

تأثیر آموزش فراشناخت بر خودکنترلی ادراک شده و ادراک شایستگی دانش‌آموزان

زینب آهنگر دارابی^۱، رضا دنیوی^۲، بهرام میرزاییان^۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش فراشناخت بر خودکنترلی ادراک شده و ادراک شایستگی دانش‌آموزان بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر پایه چهارم و پنجم مقطع ابتدایی ناحیه یک شهر ساری است که تعداد آن‌ها ۲۹۴۷ نفر می‌باشد که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای ۳۰ نفر انتخاب شدند که با گمارش تصادفی ۱۵ نفر در گروه کنترل و ۱۵ نفر در گروه آزمایش قرار گرفتند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه تحت آموزش فراشناخت قرار گرفت و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه ۱۱ سوالی خودکنترلی ادراک شده هامفری و پرسشنامه ۲۸ سوالی ادراک شایستگی هارتر می‌باشد. داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی با استفاده از روش آماری کوواریانس و نرم‌افزار SPSS ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. پایایی پرسشنامه‌ها از طریق آزمون آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۶۵ محاسبه گردید. نتایج تحقیق نشان داد که آموزش فراشناخت بر مؤلفه‌های خودکنترلی ادراک شده (خویش‌داری شخصی، ارزیابی خود) و مؤلفه‌های ادراک شایستگی (ادراک شایستگی شناختی، ادراک شایستگی اجتماعی، ادراک شایستگی فیزیکی) دانش‌آموزان تأثیر دارد.

کلید واژه‌ها: آموزش فراشناخت، خودکنترلی ادراک شده، ادراک شایستگی

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد واحد ساری

۲. مربی روانشناسی بالینی، عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد نکا، ۰۹۱۱۱۵۵۱۰۷۴

۳. استادیار روانشناسی بالینی، عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد ساری



[دومین همایش ملی روانشناسی مدرسه]

[اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی]

[دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی]

[۲۳ اردیبهشت ۹۵]



مقدمه

فراسناخت^۱، به ساختارها، دانش و فرآیندهای روانشناختی اشاره می‌کند، که با کنترل، تغییر و تفسیر افکار و شناخت‌ها سروکار دارد. عوامل مهم در توسعه و تداوم اختلالات یادگیری و روانشناختی است. فراسناخت طریقتاً تأثیر دانش‌وران را بر ده‌ها فراسناخت‌تیر و تغییر باورها و نیز تعبیر و تفسیر علائم خاص نظیر افکار مزاحم اثر می‌گذارد و باورها و فراسناخت‌تیر سبب شناسی و پایداری اختلال اضطراب و افسردگی نقش مؤثری دارد (سالاری فر، پوراعتماد، حیدری، ۱۳۹۰). نظریه پردازان مختلف، مؤلفه‌های فراسناخت را به گونه‌ای کم و بیش متفاوت طبقه‌بندی کرده‌اند. فلاول^۲ (۱۹۸۵) فراسناخت را متشکل از دو طبقه کلی دانش فراسناختی و تجربه فراسناختی می‌داند. دانش فراسناختی: دانش فراسناختی ناظر است بر بخشی از دانش اکتسابی که به امور شناختی مربوط می‌شود و به عنوان بخشی از دانش و باورهای که به مرور از طریق تجربه در حافظه بلندمدت اندوخته شده است که ما را در بکارگیری هدف‌ها، عمل‌ها، تجربه‌های گوناگون برای پردازش انواع مختلف از اطلاعات هدایت می‌کند. تجربه فراسناختی: تجارب فراسناختی عبارتند از: تجارب شناختی یا عاطفی که به یک اقدام شناختی مربوط می‌شوند. تجارب کاملاً آگاهانه‌ای که به سادگی، قابل بیان هستند (سلیمان نژاد، ۱۳۹۱). یک‌یک از مفاهیم مؤثر و پر اهمیت در فراسناخت خود کنترلی^۳ است. خود کنترلی (خودنظارتی) اولین بار در سال (۱۹۷۴) توسط شنايدر^۴ گسترش یافت، به این معنی است که یک شخص در موقعیت خود چه قدر انعطاف پذیر یا چه قدر پایداری است. شنايدر می‌گوید: مردم در یک بحث کلیه دست‌ها تقسیم می‌شوند: افراد با خود کنترلی بالا و افراد با خود کنترلی پایین، که هر کدام ویژگی‌ها پیدا کنند. برخلاف افراد نسبت به موقعیت‌ها یا اجتماع احساس هستند و ظاهر خود را متناسب با موقعیت‌ها تنظیم می‌کنند، این افراد با خود کنترلی بالا می‌نامیم. در مقابل افراد هستند با خود کنترلی پایین که تمایل دارند فکر و احساس خود را بیان نمایند، تا این‌که آن متناسب با موقعیت‌ها سازمانده‌کنند، همچنین خود کنترلی به عنوان تفاوت‌ها مهم فردی و قابل‌سنجش ویژگی‌ها رفتار تعریف می‌شود، که بیانگر میزان مطابقت ویژگی‌ها رفتار خود با شرایط و موقعیت موجود است (نودهی، رشیدی، خلیلی، ۱۳۹۳).

ادراک شایستگی^۵ که یکی از مؤلفه‌های این ساخت محسوب می‌شود، زیرمجموعه شناخت به حساب می‌آید. از سوی دیگر، اکتساب اکتساب شناخت نیز زیرمجموعه یادگیری است.

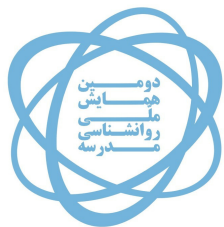
۱. metacognition

۲. Flavell

۳. self-control

۴. Schneider

۵. perceived competence



[دومین همایش ملی روانشناسی مدرسه]

[اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی]

[دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی]

[۲۳ اردیبهشت ۹۵]



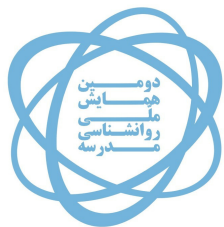
ادراک‌شایستگی هم‌معنای توانایی‌ها و دربرایانجام تکالیف است و این‌که تا چه حد توانایی‌ها در رسیدن به اهداف مورد نظر نقش دارد (تر ۲۰۰۲). ادراک‌شایستگی را به‌عنوان محرک چندبعدی که افراد را در حوزه های فیزیکی، اجتماعی و شناختی هدایت میکند، توصیف نمود (صالحی، سیف، ۱۳۹۱). لذا در پژوهش حاضر بر اساس پیشینه نظری پژوهش، به تأثیر آموزش فراشناخت بر خودکنترلی و ادراک‌شایستگی دانش‌آموزان پرداخته می‌شود.

روش

نوع و طرح پژوهش: این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه‌ی آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه چهارم و پنجم مقطع ابتدایی ناحیه یک شهر ساری در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ می‌باشد که تعداد جامعه آماری این پژوهش ۲۹۴۷ نفر می‌باشد. در این پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند که با گمارش تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. بدین صورت که از مجموع ۱۳۵ مدرسه در مقطع ابتدایی ناحیه یک شهر ساری ۵۰ مدرسه به طور تصادفی انتخاب شدند. سپس تعداد ۱۰ مدرسه و در نهایت ۵ مدرسه و از هر مدرسه ۱ کلاس به طور تصادفی انتخاب شده و از هر کلاس ۶ نفر به طور تصادفی انتخاب شدند. در نهایت تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان پایه چهارم و پنجم این کلاسها به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. لازم به ذکر است که ۵ نفر نیز به عنوان جایگزین انتخاب شدند تا در صورت ریزش جایگزین شوند.

ابزار پژوهش:

آموزش فراشناخت: آموزش فراشناخت شامل ۱۰ جلسه می‌باشد که عبارتند از جلسه اول: آشنایی با دانش‌آموزان، بیان اهداف، مقدمه‌ای در باره فراشناخت؛ جلسه دوم: آموزش دانش‌آموزان با انواع خودکنترلی درونی، خودکنترلی بیرونی؛ جلسه سوم: آموزش تشخیص مسأله، تعهد، خودنظارتی درازمدت و تشخیص عادت؛ جلسه چهارم: آموزش چگونگی افزایش آگاهی، کنترل انعطاف‌پذیری فراشناختی، استراتژیهای خودکنترلی ادراک‌شده؛ جلسه پنجم: آموزش آشنایی با مهارتها، نگرشها و شناختها در ارتباط با شایستگی؛ جلسه هفتم: آموزش چگونگی قضاوت فرد در مورد تواناییانجام تکالیف؛ جلسه هشتم: آموزش مطالب آموخته شده به دیگران و به کار بستن مطالب آموخته شده در ارتباط با خودکنترلی ادراک‌شده و ادراک‌شایستگی؛ جلسه نهم: آموزش دسته بندی کردن اطلاعات در قالب های مختلف و تهیه فهرست عناوین و سرفصلها؛ جلسه دهم: آموزش تبدیل مطالب آموزش داده شده به طرح یا نقشه کاربردی در ارتباط با دانش‌آموزان در پایان جلسه دهم در مرحله پس‌آزمون، مقیاس خودکنترلی ادراک‌شده و ادراک‌شایستگی هر دو گروه مجدداً اجرا می‌شود.



[دومین همایش ملی روانشناسی مدرسه]

[اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی]

[دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی]

[۲۳ اردیبهشت ۹۵]



پرسشنامه یخودکنترلی ادراک شده کودکان (CPSC): مقیاس خودکنترلی ادراک شده کودکان در سال ۱۹۸۲ توسط هامفری به منظور ارزیابی خودکنترلی کودکان تهیه شد. این مقیاس با ۱۱ عبارت، خویشتن داری را از دیدگاه شناختی-رفتاری مورد سنجش قرار می دهد. براساس نظریه خودکنترلی، خویشتن داری یک توانایی شخصی است که بتواند درمان را استحکام بخشد و سلامتی و سازگاری را در کودکان افزایش دهد خویشتن داری مؤلفه های تشخیص مساله، تعهد، خودتنظیمی درازمدت و تشخیص عادت را دربرمی گیرد. این ابزار دارای زیر مقیاس هایی است که سه جنبه از خویشتن داری را اندازه گیری می کنند: خویشتن داری بین فردی (ISC)، خویشتن داری شخصی (PSC) و ارزیابی خود (SE). این مقیاس در شکلی مشابه برای ارزیابی معلمان از خویشتن داری کودکان نیز طراحی شده است.

پرسشنامه یادراک شایستگی: ادراک شایستگی قضاوت کلی فرد و ارزش گذاری فرد در مورد خود است و به فرایند آگاهی فرد از ویژگی های شخصی اش، نوع روابط با دیگران نسبت به ظرفیت و توانایی های او اشاره دارد، هارتر (۱۹۸۲) مقیاس ادراک شایستگی کودکان را به منظور ارزیابی شایستگی در زمینه های جسمانی، اجتماعی، شناختی و ارزشمندی کلی فرد تهیه کرد. این مقیاس به عنوان یک آزمون خودگزارشی معرفی شده است که عمدتاً سه ناحیه مجزا را مورد ارزیابی قرار می دهد: ادراک شایستگی شناختی، ادراک شایستگی اجتماعی در برخورد با همسالان و ادراک شایستگی جسمانی با تمرکز بر بازی و فعالیت های ورزشی در هوای آزاد. شیوه ی اجراء (آوردن جدول خلاصه جلسات مداخله در صورت وجود مداخله): آموزش فراشناخت شامل ۱۰ جلسه می باشد که به شرح ذیل به آزمودنی ها ارائه می گردد که با پیش آزمون در جلسه اول و پس آزمون در جلسه دهم همراه است.

جدول ۱: محتوای جلسات آموزش فراشناخت بر خودکنترلی ادراک شده و ادراک شایستگی

جلسات	محتوای جلسات
اول	اجرای پیش آزمون، آشنایی با دانش آموزان، بیان اهداف و مقدمه ای درباره آموزش فراشناخت
دوم	آشنایی دانش آموزان با خودکنترلی، تعریف خودکنترلی.
	آشنایی دانش آموزان با شایستگی های شناختی خود، تعریف ادراک شایستگی.
	بیان دیدگاه های دانش آموزان در رابطه با مبحث خودکنترلی بین فردی، شخصی، ارزیابی خود.
	بیان دیدگاه های دانش آموزان در رابطه با مبحث شایستگی های شناختی، فیزیکی، اجتماعی.
	تکلیف خانگی:

چه تعریفی از خودکنترلی و ادراک شایستگی دارید؟

نقاط مثبت و منفی خود را بنویسید.



[دومین همایش ملی روانشناسی مدرسه]

[اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی]

[دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی]

[۲۳ اردیبهشت ۹۵]



مرور تکلیف‌خانگی

سوم

شروع چالش افکار در رابطه با ادراک شایستگی شناختی، فیزیکی، اجتماعی در جهت شناساندن توانایی‌هایشان.
شروع چالش افکار در زمینه خویش‌داری بین فردی، شخصی، ارزیابی خود.
آموزش شناخت رفتارهای مطلوب و نامطلوب در جهت رسیدن درک شایستگی.
آموزش بارش فکری در صورت رسیدن مهارت خودکنترلی.

تکلیف خانگی:

نظرات شخصی در رابطه با ادراک شایستگی و تأثیر آگاهی نسبت به آن بر افزایش اعتماد به نفس و بهبود روابط اجتماعی با همسالان بیان کنید؟

نظرات شخصی در رابطه رفتارهای مطلوب و نامطلوب و چگونگی کاهش رفتارهای نامطلوب بیان کنید؟

مرور تکلیف خانگی

چهارم

ادامه چالش در زمینه خودکنترلی و تقویت آن و شناساندن خویش‌داری بین فردی به دانش‌آموزان.

ادامه چالش افکار در رابطه با شایستگی شناختی و شناساندن توانایی‌هایشان.

آموزش راه‌های کسب مهارت خودکنترلی در موارد تحصیلی (خواندن، نوشتن، انجام تکلیف...) با روش خواندن متنی از کتاب و تمرین آرام بودن در حین خواندن.

آموزش در جهت حذف برنامه‌های غیر مفید روزانه و جایگزین آن با موارد مفید و مشارکت دانش‌آموزان در ارائه برنامه روزانه.

ادامه بحث خویش‌داری بین فردی، شخصی، ارزیابی خود و تقویت آن.

ادامه مبحث مؤلفه‌های ادراک شایستگی و شناساندن شایستگی جسمانی با انجام بازیهای جسمانی در حیطه مدرسه.

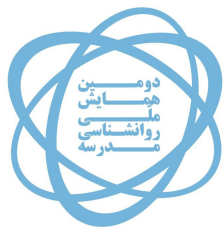
تکلیف خانگی:

فهرستی از برنامه روزانه خود بنویسید و برنامه‌ی غیر مفید روزانه را اگر در چند روز گذشته انجام دادید با چه فعالیت مفیدی جایگزین می‌کنید؟

مهارت خودکنترلی در هنگام خواندن را با خواندن کتاب‌های مختلف تمرین کنید.

مرور تکلیف خانگی

پنجم



[دومین همایش ملی روانشناسی مدرسه]

[اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی]

[دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی]

[۲۳ اردیبهشت ۹۵]



بررسی باورهای دانش آموزان در رابطه با شایستگی وجودی آنها و تأثیر آن.

بررسی باورهای دانش آموزان در رابطه با راههای استفاده از مهارت خودکنترلی در موارد تحصیلی.

ادامه مبحث مؤلفه های ادراک شایستگی و شایستگیهای خود .

ادامه مبحث مؤلفه های ارزیابی از خود، تمرکز داشتن بر تواناییها و کسب اطمینان نسبت به خود.

تکلیف خانگی :

خود را چگونه ارزیابی می کنید؟

آرام بودن در حین انجام تکلیف را تمرین کنید

هر روز فعالیت جسمانی داشته باشید و در صورتی که می توانید در بازیهای گروهی هم شرکت کنید.

مرور تکلیف خانگی

ششم

ادامه چالش افکار در زمینه تقویت مهارتهای خودکنترلی با انجام بازیهای گروهی.

ادامه چالش افکار در زمینه تقویت شایستگی ها، باورهای دانش آموزان در مورد ارزیابی شایستگی ها خود.

آموزش روشهای تقویت شایستگی اجتماعی با ایجاد رابطه سازنده با گروه همسالان، شرکت در کلاسهای فوق برنامه.

آموزش تقویت باورهای مثبت و آگاهی یافتن از نکات منفی خود در جهت افزایش اعتماد به نفس تمرین خودکنترلی

در مواجهه با ناکامی، انتقاد .

تکلیف خانگی:

تمرین آرام سازی در هنگامی که ناراحت هستید

تا به حال در مواردی که مورد انتقاد قرار گرفته اید چگونه خود را کنترل کرده اید؟

در گروههای همسالان عضو شوید و در کلاسهای فوق برنامه شرکت کنید و سعی کنید با برقراری ارتباط مناسب

شایستگی اجتماعی خود را افزایش دهید

مرور تکلیف خانگی

هفتم

ادامه مبحث شناسایی ویژگی خود و ارزیابی صحیح از شایستگی وجودی و بهره مندی از آن برای تقویت خود و.....

ادامه تمرینات خودکنترلی، تمرین مواردی که نیازمند رعایت احتیاط است مانند عبور از خیابان، استفاده از ابزار برنده و..

انجام بازیهای گروهی در حیاط مدرسه و شناساندن شایستگی جسمانی به دانش آموزان و تأثیر آن.

ادامه چالش با باورهای مثبت و تمرکز بر رفتار مطلوب در جهت حذف رفتار نامطلوب.



[دومین همایش ملی روانشناسی مدرسه]

[اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی]

[دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی]

[۲۳ اردیبهشت ۹۵]



ادامه فواید بهره مندی از مهارت خودکنترلی در هنگامیکه دچار ناکامی شده اند و مهار آن و بازگشت به فعالیت‌های مفید.
تکلیف خانگی:

در طول چند روز گذشته چه بازیهای جسمانی را تمرین کردید و از این طریق مهارت‌های جسمانی خود را افزایش دادید.
تمرکز بر تواناییها و رضایتمندی از فعالیت‌های مفید - تمرین لذت بردن از فعالیتها و به اتمام رساندن کامل فعالیتها.
مرور تکلیف خانگی

هشتم

ادامه چالش باورها در مورد رضایت شخصی از خود و میزان اطمینان نسبت به خود.
ادامه چالش افکار دانش آموزان در مورد تمرکز داشتن در هنگام فعالیت‌های گروهی.
تقویت بهره مندی از مهارت خودکنترلی در هنگام خواندن و نوشتن با تمرین خواندن قسمتهایی از کتاب و تمرین نوشتن
تقویت برنامه های جایگزین برای فعالیت غیر مفید و رفتارهای نامطلوب.
تمرین خودکنترلی در مواردی که نیاز به صبر کردن دارد مانند هنگام پرسش کردن، بدون اجازه پاسخ ندادن، با حوصله
تمرینات را حل کردن و
تمرین شایستگی در مواردی که نیاز به صبر کردن دارد مانند هنگام پرسش کردن، بدون اجازه پاسخ ندادن، با حوصله
تمرینات را حل کردن و
تکلیف خانگی:

متنی که برای نوشتن انتخاب شده است را در محیط آرام و با تقویت خودکنترلی بخوانید و بنویسید.
چگونه در هنگام انجام تکالیف، تمرکز خود را افزایش می دهید؟

تمرین آزمایشهای رفتاری خودکنترلی در موارد صبرداشتن و عجله نداشتن
مرور تکلیف خانگی

نهم

برپایی اردوی تفریحی در پارک و تقویت ادراک شایستگی در دانش آموزان.
برپایی اردوی تفریحی در پارک و تقویت مهارت‌های خودکنترلی در دانش آموزان.
انجام بازیهای گروهی در جهت تقویت روابط همسالان.
تکلیف خانگی:

خلاصه از گفته های جلسات گذشته تهیه کنید.

چه برداشتی از جلسات برگزار شده دارید؟



[دومین همایش ملی روانشناسی مدرسه]

[اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی]

[دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی]

[۲۳ اردیبهشت ۹۵]



دهم مرور تکلیف خانگی

بیان دیدگاههای دانش آموزان در رابطه با جلسات

نتیجه گیری از جلسات و مطالب آموخته شده و اجرای پس آزمون

روش تجزیه و تحلیل و داده‌ها: برای توصیف و تجزیه داده‌ها پژوهش از دو شیوه آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است: از آمار توصیفی برای تهیه و تنظیم جداول، نمودار، فراوانی، درصد فراوانی و جهت تحلیل توصیفی داده‌های حاصل از اجرای تحقیق استفاده گردید. از آمار استنباطی به منظور تعیین معنادار بودن فرضیه‌ها تحقیق از روش آماری کوواریانس از طریق نرم افزار spss ۱۶ استفاده گردید.

نتایج

یافته‌های توصیفی

جدول ۲: توزیع فراوانی و درصد فراوانی دانش آموزان بر حسب پایه تحصیلی

پایه تحصیلی	فراوانی	درصد
چهارم	۱۱	۳۶
پنجم	۱۹	۶۴
جمع کل	۳۰	۱۰۰

نتایج جدول فوق بیانگر آن است که ۳۶ درصد از دانش آموزان در پایه چهارم و ۶۴ درصد در پایه پنجم مشغول به تحصیل می‌باشند.

جدول ۲: توزیع فراوانی و درصد فراوانی دانش آموزان بر حسب پایه تحصیلی

پایه تحصیلی	فراوانی	درصد
چهارم	۱۱	۳۶
پنجم	۱۹	۶۴
جمع کل	۳۰	۱۰۰

نتایج جدول فوق بیانگر آن است که ۳۶ درصد از دانش آموزان در پایه چهارم و ۶۴ درصد در پایه پنجم مشغول به تحصیل می‌باشند.



[دومین همایش ملی روانشناسی مدرسه]

[اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی]

[دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی]

[۲۳ اردیبهشت ۹۵]



جدول ۳: توزیع فراوانی و درصد فراوانی دانش آموزان بر حسب سن

سن	فراوانی	درصد
۱۰ساله	۱۱	۳۶
۱۱ساله	۱۹	۶۴
جمع کل	۳۰	۱۰۰

نتایج جدول و نمودار فوق در صد از دانش آموزان ۱۰ سال سنو ۶۴ درصد دانش آموزان ۱۱ سال سن دارند. بیانگر آن است که ۳۶

یافته‌های استنباطی

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش فراشناخت بر خویشتن‌داری بین فردی

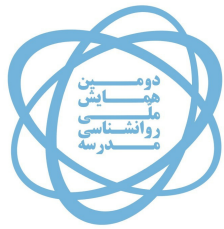
متغیرها	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	مجذور اتا
خویشتن‌داری بین فردی	۱	۳۰/۸۱۵	۴۶/۲۲	۰/۵۱۶	۰/۹۸

با توجه به سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۰۵ می‌باشد، در نتیجه آموزش فراشناخت بر خویشتن‌داری بین فردی دانش آموزان تأثیر ندارد. مقدار مجذور اتا نیز نشان می‌دهد که حدود ۹۸ درصد واریانس خویشتن‌داری بین فردی، از طریق آموزش فراشناخت تبیین می‌شود، بنابراین فرضیه تحقیق رد و فرضیه صفر تأیید می‌شود.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش فراشناخت بر خویشتن‌داری شخصی

متغیرها	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	مجذور اتا
خویشتن‌داری شخصی	۱	۱۲/۵۶۴	۱۱/۰۵	۰/۰۰۵	۰/۹۸

با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۵ می‌باشد، در نتیجه آموزش فراشناخت بر خویشتن‌داری شخصی دانش آموزان تأثیر دارد. مقدار مجذور اتا نیز نشان می‌دهد که حدود ۹۸ درصد واریانس خویشتن‌داری شخصی، از طریق آموزش فراشناخت تبیین می‌شود، بنابراین فرضیه تحقیق تأیید و فرضیه صفر رد می‌شود.



[دومین همایش ملی روانشناسی مدرسه]

[اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی]

[دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی]

[۲۳ اردیبهشت ۹۵]



جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش فراشناخت بر ارزیابی خود

متغیرها	درجه آزادی	میانگین	F آماره	معناداری	مجذور اتا
ارزیابی خود	۱	۳۷/۱۰۳	۳۵/۹۵	۰/۰۰۰	۰/۹۸

با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۵ می باشد، در نتیجه آموزش فراشناخت بر ارزیابی خود دانش آموزان تأثیر دارد. مقدار مجذور اتا نیز نشان می دهد که حدود ۹۸ درصد واریانس ارزیابی خود، از طریق آموزش فراشناخت تبیین می شود، بنابراین فرضیه تحقیق تأیید و فرضیه صفر رد می شود.

جدول ۷: نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش فراشناخت بر ادراک شایستگی شناختی

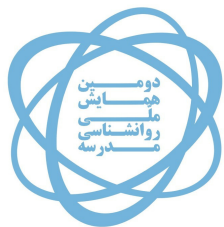
متغیرها	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F آماره	معناداری	مجذور اتا
ادراک شایستگی شناختی	۱	۲۶۸۵۷/۱۹۰	۹۴/۲۹	۰/۰۰۰	۰/۹۸

با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۵ می باشد، در نتیجه آموزش فراشناخت بر ادراک شایستگی شناختی دانش آموزان تأثیر دارد. مقدار مجذور اتا نیز نشان می دهد که حدود ۹۸ درصد واریانس ادراک شایستگی شناختی، از طریق آموزش فراشناخت تبیین می شود، بنابراین فرضیه تحقیق تأیید و فرضیه صفر رد می شود.

جدول ۸: نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش فراشناخت بر ادراک شایستگی اجتماعی

متغیرها	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F آماره	معناداری	مجذور اتا
ادراک شایستگی اجتماعی	۱	۷۸۸/۰۸۰	۶۲/۲۱	۰/۰۰۰	۰/۹۸

با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۵ می باشد، در نتیجه آموزش فراشناخت بر ادراک شایستگی اجتماعی دانش آموزان تأثیر دارد. مقدار مجذور اتا نیز نشان می دهد که حدود ۹۸ درصد واریانس ادراک شایستگی اجتماعی، از طریق آموزش فراشناخت تبیین می شود، بنابراین فرضیه تحقیق تأیید و فرضیه صفر رد می شود.



جدول ۹: نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش فراشناخت بر ادراک شایستگی فیزیکی

متغیرها	درجه	میانگین	آماره F	معناداری	مجذور اتا
	آزادی	مجذورات			
ادراک شایستگی فیزیکی	۱	۹۸۱/۵۰۵	۱۸۸/۰۹	۰/۰۰۰	۰/۹۸

با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۵ می باشد، در نتیجه آموزش فراشناخت بر ادراک شایستگی فیزیکی دانش آموزان تأثیر دارد. مقدار مجذور اتا نیز نشان می دهد که حدود ۹۸ درصد واریانس ادراک شایستگی فیزیکی، از طریق آموزش فراشناخت تبیین می شود، بنابراین فرضیه تحقیق تأیید و فرضیه صفر رد می شود.

بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش فراشناخت بر خویشتن داری بین فردی دانش آموزان تأثیر ندارد. این نتایج با بررسی های بقایی و همکاران (۱۳۹۳) نشان می دهد که برنامه آموزش مدیریت خشم بر خود کنترلی و خود نظم دهی خشم و تکانشگری مادران دانش آموزان پسر مؤثر است، همسو است. در تبیین این یافته همانطور که علیوردی نیا (۱۳۹۲) بر تأثیر آموزش خود کنترلی بر پیوند اجتماعی اشاره دارد می توان گفت که دانش آموزان صلاحیت خود را در زمینه تحصیلی و رفتاری و ارزش شخصی به شکل اغراق آمیزی در ارتباط با اطرافیان بالا در نظر می گیرند و به عبارت دیگر صلاحیت و شایستگی های خود را به شکلی معنادار بیشتر از صلاحیت واقعی خود گزارش می دهند. دانش آموزانی که صلاحیت خود از توانایی شان را به طور واقعی نشان میدهند معمولاً رفتارهای متعادل تری دارند در همین زمینه می توان ادعا کرد که از طریق آموزش فراشناخت مهارت های ضروری مانند توجه کردن، کنترل رفتار، بالا بردن دقت و تمرکز و کنترل خود در ارتباط با دیگران را می توان کسب کرد.

و همچنین نتایج نشان داده است که آموزش فراشناخت مؤلفه های خویشتن داری شخصی، ارزیابی خود، ادراک شایستگی شناختی، ادراک شایستگی اجتماعی، ادراک شایستگی فیزیکی دانش آموزان تأثیر دارد. پژوهش موریس (۲۰۱۰) نشان می دهد که روش های آموزش راهبردهای فراشناختی بر خود کنترلی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر مثبتی گذارند که این نتایج نیز با نتایج تحقیق حاضر همسو است.

نتایج جسماریان و همکاران (۱۳۹۰) نشان می دهد که آموزش خود کنترلی بر کاهش سهلانگاری در نوجوانان به طور معنی داری مؤثر بوده است، همچنین نتایج پژوهش پرفکت و همکاران (۲۰۰۶) نشان می دهد که آموزش فراشناخت با خود کنترلی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت دارد و سطوح بالاتر فراشناخت، سطوح بالاتر پیشرفت تحصیلی خود کنترلی را در پی دارد که این نتایج با نتایج تحقیق همسو است. نتایج تحقیق منظمی تبار



[دومین همایش ملی روانشناسی مدرسه]

[اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی]

[دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی]

[۲۳ اردیبهشت ۹۵]



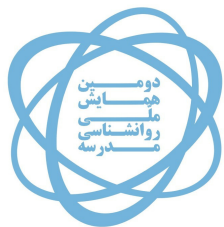
(۱۳۹۱) نشان می‌دهد راهبردهای فراشناختی بر کاهش علائم اضطراب تأثیر دارد و همچنین پژوهش موریس (۲۰۱۰) نشان می‌دهد که روش‌های آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودکنترلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مثبتی گذارند که این نتایج نیز با نتایج تحقیق حاضر همسوست.

شور (۲۰۰۸) اشاره کرده‌است که آموزش باورهاشناختی می‌تواند شایستگی‌سازش‌یافتگی اجتماعی دانش‌آموزان را افزایش دهد و از این لحاظ نتایج آن با تحقیق همسو است. در این راستا پژوهش‌های کرکوران و همکاران (۲۰۰۸)، میکانا و همکاران (۲۰۰۸) نشان می‌دهد که آموزش فراشناخت بر ادراک شایستگی دانش‌آموزان در ارتباط با همسالان خود تأثیر دارد و مهارت‌های اجتماعی آنان افزایش و احتمال برچسب‌زدن به خود کاهش می‌یابد و همچنین نتایج پژوهش موریس و همکاران (۲۰۰۶) نشان می‌دهد که شایستگی اجتماعی راهبردهای فراشناختی یکدیگر ارتباط دارند و یادگیرنده‌ها می‌توانند شایستگی اجتماعی را افزایش دهند که این نتایج با نتایج تحقیق حاضر همسوست.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش فراشناخت بر رفتار خود بیشتر تأثیر می‌گذارد زیرا دانش‌آموزانی که در خودکنترلی خود ناتوان هستند احساس درماندگی و ناتوانی در اعمال و تکالیف مدرسه می‌کنند و معتقدند هر تلاشی که انجام می‌دهند بی‌فایده است و ممکن است به نحو فزاینده‌ی نومید، بی‌احساس و مضطرب شوند ولی دانش‌آموزانی که از این نظر در سطح بالایی قرار دارند معتقدند که می‌توانند به طور مؤثری با موقعیت‌هایی که با آنها مواجه می‌شوند برخورد نمایند زیرا آنها انتظار موفق شدن در غلبه بر موانع را دارند. از این رو از طریق آموزش فراشناخت، دانش‌آموزانی که خویشتن‌داری شخصی پایینی دارند می‌توانند در انجام کارها استقامت نشان داده و عملکرد خود را افزایش دهند. با توجه به نتایج بدست آمده از تحقیق بهرام ملکی (۱۳۸۸) و هامیل (۲۰۰۲) که نشان دهنده تأثیر آموزش فراشناخت بر افزایش یادگیری است، می‌توان گفت که آموزش فراشناخت شامل ارتباط با افکار به طریقی است که مانع ایجاد مقاومت و یا تحلیل ادراکی پیچیده می‌شود و بتواند قضاوت سازگار در مورد ارزش‌گذاری در مورد خود شود. شناختی که دانش‌آموز آموزش خوددار در بازتاب‌شناختی است که نیازان آنها دارند این‌گونه قضاوت‌دیگران، تأثیر مهمی در شناخت دانش‌آموزان خود می‌گذارد. همچنین دانش‌آموزان در مورد لیاقت خود با توجه به عملکرد گذشته خود قضاوت می‌کنند بنابراین رضایتمندی بالا می‌تواند معلول شایستگی نادر تکالیف مدرسه شود. همچنین این‌ها و کهرفتارها می‌تواند در مقابل اجتماع قرار نمی‌دهد و همسویا گروه همسالان خود دعوای نمی‌نماید و از سویا ناپذیرفته‌هاست منجر به خودارزش‌مندی یکمی گردد.

منابع

- سالاریفر، محمد حسین؛ پور اعتماد، حمیدرضا؛ حیدری، محمود، اصغر نژاد، فرید؛ علی، اصغر. (۱۳۹۰). بررسی رابطه‌ی مانع‌افراشناختی با اختلال اضطراب. فصلنامه فرهنگ مشاوره، سال دوم، شماره ۷، صص ۴۹-۳۲. سلیمان نژاد، علی اکبر. (۱۳۹۱). مقایسه‌ی مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان تیزهوش و عادی در پایه سوم راهنمایی



[دومین همایش ملی روانشناسی مدرسه]

[اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی]

[دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی]

[۲۳ اردیبهشت ۹۵]



شهرارومیه مدرس سال تحصیلی ۱۳۸۴-۱۳۸۵، مقایسه‌ها در اکتیفاقتدانش آموزان، ویژگی‌های سیمینا لگر در دانشگاه پیام‌نور. -نودهی، حسن؛ رشیدی، علی؛ خلیلی، علی؛ مهر آور گیگلو، شهرام. (۱۳۹۳). رابطه خودکنترل و منبع‌کنترل با تعهد سازمانی در کارمندان اداراها آموزش پرورش سبزوار. *فصلنامه پژوهش‌ها بر مبنای مدیریت آموزشی*، سال اول، شماره ۱، صص ۶۶-۵۰.

-صالحی، لیلی؛ سیف، دیا. (۱۳۹۱). الگوی پیش‌بینی حساسیت‌ها بر مبنای تعامل معلم با دانش‌آموزان و ابعاد ادراک‌کننده میان‌جی در میان جوانان و بدو نقص‌بینایی.

فصلنامه مهر و دانش‌سایا فرااد استثنایی، سال دوم، شماره ۵، صص ۶۳-۴۴.

-بقایی، لاکه مژده؛ خعلتری، جواد. (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه آموزش مدیریت خشم بر خودکنترل و خودنظم‌دهی خشم و تکانشگری مادران دانش‌آموزان پسر مقطع

ابتدایی شهر رشت. *مجله پرستاری و مامایی جامع‌نگر*، دوره بیستم، شماره ۱، صص ۹-۱.

-علی‌وردی‌نیا، اکبر؛ شارع‌پور، محمود؛ مرادی، فاطمه. (۱۳۹۲). بررسی تأثیر خودکنترل و پیوند اجتماعی بر نگرش‌ها در دانشجویان نسبت به مصرف الکل. *فصلنامه مطالعات توسعه*

یاجتماعی فرهنگی، دوره یاول، شماره ۴، صص ۹۷-۶۹.

-سیماریان، کوثر؛ سیماریان، قاسم؛ ابراهیمی، قوام، صغری. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش خودکنترل بر کاهش هلاکت‌نگاری در جوانان دختر یا پسر و ممتو سطح شهر تهران.

پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، دوره اول، شماره ۳، صص ۳۵-۲۰.

-منظمی تبار، فریبا؛ باقریان سرارود، رضا؛ احمدی، محسن. (۱۳۹۱). بررسی مقایسه اثربخشی مداخله‌های فراشناختی و رفتاری - شناختی بر کاهش علائم اختلال

اضطراب فراگیر و باورهای فراشناختی، *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*، سال سی و یکم، شماره ۲۳۳، صص ۴۸۵-۴۷۵.

-ملکی، بهرام. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش راهبردها شناختی و فراشناختی بر افزایش یادگیری و یادداریمتو ندر سیمختلف، *نازها معلوم شناختی*، سال هفتم، شماره ۳، صص ۵۰-۴۲.

-هامیل، دونالد. دی.، وبارتل، ننتی. آر. (۲۰۰۲). *آموزش‌انداز آموزش‌انداز آمویشکلاتیادگیر یورفتاری*. ترجمه ساسما علی‌بابانگر، محمدرضانا نینیان. (۱۳۸۱). تهران:

سازمان آموزش پرورش استثنایی کشور.

-Flavell JH. (۲۰۰۵). Metacognition and cognitive monitoring: a new area of cognitive-developmental inquiry. *Am Psychol*; ۳۴(۱۰): ۱۱-۹۰۶.

-Snyder. (۲۰۰۴). Self-monitoring of expressive behavior. *J, personal. Soc. Psycho*. ۳۰. ۵۲۶-۵۲۷.

-Harter, S. (۲۰۰۲). *The Perceived Competence Scale for Children*. *Child Development*, ۳ (۵۲), ۸۷-۹۷.

Muris, T. (۲۰۱۰). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopaheology and Behavioral Assessment*, ۲۳, ۱۴۵-۱۴۹.

-Perfect, J. T. & Schwartz. B. L. (۲۰۰۶). *Applied metacognition*, Cambridge university press, *ctaDidactiauniversitatiscomenianae. Mathematics*, ۱۵-۳۹.

-Shure, M. B. (۲۰۰۹). Promoting social competence: A cognitive strategy. Paper presented at the ۱۷th Annual Meeting of the American Psychological Association, New York.

-Krkvrn A, Mathews, G, (۲۰۰۸) Evaluation of the effectiveness of cognitive therapy on perceived competence students, A comparison of antidepressants. *Clinical Psychology Review* ۱۴ (۵): ۳۵۹-۳۸۱.

-Mikana, A & Cronk, C. (۲۰۰۸). The effect of self-control and metacognitive strategies training on students' academic performance. *International Journal of Special Education*, ۲ (۲۳), ۷۵-۸۳.