزایش عملکرد تحصیلی فراگیران است. در سال‌های اخیر متخصصان تعلیم و تربیت و روان‌شناسان تربیتی،

در دنیای امروز آموزش، یکی از مهم‌ترین ضروریات زندگی به شمار می‌رود؛ بطوریکه بدون آموزش ادامه زندگی در معرض خطر قرار می‌گیرد، از آنجایی که آموزش، نیازمند هزینه و بودجه زیادی است، لذا هدف از آموزش تحصیلی دانش آموزان افزایش عملکرد تحصیلی آنان است. دولت‌ها مبالغ هنگفتی از درآمد ملی را به آموزش و پرورش اختصاص می‌دهند و علاوه بر آن، خانواده‌ها برای اشتغال به تحصیل فرزندان خود هزینه‌های زیادی متحمل می‌شوند. افزایش عملکرد تحصیلی به معنای موفقیت تحصیلی می‌باشد. موفقیت تحصیلی یعنی اینکه فراگیران تا چه حد در

پژوهش‌های قابل‌توجهی را در زمینه افت تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و متغیرهای مرتبط با آن‌ها انجام داده‌اند و درباره بهبود فرایند یاددهی - یادگیری نظریه‌های متعددی عرضه کرده‌اند که در میان آن‌ها راهبردهای یادگیری ابزارهای مهم برای توانا ساختن دانش‌آموزان در دستیابی به اهداف آموزشی تلقی می‌شوند. یادگیری فراگیران معمولاً به‌وسیله عملکرد تحصیلی آن‌ها موردسنجش قرار می‌گیرد. عوامل متعددی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی از این عوامل موجب بهبود عملکرد تحصیلی شده‌اند و در نهایت به پیشرفت و موفقیت تحصیلی برای دانش‌آموزان منجر گردیده است و برخی دیگر باعث تضعیف عملکرد فراگیران می‌شوند<sup>[۱]</sup>.

Bieler و snowman فراشناخت را به‌عنوان دانش افراد درباره فرآیندهای شناختی‌شان و چگونگی استفاده بهینه جهت دستیابی به اهداف یادگیری تعریف کرده‌اند<sup>[۹]</sup>. مؤلفه‌های فراشناختی دربرگیرنده کلی‌ترین اندیشه‌ها و باورها و مهارت‌های اجرایی مستقل از محتوا هستند که در حافظه بلندمدت شخص اندوخته می‌شوند و به هنگام مواجهه با تکالیف شناختی فراخوانده می‌شوند. دانش‌آموزان برای بهینه کردن اندیشه‌ها و مطالعات خود باید همه ابعاد اصلی کار خود را نظم دهند و این از طریق فرایندهای مختلفی صورت می‌گیرد و این امر مستلزم یادگیری خود نظم‌بخشی است. Karin و Swalender معتقدند که نظریه یادگیری خود نظم‌بخشی برای یادگیرنده موقعیت‌هایی را فراهم می‌آورد که در آن‌ها بتواند یادگیری خود را با استفاده از راهبردهای یادگیری و انگیزشی بهبود بخشد. چنانچه دانش‌آموزان از فرایندهای خود نظم‌بخشی استفاده کنند، می‌توانند به درک مطلب مؤثرتری در خواندن برسند. Zimmerman و Rosenberg شش عامل خود نظم‌بخشی را شناسایی کردند که بر پیشرفت تحصیلی تأثیر دارند و باعث افزایش عملکرد تحصیلی می‌شوند. این عوامل عبارت‌اند از: انگیزه، روش‌های یادگیری، مدیریت زمان، محیط فیزیکی، محیط اجتماعی، بازبینی عملکرد<sup>[۱۰]</sup> در پیشینه نظری این تحقیق می‌توان بیان کرد که عملکرد تحصیلی به معنای عملکرد تحصیلی به معنای نتیجه و ثمره تلاش فرد در رابطه با فعالیت‌های آموزش رسمی بوده و درواقع همه کوشش‌های نظام آموزشی معطوف به این پدیده است. عملکرد تحصیلی به‌عنوان برون داد نظام آموزشی از عوامل متعددی تأثیر پذیرفته است. یادگیری فرد تحت تأثیر نظام پیچیده‌ای متشکل از مؤلفه‌های موقعیت یادگیری و توانایی‌های فردی است. بر مبنای این دیدگاه Biggs الگوی 3p را که از سه مؤلفه پیش‌زمینه‌ها، فرایندها و پیامدها تشکیل شده است برای

پیش‌بینی عملکرد تحصیلی ارائه نموده است. مؤلفه‌های پیش‌زمینه‌ها شامل دو بعد عوامل مربوط به یادگیرنده (دانش پیشین، توانایی و سبک یادگیری) و عوامل مربوط به بافت آموزشی (محیط یادگیری، روش‌های تدریس و ارزشیابی) است. مؤلفه‌های فرایندها بر فعالیت‌های یادگیرنده و رویکردهای یادگیری که حاصل تعامل ویژگی‌های یادگیرنده و موقعیت آموزشی است، متمرکز بوده است. پیامدهای یادگیری به آنچه یادگیرنده می‌تواند به‌عنوان نتیجه شرکت در یک دوره تحصیلی نشان دهد، اشاره دارد. پیامدهای یادگیری از دو دیدگاه کمی و کیفی قابل بررسی است. دیدگاه کمی ناظر بر آموزش معلم محور، انتقال و اکتساب دانش و ارزشیابی از طریق نمره است. نظریه کیفی ناظر به آموزش فراگیر محور و یادگیری چگونه یادگرفتن است. در نظریه کیفی فرض بر این است که یادگیرندگان به‌صورت تجمعی یاد گیرند و با تفسیر و پیوند دادن موضوعات جدید به آنچه تاکنون آموخته‌اند، آگاهی‌شان هم‌زمان با یادگیری به‌صورت پیش روند تغییر کند. بر اساس الگوی Biggs، پیامدهای یادگیری از طریق فرایند بکار گرفته‌شده توسط یادگیرنده تعیین شده است. از این رو مطالعات اخیر بر پایه تغییر تمرکز از پیامدها، بر فرایندهای یادگیری صورت پذیرفته است<sup>[۱۱]</sup>. fam و tyolor معتقد بودند که عملکرد تحصیلی شامل زیرمجموعه‌های متعدد شناختی، هیجانی و انگیزش به تعاریف زیر می‌باشد:

خودکارآمدی: احساس اطمینان به توانایی خود در پاسخگویی به مقتضیات تحصیلی و فعالیت‌های آموزشی<sup>[۱]</sup>.

تأثیرات هیجانی: واکنش فرد در مقابل مجموعه‌ای از هیجانات از قبیل اضطراب و نگرانی که باعث برانگیختگی فرد شود<sup>[۱۲]</sup>.

برنامه ریزی: توانایی سازماندهی فعالیت‌های درسی بر مبنای شخص و قابل اجرا و همچنین استفاده مناسب از زمان برای انجام تکالیف آموزشی. برنامه‌ریزی روشی است به‌صورت گام‌به‌گام که برای انجام هر چه بهتر و به‌موقع فعالیت‌ها و بها دادن به‌وقت انجام شود<sup>[۱۳]</sup>.

فقدان کنترل پیامد: اعتقاد به این امر که افزایش فعالیت‌های فرد منجر به کسب نتیجه دلخواه نشود.

انگیزش: نیرو بخشی رفتار به‌منظور مطالعه بیشتر و انگیزه تحصیلی برای کسب نمره بالاتر، به دست آوردن شغل مناسب و یا صرفاً مطالعه برای کسب اطلاع و بهبود مهارت‌ها و دانش عمومی<sup>[۱۴]</sup>.

از این رو عملکرد تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن سال‌هاست که مورد توجه متخصصان آموزش و پرورش است و سالانه سهم زیادی از پژوهش‌ها را به خود اختصاص داده است. آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان اثر گذاشته، رشد شناختی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی آنان را بهبود بخشیده است<sup>[۱۵]</sup>. برداشت دانش‌آموز از توانایی خود، با موفقیت تحصیلی او در ارتباط است. چنانچه دانش‌آموز از توانایی و شایستگی خود، برداشت مثبت داشته باشد، در امور تحصیلی از جمله انجام تکالیف، موفق‌تر است. در مقابل آن‌هایی که قابلیت‌های خود را در سطح پایینی ارزیابی کرده‌اند، در تحصیل از موفقیت کمتری برخوردارند<sup>[۱۶]</sup>.

Russmussen معتقد است یادگیرندگان خودتنظیم در دانش فراشناختی مهارت داشته و می‌دانند چگونه فرایندهای ذهنی خود را در جهت پیشرفت و اهداف فردی سوق دهند. همچنین در مراحل مختلف یادگیری اقدام به برنامه‌ریزی، خود نظارتی، خودکنترلی و خودسنجی کرده‌اند<sup>[۱۷]</sup>.

از سویی دیگر از آنجاکه فراشناخت تفکر در مورد تفکر است و توانایی گستره شناخت فرد را منعکس می‌کند بنابراین کسانی که از این توانایی به نحو احسن استفاده می‌کنند، می‌باید موفق‌تر از سایر افراد باشند. در بررسی فعالیت‌های شناختی همیشه برتری از آن کسانی است که از این توانایی استفاده مطلوب کرده‌اند<sup>[۱۸]</sup>. بنابراین یکی از دلایل علاقه‌مندی بسیاری از محققان به حیطه فراشناخت آن است که معتقدند این حوزه تلویحات مهمی در میدان تعلیم و تربیت دارد. گمان می‌رود که مهارت‌های فراشناختی نقش مهمی در انواع فعالیت‌های شناختی از جمله تبادل کلامی اطلاعات، درک مطلب خواندن، انگیزش پیشرفت، درک کلامی، نوشتن، زبان‌آموزی، ادراک، توجه، حافظه، حل مسئله، شناخت اجتماعی، بازی کرده است<sup>[۱۹]</sup>.

در یک فرا تحلیل، Vang و همکاران در مورد عوامل مؤثر بر یادگیری دانش آموزان، نشان دادند که از میان ۲۲۸ عامل مؤثر در یادگیری، فرایندهای شناختی و فراشناختی بیشترین تأثیر را بر یادگیری دانش آموزان دارند<sup>[۲۰]</sup>.

felawell معتقد است که هدف اساسی آموزش فراشناختی، خودکنترلی و خودآموزی است تا فراگیران یادگیرندگان مستقل شوند که بتوانند فرایندهای شناختی و یادگیری‌شان را در جهت اهداف تعیین‌شده خود، هدایت، نظارت و اصلاح کنند. آموزش مهارت‌ها و راهبردهای شناختی و فراشناختی به دانش آموزان در زمینه‌های متعدد توانسته است مؤثر باشد. یکی از دلایل

علاقه‌مندی بسیاری از پژوهشگران به حیطه فراشناخت آن است که معتقدند این حوزه تلویحات مهمی در میدان تعلیم و تربیت دارد. eslund و karin معتقدند که یافته‌های پژوهشی ناظرند بر اینکه بسیاری از مشغلات دانش آموزان در امر یادگیری به مهارت‌های ضعیف شناختی و فراشناختی آنان مربوط است. پژوهش‌ها نشان داده است که بخش مهمی از مهارت‌های شناختی و فراشناختی آموختنی‌اند. پژوهش Massen و همکاران نشان می‌دهد که آموزش این راهبردها، نتایج مهمی را به دنبال می‌آورد. نتایج این محققان بیانگر آن بود که آموزش مهارت‌های شناختی و فراشناختی به‌طور قابل توجهی در پیشرفت تحصیلی و انجام موفقیت‌آمیز تکالیف درسی دانش آموزان مؤثر است. لذا این محققان به معلمان پیشنهاد کرده‌اند که علاوه بر اینکه خودشان باید با مهارت‌های مؤثر یادگیری و مطالعه آشنایی کامل داشته باشند، بلکه می‌بایستی این مهارت‌ها را به دانش آموزان آموزش داده و استفاده از این راهبردها را به آن‌ها توصیه نمایند. از آنجایی که فراشناخت به تفکر درباره فکر کردن و آگاه شدن از فرایند آموزش و یادگیری و به کار بردن آن در آموزش مربوط می‌شود، بنابراین معلم دارای نقش کلیدی و ساختاری در توسعه و افزایش اطلاعات و آگاهی‌های فراشناختی است<sup>[۲۱]</sup>.

در رابطه با خود نظم‌بخشی نیز Vohs و Bamister معتقدند که خود نظم‌بخشی (خودتنظیمی) روشی برای تغییر افکار، احساسات، تمایلات و اعمال فرد و دادن نظم و معنا به زندگی روزانه است تا انسان بتواند به اهداف بالاتری برسد<sup>[۲۲]</sup>. بیشتر موفقیت افراد در رسیدن به اهداف موردعلاقه آن‌ها، از طریق مهارت در تنظیم شناخت، عواطف و رفتار آن‌ها، تعیین می‌شود<sup>[۲۳]</sup>.

Pintrich معتقد است که یادگیری خود نظم‌بخشی شامل راهبردهایی است که دانش آموزان به کار می‌برند تا شناخت‌های خود را تنظیم کنند و همچنین راهبردهای مدیریتی است که آن‌ها برای کنترل یادگیری خود بکار برده‌اند. امروزه، نه تنها در حوزه هیجانانگیز، بلکه در تمامی حوزه‌های مربوط به روانشناسی، بر اهمیت خود نظم‌بخشی تأکید گردیده است. آموزش خود نظم‌بخشی به‌عنوان سیستم انگیزشی پویای تنظیم اهداف و گسترش راهبردها، بر ای رسیدن به اهداف است، همچنین مدیریت پاسخ‌های هیجانی است که به‌عنوان عوامل اصلی سیستم انگیزشی پویای تنظیم اهداف و گسترش راهبردها، برای رسیدن به اهداف است، همچنین مدیریت پاسخ‌های هیجانی است که به‌عنوان عوامل اصلی سیستم انگیزشی، به فرایندهای شناختی مربوط است<sup>[۲۴]</sup>. از طرفی خود نظم‌بخشی، یادگیرنده را درگیر

نگردید، بلکه از عناصر محیطی و رفتاری به شیوه تعاملی تأثیر پذیرفته است. قدرت نسبی تأثیرات خود، محیط و رفتار در این تعامل سه‌گانه، توانسته است از طریق تلاش‌های شخصی برای خود نظم‌بخشی، پیامدهای رفتاری عملکرد و تغییرات در محیط تغییر کند [۲۹].

تاکنون پژوهش‌های متعددی در راستای عوامل مرتبط با مؤثر بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی انجام شده است. از جمله می‌توان به پژوهش‌های جدول ۱ توجه نمود. از این رو یکی از مزایای دانش فراشناختی این است که فراگیر قادر است از لحظه به لحظه فعالیت یادگیری خود و چگونگی پیشرفت کارش آگاه باشد و نقاط قوت و ضعف خودش را شناسایی کند [۴۲-۴۴]. در این راستا خود نظم‌بخشی نیز نشان‌دهنده میزان فعالیت‌های فراشناختی، انگیزشی و رفتاری در فرآیند یادگیری است و توانایی دانش‌آموز در کنترل یادگیری است [۴۶، ۴۵]. از سویی دیگر مهارت‌های فراشناختی و خود نظم‌بخشی و رابطه آن‌ها با یادگیری و پیشرفت تحصیلی، همواره توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده و به تدریج برخی مفاهیم مرتبط با آن نیز پا به عرصه متغیرهای پژوهشی در تحقیقات مربوط به آموزش و یادگیری نهاده‌اند [۴۷].

از این رو نظریه‌ها و پژوهش‌های جدید نشان از آن دارند که مهارت‌های فراشناختی و خود نظم‌بخشی در به یادسپاری مطالب آموخته و تجربه‌شده مؤثر به شمار رفته است [۴۸-۴۹].

حال مسئله پژوهش حاضر این است که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مهارت‌های فراشناختی و خود نظم‌بخشی را می‌توان به‌طور مستقیم به دانش آموزان آموزش داد و باعث بهبود پیشرفت تحصیلی آنان شد؛ از سویی دیگر نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که نه تنها آموختن دانش، بلکه چگونگی استفاده از این راهبردها نیز در یادگیری مهم است. اما از آنجاکه چگونگی استفاده از این راهبردها کمتر به دانش آموزان آموزش داده می‌شود، دانش آموزان نه تنها چگونگی استفاده از این راهبردها را نمی‌آموزند، بلکه عموماً کمتر اطلاعی از این راهبردها دارند. بنابراین از آنجایی که عملکرد تحصیلی برای والدین و همچنین آینده خود فرزندان دارای نقش و ارزش کتمان‌ناپذیری است در نتیجه تعیین رابطه موردنظر در انتخاب راهبردهای بهتر آموزشی و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان، بسیار مهم و تأثیر به‌سزایی دارد و نیز با توجه به اینکه نتایج به‌دست‌آمده توانسته است رویکرد تازه‌ای در زمینه عملکرد تحصیلی دانش آموزان فراهم سازد، انجام پژوهش فوق الزامی بوده است.

می‌کند که به‌طور فعال، رفتار خود را به انجام خودتنظیمی اهداف، هدایت کند و به بازخورد عاطفی، شناختی، انگیزشی و رفتاری، برای تغییر راهبردها و رفتارها وابسته است. در کل یادگیرنده‌های خود نظم‌بخشی، یادگیرنده‌های فعالی هستند که فرایندهای مختلف خود نظم‌بخشی مانند تنظیم هدف، خود مشاهده گری و خودارزیابی را با راهبردهای تکلیفی و باورهای خود انگیزشی، مانند خودکارآمدی، جذب می‌کنند [۲۴].

خود نظم‌بخشی با ارتقاء سلامتی در ارتباط بوده و در کنترل سلامتی اهمیت ویژه‌ای دارد و تغییراتی در عادات شخصی ایجاد می‌کند که چنین تغییراتی بدون یادگیری مهارت‌های خود نظم‌بخشی و اجرا وابسته به آن ممکن نیست. [۲۵].

به عقیده روانشناسان شناختی، به‌ویژه کسانی که در چارچوب پردازش اطلاعات کارکرده‌اند، فرایندهای فراشناختی بر عملیات اجرایی، طراحی عملکرد، بازبینی، واری و تنظیم رفتارها و جهت حل مسئله تأثیر گذاشته است. بنابراین فراشناخت با خود نظم‌بخشی رابطه دارد، زیرا دانش و آگاهی نسبت به فرایندهای شناختی باید موجب استفاده از آن به هنگام حل مسئله شود که این امر از طریق خود نظم‌بخشی صورت گرفته است. خود نظم‌بخشی عبارت است از ظرفیت فرد برای تعدیل رفتارها بر اساس شرایط و تغییرات محیطی درونی و بیرونی و به‌بیان‌دیگر، ظرفیت شخص برای سازمان‌دهی رفتار بر طبق اهداف [۲۶]. خود نظم‌بخشی شناختی و هیجانی، جنبه‌ای از یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان در کلاس درس است [۲].

Pintrich معتقد است که یادگیری خود نظم‌بخشی چند مؤلفه دارد که راهبردهای شناختی، فراشناختی و مدیریت منابع مهم‌ترین آن‌هاست. رابطه خود نظم‌بخشی و کنترل فراشناخت با یادگیری مثبت و ارتباط فرایندهای فراشناختی بازبینی و کنترل تعاملی است. راهبردهای خود نظم‌بخشی با برنامه‌ریزی و تلاش و خود بازبینی رابطه مثبت دارند [۲۷]. فراشناخت با خود نظم‌بخشی و خودکارآمدی رابطه دارد [۲۸]. از این رو در سال‌های اخیر متخصصان تعلیم و تربیت و روانشناسان، پژوهش‌های زیادی را در زمینه افت تحصیلی، یادگیری و متغیرهای مرتبط با آن‌ها انجام داده‌اند و درباره بهبود فرایند یاددهی، یادگیری نظریه‌های متعددی عرضه کرده‌اند. یکی از این نظریه‌ها، نظریه یادگیری خود نظم‌بخشی است. نظریه‌های یادگیری خود نظم‌بخشی از نظریه شناختی اجتماعی Albert Bandura نشأت گرفته است که مفروضه اصلی این نظریه آن است که هر فردی حاصل تعامل ۳ دسته متغیرهای شخصی، محیط و رفتار است. بر اساس این نظریه، خود نظم‌بخشی تنها وسیله فرایندهای شخصی تعیین

جدول ۱ پیشینه‌های پژوهش

نام خانوادگی نویسنده	عنوان پژوهش	یافته‌های پژوهش
[۳۰] Babae &etal	راهبرهای شناختی - فراشناختی و ویژگی‌های جمعیت شناختی با عملکرد تحصیلی دانشجویان	وجود رابطه مثبت و معنادار بین راهبردهای شناختی و فراشناختی با عملکرد تحصیلی دانشجویان
[۳۱] Heidari & etal	نقش خودکارآمدی، خودتنظیمی (راهبردهای شناختی و فراشناختی) و عزت‌نفس در عملکرد تحصیلی دانش آموزان سال سوم رشته علوم تجربی در دبیرستان‌های شهرکرد	خودتنظیمی و خودکارآمدی (از راهبردهای فراشناختی) در تبیین واریانس عملکرد تحصیلی سهم داشته است.
[۳۱] Baneshi & etal	اهداف پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی نقش واسطه‌ای هیجانات تحصیلی و خودتنظیمی	اهداف تبحری به‌واسطه هیجان اضطراب و خودتنظیمی دانش آموزان دارای اثر غیرمستقیم معنی‌دار است، اما اهداف عملکردی دارای اثر غیرمستقیم و معنی‌داری بر عملکرد تحصیلی نیست.
Salahshoori & etal [۳۲]	رابطه مؤلفه‌های انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیم در عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه	بین مؤلفه‌های شناختی و فراشناختی، خودکارآمدی، انگیزش درونی، رابطه مثبت وجود دارد.
Salarifar&Pakdaman [۳۳]	نقش مؤلفه‌های فراشناخت در خود نظم جویی	ارتباط مثبت و معناداری میان فراشناخت (آگاهی فراشناخت، خود بازبینی، راهبردهای شناختی) و عملکرد تحصیلی وجود دارد.
[۳۳] Paakdaman	خود نظم‌بخشی در دانش آموزان	یادگیرنده خود نظم بخش برنامه‌ریزی می‌کند و فرایندهای شناختی، انگیزشی، عاطفی، رفتاری و موقعیتی خودش را کنترل و ارزیابی می‌کند تا عملکردش را بهینه سازد.
Safari & [۳۴] marzooghi	بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های فراشناختی در عملکرد تحصیلی و آگاهی‌های فراشناخت دانش آموزان مقطع راهنمایی	نمرات پیشرفت تحصیلی و میزان آگاهی‌های فراشناختی در گروه آزمایش به شکل معناداری از گروه گواه بیشتر بود.
[۳۵] dyaz	بررسی اثرات راهبردهای فراشناختی برای کمک به یادگیرندگان جوان در کاهش مشکلات مربوط به حفظ لغات	آموزش استراتژی فراشناختی به مهارت حفظ واژگان کمک کرده است و شرکت‌کنندگان قادر به افزایش آگاهی خود در مورد برخی از راهبردهای یادگیری و استفاده از راهبردهای فراشناختی برای افزایش یادگیری لغات خود بودند.
[۳۶] karly	چگونه فراشناخت توانسته است بر تکرار تمرینات ریاضی اثر بگذارد	فراشناخت توانایی یادگیری را بهبود بخشیده است و موجب دستیابی به موفقیت تحصیلی شده است.
[۳۷] Meirav	فراشناخت، انگیزه و احساسات: سهم خود نظم‌بخشی در حل مسائل ریاضی (توسعه، بررسی و مقایسه یادگیری خود نظم‌بخشی با استفاده از تنظیم فراشناختی و مقررات انگیزشی و عاطفی)	در پایان گروه‌ها پیشرفت‌های مشابهی را در تمام مشکلات نشان دادند. گروه MC بهترین پیشرفت‌ها را در جنبه‌های فراشناختی خود نظم‌بخشی نشان دادند و گروه ME بهترین پیشرفت‌ها را در جنبه‌های انگیزشی و عاطفی خود نظم‌بخشی نشان دادند
[۳۸] sorik و borik	نقش آزمون امیدواری و ناامیدی در یادگیری خود نظم‌بخشی	راهبردهای سطح بالا (راهبردهای فراشناختی) دانش آموزان را به پیامدهای موفقیت و پیشرفت تحصیلی بالایی می‌رساند، درحالی‌که راهبردهای سطح پایین به پیشرفت تحصیلی سطح پایینی منجر شد.
[۳۹] penk	بررسی رفتار یادگیری خود نظم بخش دانشجویان دانشگاه با عملکرد تحصیلی آن‌ها	بین استفاده فراگیران از راهبردهای شناختی و فراشناختی با پیشرفت تحصیلی آنان همبستگی معناداری وجود دارد. یادگیرندگانی که از راهبردهای شناختی سطح بالا یا راهبردهای فراشناختی استفاده کرده‌اند، در فعالیت‌های یادگیری خود به پیشرفت بالاتری دست یافته‌اند.
[۴۰] karoly و marcia	خود نظم‌بخشی، مهارت فراشناخت در قرن ۲۱، رابطه بین فراشناخت و موقعیت تحصیلی دانش آموزان در معرض خطر	بین مهارت‌های فراشناختی و موفقیت دانش آموزان در معرض خطر رابطه وجود دارد و افزایش مهارت‌های فراشناختی و خود نظم‌بخشی موجب افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان در معرض خطر گردید.
[۴۱] Jaafar	بررسی خودکارآمدی ریاضی و دانش فراشناختی در نزد دانش آموزان	دانش آموزانی که از راهبردهای فراشناختی استفاده کردند از عملکرد تحصیلی بهتری برخوردار بودند.

نتایج بررسی‌های انجام‌شده، در زمینه متغیرهای فوق نشان داد که این حوزه نسبتاً جدید بوده و به‌ویژه پژوهش‌هایی هم که در این زمینه‌ها انجام‌شده است، بیشتر به‌صورت جداگانه هر متغیر را مورد بررسی قرار داده است و در این پژوهش سعی گردیده که به‌طور اختصاصی به روابط چندگانه بین مهارت‌های فراشناختی و خود نظم‌بخشی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر اصفهان پرداخته شود.

همچنین بررسی‌های پیشینه نشان داد که تمامی پژوهش‌های گذشته به بررسی رابطه راهبردهای یادگیری با عملکرد دانش‌آموزان در یک درس خاص پرداخته‌اند و نمره دانش‌آموزان در یک درس مانند ریاضی یا زبان یا ... را به‌عنوان ملاکی برای عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان در نظر گرفته‌اند و تاکنون پژوهشی به بررسی رابطه مهارت‌های فراشناختی و خود نظم‌بخشی (به‌عنوان راهبردهای یادگیری) با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان در تمامی دروس یک دوره نپرداخته است و از آنجایی که در دوره متوسطه افزایش عملکرد تحصیلی لازم و ضروری است و درحالی که اکثر دانش‌آموزان در این دوره با افت تحصیلی مواجه می‌شوند و اینکه این دوره، دوره‌ای بسیار حساس برای دانش‌آموزان است؛ پس تحقیقات زیادی می‌طلبند که بررسی کند چه عواملی می‌تواند مرتبط با بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. پژوهش حاضر در راستای ارتقای نتایج پژوهش‌های موجود به بررسی رابطه مهارت‌های فراشناختی و خود نظم‌بخشی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌پردازد.

### روش بررسی

پژوهش موردنظر از جهت هدف، کاربردی است و چون محقق به تعیین بررسی رابطه بین مهارت‌های فراشناخت و خود نظم‌بخشی با عملکرد تحصیلی پرداخته است، لذا روش پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر اصفهان بوده که به تعداد ۵۰۷۰۷ نفر در سال تحصیلی ۲۰۱۶-۲۰۱۵ می‌باشند. برآورد حجم نمونه در پژوهش حاضر با استفاده از جدول KREJCIE & MORGAN تعداد ۳۸۲ نفر برای شرکت در پژوهش حاضر انتخاب شدند.

روش نمونه‌گیری در این پژوهش به‌منظور انتخاب افراد نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای با ناحیه‌های آموزش و پرورش و جنسیت دانش‌آموزان و از جدول کرجسی و مورگان، استفاده گردیده است. همان‌طور که ذکر گردید تعداد نمونه جهت انجام پژوهش ۳۸۲ نفر محاسبه گردیده است. ابتدا با مراجعه به آموزش و پرورش شهر اصفهان از بین ۶ ناحیه، ۳

ناحیه آموزشی (اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ و ۳ و ۴) به‌صورت تصادفی و با توجه به حجم ناحیه انتخاب گردید و سپس با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای متناسب با حجم مطابق با جدول (۲)، تعداد ۸۳ نفر دانش‌آموز دوره دوم متوسطه از ناحیه ۲ انتخاب گردید که با توجه به درصد تعداد دختران به پسران ۶۰ درصد در برابر ۴۳ درصد در ناحیه ۲ اصفهان، تعداد ۳۵ نفر پسر و ۴۸ نفر دختر از این ناحیه جهت انجام تحقیق حاضر انتخاب گردید. در ناحیه ۳ اصفهان نیز کلاً تعداد ۱۵۹ نفر دانش‌آموز با توجه به محاسبات فوق انتخاب گردید که با توجه به اینکه درصد دختران به پسران در این ناحیه ۴۸ درصد در برابر ۵۲ درصد بود تعداد ۸۳ نفر پسر و ۷۶ نفر دختر از این ناحیه انتخاب گردید.

در ناحیه ۴ اصفهان نیز با توجه به تعداد کل دانش‌آموزان این ناحیه که ۲۲ درصد دانش‌آموزان نواحی شش‌گانه را تشکیل داده است، تعداد ۱۴۰ نفر دانش‌آموز انتخاب گردید که با توجه به اینکه درصد دختران به پسران در این ناحیه ۴۷ درصد در برابر ۵۲ درصد بود، تعداد ۷۳ نفر پسر و ۶۷ نفر دختر از این ناحیه جهت انجام این پژوهش انتخاب گردید. به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات موردنیاز از چهار پرسشنامه استاندارد استفاده شده است که در زیر آمده است:

برای سنجش مهارت‌های فراشناخت از پرسشنامه Shaterian mohammadi با ۴۵ گویه و دو مؤلفه اصلی شناختی و عاطفی (مؤلفه شناختی شامل حیطه دانش با یک سؤال، حیطه فهمیدن با ۱۶ سؤال، حیطه کاربرد با ۴ سؤال، حیطه تحلیل با ۶ سؤال و حیطه ارزیابی با ۹ سؤال و مؤلفه عاطفی شامل حیطه دریافت کردن با یک سؤال، حیطه پاسخ دادن با ۵ سؤال، حیطه ارزش گذاشتن با یک سؤال و حیطه سازماندهی ارزش‌ها با ۲ سؤال) در طیف پنج‌درجه‌ای Likert (نمی‌دانم=۱، به‌هیچ‌وجه=۲، تا حدودی=۳، تقریباً=۴ و کاملاً همین‌طور=۵) می‌باشد.

به‌منظور بررسی خود نظم‌بخشی از خود نظم‌بخشی تحصیلی (SRQ - A) نسخه استاندارد با ۳۱ سؤال و ۴ مؤلفه شامل (مؤلفه تنظیم بیرونی با ۸ گویه، مؤلفه تنظیم درون‌فکنی شده با ۹ گویه، مؤلفه تنظیم مشخص‌شده با ۷ گویه و مؤلفه انگیزش ذاتی با ۷ گویه بر اساس طیف (اصلاً درست نیست=۱، نه خیلی درست=۲، نسبتاً درست=۳، خیلی درست=۴) استفاده شده است.

به‌منظور بررسی عملکرد تحصیلی از پرسشنامه سنجش عملکرد تحصیلی fam و taylor با ۴۸ سؤال در ۵ مؤلفه شامل)

از روش رگرسیون گام به گام استفاده گردید که نتایج آن در جداول زیر قابل مشاهده است.

با توجه به نتایج به دست آمده از جدول ۲ و مقدار معناداری پی-ولیو که در هر دو مرحله صفر به دست آمده است و مهارت‌های فراشناختی و خود نظم بخشی توانسته عملکرد تحصیلی دانش آموزان را پیش بینی کند، نتیجه می شود ارتباط بین مهارت‌های فراشناختی و خود نظم بخشی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان، ارتباط معنی داری می باشد و مدل رگرسیون مدلی معنادار می باشد و مهارت‌های فراشناختی و خود نظم بخشی قادر به پیش بینی عملکرد تحصیلی دانش آموزان است.

مؤلفه‌های خودکارآمدی و تأثیرات هیجانی با ۸ گویه، مؤلفه برنامه ریزی با ۱۶ گویه، مؤلفه فقدان کنترل پیامد با ۴ گویه و مؤلفه انگیزش با ۱۲ گویه بر اساس طیف Likert (خیلی کم=۱، کم=۲، تاحدی=۳، زیاد=۴ و خیلی زیاد=۵) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری Spss v22 (IBM, Armonk, NY, USA) از روش آمار استنباطی (رگرسیون گام به گام) استفاده شد.

### یافته‌ها

از مجموع ۳۸۲ نفر شرکت کننده در این پژوهش به صورت مساوی ۱۹۱ دانش دختر و ۱۹۱ دانش آموز پسر بودند. با توجه به متفاوت بودن متغیرهای پیش بین جهت رسیدن به هدف پژوهش

جدول ۲ معناداری مدل رگرسیون گام به گام

مدل	متغیر پیش بین	مجموع مربعات	میانگین مربعات	F آماره	سطح معناداری
۱	مهارت‌های فراشناختی	۵۸/۹۵۰	۰/۱۸۳	۶۲/۳۹۱	۰/۰۰۰
	باقیمانده	۷۰/۳۷۳			
	کل	۱۲/۸۳۰			
۲	خود نظم بخشی	۵۷/۵۴۳	۰/۱۷۹	۳۵/۷۸۶	۰/۰۰۰
	باقیمانده	۷۰/۳۷۳			
	کل	۱۲/۸۳۰			

متغیر وابسته: عملکرد تحصیلی

جدول ۳ خلاصه مدل رگرسیون گام به گام

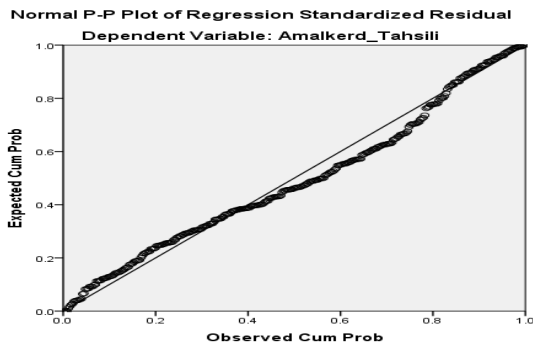
مدل	متغیر پیش بین	ضریب همبستگی	مجدور ضریب همبستگی	آماره‌ها		
				F تغییرات	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲
۱	مهارت‌های فراشناختی	۰/۴۰۳	۰/۱۶۲	۶۲/۳۹۱	۱	۳۲۲
۲	خود نظم بخشی	۰/۴۲۷	۰/۱۸۲	۷/۸۵۳	۱	۳۲۱

متغیر وابسته: عملکرد تحصیلی

باشد، مقدار این آماره باید به ۲ نزدیک باشد. اگر به صفر نزدیک باشد نشان دهنده همبستگی مثبت و اگر به ۴ نزدیک باشد نشان دهنده همبستگی منفی می باشد. در مجموع اگر این آماره بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد جای هیچ نگرانی نیست که در این فرضیه مقدار این آماره ۲/۰۴۰ به دست آمد که بسیار مناسب می باشد و نشان از برازش مدل رگرسیونی با داده‌های پژوهش دارد.

از سویی دیگر یکی از فرضیه‌های زیربنایی و اساسی جهت مناسب بودن و برازش مناسب مدل رگرسیون با داده‌های پژوهش، پیروی کردن خطاها (  $e_i$  ) از توزیع نرمال است. که جهت بررسی آن از نمودار احتمال نرمال استفاده می گردد. اگر  $e_i$  را به صورت صعودی مرتب کرده و  $e_i^{(i)}$  ها را در مقابل احتمال

نتایج به دست آمده از جدول (۳) نشان می دهد که مهارت‌های فراشناختی و خود نظم بخشی در گام دوم، ۱۸/۲ درصد توانایی پیش بینی عملکرد تحصیلی دانش آموزان را دارند، همچنین یکی از مفروضاتی که در رگرسیون خطی مدنظر قرار می گیرد، استقلال خطاها (تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش بینی شده توسط معادله رگرسیون) از یکدیگر است. در صورتی که فرضیه استقلال خطاها رد شود و خطاها با یکدیگر همبستگی داشته باشند امکان استفاده از رگرسیون خطی وجود ندارد، به منظور بررسی استقلال خطاها از یکدیگر از آزمون Durbin-Watson استفاده گردید. آماره Durbin-Watson بین ۰ تا ۴ می باشد. اگر بین باقیمانده‌ها همبستگی متوالی وجود نداشته



نمودار ۱. احتمال نرمال خطاها در مدل رگرسیون

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می‌گردد در گام دوم از رگرسیون گام به گام، مهارت‌های فراشناختی با مقدار تی-ولیو ۵/۵۵۱ و سطح معناداری ۰/۰۰۰ و خود نظم‌بخشی با مقدار تی-ولیو ۲/۸۰۲ و سطح معناداری ۰/۰۰۵ در سطح اطمینان ۹۵ درصد به طرز معناداری توان پیش‌بینی متغیر وابسته عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را دارند و معادله خط رگرسیون آن با ضرایب غیراستاندارد به صورت زیر می‌باشد.  $1/904 +$  خود نظم‌بخشی  $0/141 +$  مهارت‌های فراشناختی  $0/266 =$  عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان.

جدول ۴ ضرایب مدل رگرسیون فرضیه

مدل متغیر پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد		T آماره	سطح معناداری	آماره هم خطی	
	بتا	خطای معیار			ضرایب بتای استاندارد	تولانس
۱ - ضریب ثابت	۲/۰۳۷	۰/۱۴۶	۱۳/۹۱۴	۰/۰۰۰		
	۰/۳۳۲	۰/۰۴۲	۷/۸۹۹	۰/۰۰۰	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰
۲ - مهارت‌های فراشناختی	۱/۹۰۴	۰/۱۵۳	۱۲/۴۸۶	۰/۰۰۰		
	۰/۲۶۶	۰/۰۴۸	۵/۵۵۱	۰/۰۰۰	۰/۷۵۵	۱/۳۲۴
- خود نظم‌بخشی	۰/۱۴۱	۰/۰۵۰	۲/۸۰۲	۰/۰۰۵	۰/۷۵۵	۱/۳۲۴

### بحث

با توجه به نتایج به دست آمده مهارت‌های فراشناختی و خود نظم‌بخشی توانسته است عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند، بنابراین می‌توان گفت که مهارت‌های فراشناختی و خود نظم‌بخشی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، دارای ارتباط معنی‌دار است و مدل رگرسیون مدلی معنی‌دار بوده است و مهارت‌های فراشناختی و خود نظم‌بخشی قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است. همچنین بین هر کدام از متغیرهای پیش‌بین (مهارت‌های فراشناختی و خود نظم‌بخشی) با متغیرهای ملاک (عملکرد تحصیلی) دوجه دو رابطه معنادار مستقیم وجود داشته است؛ همچنین مهارت‌های فراشناختی و خود

نظم‌بخشی قابلیت پیش‌بینی عملکرد تحصیلی را داشته است. نتایج به دست آمده نشان داده است که مهارت‌های فراشناختی و خود نظم‌بخشی در گام دوم، ۱۸/۲ درصد توانایی پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را دارند.

نتایج حاصل از این پژوهش حاضر با پژوهش‌های داخلی از جمله پژوهش Heidari & etal؛ Baneshi & etal؛ Salahshory & etal؛ Salaryfar & etal؛ Safari & mazooghi، همسو بوده است [۱۷،۳۱،۳۲،۳۷،۳۴].

همچنین با پژوهش‌های خارجی Meirav؛ karly؛ diaz؛ borik و sorik؛ penk؛ marcia و Jaafar؛ karoly در راستای



مهارت‌های یادگیری فراگیران را توسعه داده و باعث افزایش یادگیری مؤثر شود.

نتایج این تحقیق، دریچه‌هایی را به سمت توجه اولیاء مدارس به میزان عملکرد تحصیلی دانش آموزان می‌گشاید. از دیدگاه این پژوهش به نظر می‌رسد که نگرش‌ها و رویکردها و روش‌های فعلی آموزش باید موردبررسی و تجدیدنظر قرار گیرد. باید درها را به‌سوی تحول و تجارب جدید برای دانش آموزان باز کرد و با آموزش مهارت‌های جدید و کاربرد نتایج حاصل از پژوهش‌ها، معلمانی پویا با نقش راهنما و دانش‌آموزانی فعال و جستجوگر و آماده برای تحول تربیت کرد، تا آنان بتوانند راه‌های خلاق، متفکرانه و اندیشمندانه‌ای را برای مواجهه با مسائل زندگی در قرن حاضر، همچنین افزایش عملکرد تحصیلی خود، بیابند.

### تقدیر و تشکر

محقق بر خود لازم می‌داند از کلیه شرکت‌کنندگان این پژوهش مراتب قدردانی را به عمل بیاورد، همچنین از کلیه اساتیدی که ما از با نظرات ارزشمند خود بهره‌مند نمودند، سپاسگزاری می‌نماییم.

### تأییدیه اخلاقی

در کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) تصویب شده است.

### تعارض منافع

نتایج این پژوهش با منافع هیچ سازمان و یا افرادی تعارض ندارد.

### منابع مالی

توسط محقق تأمین منابع گردیده است.

قابل آموزش بودن مهارت‌های فراشناختی و خود نظم‌بخشی و تأثیرات مثبت آن در بازده‌های یادگیری نیز همسو بود [۴۰-۳۵].

### نتیجه‌گیری

در خصوص تبیین ارتباط بین مهارت‌های فراشناخت و خود نظم‌بخشی با عملکرد تحصیلی می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که دانش‌آموزانی که از مهارت‌های فراشناخت و خود نظم‌بخشی بالایی در یادگیری برخوردار هستند دارای عملکرد تحصیلی بالایی نیز بوده‌اند. در این راستا Babu و Mevarech & etal نشان‌دارند که مهارت‌های فراشناختی و خود نظم‌بخشی در به یادسپاری مطالب آموخته و تجربه‌شده مؤثر بوده است [۴۹-۴۸].

از سویی دیگر نتایج این پژوهش نشان داد که اکتساب مهارت‌های فراشناخت و خود نظم‌بخشی در نتیجه آموزش به وجود آمده است و اکتساب این مهارت‌ها تأثیر مثبت بر عملکرد تحصیلی داشت. در این راستا Johnson & etal [۴۲] و Skidmore & etal [۴۳] نشان دادند که برخورداری از مهارت‌های فراشناخت و خود نظم‌بخشی و استفاده کارآمد از راهبردهای آن، از مهم‌ترین عوامل موفقیت تحصیلی به شمار آمده است، زیرا این مهارت‌ها باعث تسهیل در یادگیری شده و عملکرد تحصیلی فراگیران را بهبود می‌بخشد. همچنین Babu & etal [۴۴] نیز اعتقاد دارد که شناخت شخص درباره توانایی‌هایش و آگاهی از راهبردهای شناختی و فراشناختی، باعث بهبود یادگیری و افزایش عملکرد تحصیلی می‌گردد.

پس جهت‌گیری فعالیت‌های پژوهشی و آموزشی در زمینه فراشناخت و خود نظم‌بخشی می‌تواند در ارتقاء سطح یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان مؤثر باشد. به‌علاوه، این آموزش‌ها دانش آموزان را توانا می‌سازد که کنترل بیشتری بر روی عملکرد تحصیلی خود داشته و در مورد یادگیری خودشان آگاهانه‌تر پیش روند، چراکه فراشناخت به استعداد درک و کنترل مطلب مورد یادگیری گفته شده است و نقش بسیار مهمی در بهبود و گسترش عملکردهای شناختی و همچنین خود نظم‌بخشی دارد و می‌تواند

### References

1. Seyf A. Modern educational psychology. 7nd ed. Tehran: Duran Publishers; 2013.. [In Persian]
2. Pintrich PR, and Elisabeth V. De Groot. "Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance." Journal of educational psychology .1990;82 (1): 33.
3. Reid D, Wayne P, and Lee Swanson H. "A cognitive approach to learning disabilities. Austin, TX: Pro-Ed." 1991.
4. Garcia T, and Pintrich PR. "Regulating motivation and cognition in the classroom: The role of self-schemas and self-regulatory strategies." Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications 1994: 127 -153.
5. Clark JM, and Paivio A. "Dual coding theory and education." Educational psychology review.1991;3 (3): 149-210.
6. Dastaran M. The positive impact of self-regulation strategies on the development of English course students. Journal of language training. 2009;4(9):4-11.



7. Kareshky H. Class perceptions and self-regulated learning, *Journal of Psychology and Education*, Tehran University. 2010; 41(1):33-41.
8. Seyf AK. Educational psychology, psychology of learning. Publishers Agah; 2000.
9. Efklides A. "Metacognition and affect: What can metacognitive experiences tell us about the learning process?." *Educational research review*. 2006;1 (1): 3-14.
10. Afroz, GH. Moltafet, GH. Alborzy, SH. Gholamali lavesany, M. Hosin khazadeh, E. Sadat sadaty, S. The effectiveness of self-regulation skills training on the academic performance of students who are blind, *Journal of Exceptional Children*. 2006; 7(2):186-169.
11. Phillips Rob, Carmel McNaught, and Gregor K. "Towards a generalised conceptual framework for learning: the Learning Environment, Learning Processes and Learning Outcomes (LEPO) framework." 2010: 2495-2504.
12. Shoarynejad AK. *Developmental Psychology*, Tehran, Publication: information, twentieth edition. 2012.
13. Goul, D, Carson S. "Life skills development through sport: Current status and future directions." *International review of sport and exercise psychology* 2008;1 (1): 58-78.
14. Portahery F, Zendvanyan A, Rahimi M. Relationship meta memory with qualitative and quantitative academic performance of students, *Journal of Teaching and Learning*. 2013; 26(2):137-157.
15. Tavakolizadeh J. Review the effectiveness of self-regulated learning strategies on mental health secondary male students in Mashhad, *Journal of Mental Health*. 2010; 3(51):9-25.
16. Jenabady H. The relationship between emotional intelligence and self-control and dedication of the students' academic success, *Journal of Educational Psychology*. 2012;2(17):51-64.
17. Hidary M. Moiny SH. Shirvany E. As the role of self-efficacy, self-regulation (cognitive and metacognitive strategies) and self-esteem in students' academic performance in high school third year science degree in Shahre Kord, *Journal of modern educational approaches*, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan 2013;9(20):89-102.
18. Tansaz F, Tavosy N, The relationship of meta-cognition and function in specialized texts, *Knowledge and research in curriculum Azad University Isfahan*. 1(28-29):33-49.
19. Biggs J , Telfer R. *The process of learning*. McGraw-Hill/Appleton & Lange. 1987.
20. Amini Z. Examine the relationship between metacognitive beliefs mental health and academic achievement of the students Oshnavieh city. *Journal of Educational Innovations*. 2006;6(19):141-150
21. Malek E. The relationship between emotional intelligence and problem-solving and meta-cognitive skills in high school students, Master's thesis, Faculty of Educational Sciences, Islamic Azad University of Isfahan. 2011.
22. Voigt A, Eva Madrid M, Pacheco VH, Rastello A, Castro D, Navarro-Brito I , and Oyaneder M. "Association of glycaemia with perceived threat of illness in patients with type 2 diabetes." *Primary care diabetes*. 9 ( 6 )2015: 426-431.
23. Pherson MC Kathryn M., Kayes N, and Weatherall M. "A pilot study of self-regulation informed goal setting in people with traumatic brain injury." *Clinical Rehabilitation*. 2009; 23 ( 4): 296-309.
24. Cleary TJ, Zimmerman BJ. "Self-regulation empowerment program: A school-based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning." *Psychology in the Schools* 2004; 41:( 5): 537-550.
25. Bandura A. "The primacy of self-regulation in health promotion." *Applied Psychology*. 2005;54 (2): 245-254.
26. Boekaerts M. "Self-regulated learning: A new concept embraced by researchers, policy makers, educators, teachers, and students." *Learning and instruction*;1997;7(2): 161-186.
27. Salaryfar M. Pakdaman SH. The role of metacognitive state components of the Self- regulation, *Journal of Applied Psychology*. 2011;2(22):91-106.
28. Artino Jr, Anthony R. *Learning online: Understanding academic success from a self-regulated learning perspective*. ProQuest. 2008.
29. Shakory SH. Khosrojauid M. Salehy, A. Compare the self-regulation, personality characteristics and family functioning among female students gifted, intelligent secondary and vocation, *Journal of the psychological development of children*. 2014;1(3):67-89.
30. Babai N. Kajbaf H. Mazahery M. Maneshi GH. Talebi H. The relationship between cognitive strategies - cognitive and demographic characteristics and academic performance, *Journal of knowledge and research in the University of Applied Psychology*. 2014;16(2):33-24.
31. Baneshy E. Samadeye H. Ejeyi J. Achievement goals and academic performance: the mediating role of academic emotions and self-regulation, *Journal of Psychology*. 2013; 72(18): 4-22.
32. Salahshory A. Mohamadyan A. Taresy M. Determine the relationship between motivational and self-regulated learning strategies on academic performance of high school students ,*Journal of Training in Police*;2013: 1(3):129-156.
33. Pakdaman M. Self-regulation on students, *online journal Psychological Science*. 2011;(2).

34. Safary U. Marzoghi R. Comparative study of metacognitive awareness of junior high school students, *Journal of Educational Innovations*.2011; 42(11).
35. Diaz I. "Training in metacognitive strategies for students' vocabulary improvement by using learning journals." *Profile Issues in Teachers Professional Development* .2015;17 ( 1): 87-102.
36. Karaali G. "Metacognition in the Classroom: Motivation and Self-Awareness of Mathematics Learners." *PRIMUS* .2015;25 (5): 439-452.
37. Meirav T M, and Kramarski B. "Metacognition, motivation and emotions: Contribution of self-regulated learning to solving mathematical problems." *Global Education Review*. 2014;1 (4).
38. Burić I, and Sorić I. "The role of test hope and hopelessness in self-regulated learning: Relations between volitional strategies, cognitive appraisals and academic achievement." *Learning and Individual Differences*. 2012;22(4): 523-529.
39. Peng C. "Self-regulated learning behavior of college students of science and their academic achievement." *Physics Procedia* .2012;(33): 1446-1450.
40. Kalauz M Stracenski G, and Kirinic V. "Soft skills perception among students: importance and performance." In *Central European Conference on Information and Intelligent Systems*, p. 89. Faculty of Organization and Informatics Varazdin. 2015.
41. Wan J, Wan M, and Fauzi A, Mohd A. "Mathematics self-efficacy and meta-cognition among university students." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 8 2010: 519-524.
42. Johnson TE., Archibald T N, and Tenenbaum G. "Individual and team annotation effects on students' reading comprehension, critical thinking, and meta-cognitive skills." *Computers in human behavior*. 2010; 26 (6): 1496-1507.
43. Skidmore E R, Margo B. Holm EM. Whyte, Mary Amanda Dew, Deirdre Dawson, and James T. Becker. "The feasibility of meta-cognitive strategy training in acute inpatient stroke rehabilitation: case report." *Neuropsychological rehabilitation*. 2011;21, (2): 208-223.
44. Babu, Sateesh G, and Suresh S. "Meta-cognitive neural network for classification problems in a sequential learning framework." *Neurocomputing*. 2012;81 ;: 86-96.
45. Hofmann W, Brandon J. Schmeichel, and Alan D. Baddeley. "Executive functions and self-regulation." *Trends in cognitive sciences*. 2012;16 (3): 174-180.
46. Bernier A, Stephanie M. Carlson, and Whipple N. "From external regulation to self-regulation: Early parenting precursors of young children's executive functioning." *Child development*.2010;81(1):326-339.
47. Nishimura T, Shigeo K, and Shigeo. "Autonomous motivation and meta-cognitive strategies as predictors of academic performance." *Japanese Journal of Educational Psychology*. 2011;59 (1): 77-87.
48. Mevarech ZR., and Chagit A. "Immediate and delayed effects of meta-cognitive instruction on regulation of cognition and mathematics achievement." *Metacognition and Learning*. 2008; 3(2): 147-157.
49. Babu, Sateesh G, and Suresh S. "Meta-cognitive RBF network and its projection based learning algorithm for classification problems." *Applied Soft Computing*. 2013;13(1): 654-666.

