فصلنامه رویکردهای نوین در مهندسی صنایع و مدیریت www.iem-science.ir
سال چهارم، شماره ۱، بهار ۱۴۰۵

تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان

زینب احمدی سهامیه
گروه برنامه ریزی درسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
Zeinab٦٢ahmadi@gmail.com

چکیده
هدف اصلی از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان بود. روش این تحقیق به شکل نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون، پس آزمون بود. نمونه گیری به صورت تصادفی ساده بود. حجم نمونه با توجه به ماهیت آزمایشی پژوهش حاضر برای هر گروه ۳۰ نفر بود .برای جمع آوری اطلاعات در این پژوهش از دو روش کتابخانه ای و میدانی استفاده شد. ابزار گردآوری داده ها در این بخش به شرح زیر بود: پرسشنامه خودنظم جویی تحصیلی سواری و عرب زاده و پرسشنامه سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش جهت تحلیل داده‌ها از روش های آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید، که در بخش توصیفی شاخص های مرکزی و پراکندگی ارائه و در بخش استنباطی جهت پاسخ به فرضیه پژوهش از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش راهبردهای فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان اثربخش است.

واژگان کلیدی: راهبردهای فراشناختی، سرزندگی تحصیلی، دانش آموزان

۱. مقدمه

فراشناخت، دانش درباره ی دانستن و دانش فرد دربارۀ چگونگی یادگیری خودش است. یانگ[۱] (۲۰۰۵؛ به نقل از کدیور، ۱۴۰۰) بیان کرده است استراتژی‌های شناختی و فراشناختی ابزاری قدرتمند برای آشکار کردن چگونگی توسعه فرایند یادگیری به شمار می آیند راهبردهای مطالعه و یادگیری (شناختی و فراشناختی)، روشها و راهبردهای مناسب برای مطالعه، چگونگی یادگیری، استفادۀ صحیح از فرایندهای یادگیری و پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان سنین و مقاطع تحصیلی مختلف هستند که در برنامۀ درسی گنجانده شده اند. امروزه تعلیم و تربیت از دشوارترین و ظریف ترین اموری است که ثمره آن دیر به بار می نشیند. هدف از آموزش و پرورش تنها انتقال میراث فرهنگی و تجارب گذشتگان به نسل جدید نیست، بلکه رسالت آن ایجاد تغییرات مطلوب در نگرشها، شناختها و در نهایت، رفتار انسانهاست. لذا مدارس لازم است تا افرادی را تربیت کنند که خود آغازگر تغییر و پیشرفت در جامعه باشند. تربیت چنین افرادی در جامعه متأثر از عوامل مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی است.

یکی از موضوعاتی که همواره مورد بررسی و مداقه پژوهشگران حوزه آموزش بوده است این مهم می باشد که راهبردها و مهارت های فراشناختی بر چه سازه ها و متغیرهای تحصیلی اثرگذارند. یکی از موضوعات مهم در این پژوهش مساله اثربخشی مهارت های فراشناختی بر خودنظم جویی تحصیلی[۲] و سرزندگی تحصیلی[۳] است.

۲. بیان مسأله

در دنیای امروز که آموزش و پرورش نه‌تنها وظیفه انتقال دانش، بلکه پرورش انسان‌های خودآگاه، مسئول و پرانگیزه را بر عهده دارد، یکی از چالش‌های اساسی نظام‌های آموزشی، ناتوانی بسیاری از دانش‌آموزان در مدیریت یادگیری، انگیزه و انرژی روانی خود است. دانش‌آموزانی که درگیر یادگیری سطحی، اضطراب تحصیلی، بی‌انگیزگی و عملکرد تحصیلی پایین هستند، اغلب فاقد مهارت‌هایی اساسی تحصیلی خواهند بود. این در حالی است که نظام آموزشی امروز با چالشی بنیادین مواجه است. در محیط‌های آموزشی، با وجود فراهم بودن منابع آموزشی و تلاش معلمان، بسیاری از دانش‌آموزان همچنان فاقد مهارت‌های لازم برای مدیریت مؤثر فرآیند یادگیری خود هستند. آنها اغلب دچار سردرگمی، اهمال‌کاری، بی‌انگیزگی و افت تحصیلی می‌شوند. در چنین شرایطی، دو مؤلفه مهم به چشم می‌خورد که می‌توانند نقش کلیدی در بهبود وضعیت داشته باشند: خودنظم‌جویی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی. اما سوال مهم اینجاست: چگونه می‌توان این دو مهارت یا ویژگی را در دانش‌آموزان تقویت کرد؟ با وجود اهمیت این موضوع، هنوز در بسیاری از مدارس، آموزش فراشناختی جایگاهی رسمی و مشخص ندارد. همچنین پژوهش‌ها در زمینه تأثیر واقعی این راهبردها بر ابعاد روانی-تحصیلی مانند خودنظم‌جویی و سرزندگی، محدود و پراکنده‌اند. از این رو، نیاز به پژوهشی دقیق و هدفمند برای بررسی این ارتباط احساس می‌شود. از اینرو با توجه به آنچه مطرح شد، با توجه به خلا پژوهش هایی که متغیرهای پژوهش حاضر را همزمان مورد بررسی قرار دهد، سوال اصلی در پژوهش حاضر این خواهد بود که آموزش راهبردهای فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان اثربخش است؟

۳. اهمیت و ضرورت پژوهش

در دنیای پرشتاب و پیچیده‌ی آموزشی امروز، موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان تنها به توانایی‌های شناختی آنان محدود نمی‌شود، بلکه عوامل روان‌شناختی، انگیزشی و رفتاری نیز نقش چشمگیری در عملکرد و پیشرفت تحصیلی ایفا می‌کنند. در این میان، فراشناخت، خودنظم‌جویی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی از جمله سازه‌هایی هستند که با توانمندسازی فرد در فرایند یادگیری، به ارتقای عملکرد تحصیلی کمک می‌کنند. فراشناخت به آگاهی و کنترل فرد بر فرآیندهای ذهنی خود اطلاق

[۱] Young
[۲] Academic Self-Regulation
[۳] Academic Vitality

می‌شود و نقش کلیدی در برنامه‌ریزی، پایش و ارزیابی یادگیری دارد. از سوی دیگر، خودنظم‌جویی تحصیلی شامل مجموعه‌ای از راهبردها برای تنظیم انگیزش، رفتار و شناخت است که به یادگیرنده امکان می‌دهد در مسیر دستیابی به اهداف تحصیلی، به صورت مستقل و هدفمند عمل کند (نگویان[۴]، ۲۰۲۲). سرزندگی تحصیلی نیز به‌عنوان یکی از شاخص‌های مثبت روان‌شناختی در محیط‌های آموزشی، بیانگر سطح بالایی از انرژی، انگیزه و اشتیاق دانش‌آموزان و دانشجویان نسبت به یادگیری است. وجود سرزندگی تحصیلی می‌تواند عاملی مهم در افزایش تاب‌آوری تحصیلی، کاهش فرسودگی و تقویت احساس معنا در آموزش باشد (الخطیب[۵]، ۲۰۲۳).

با توجه به اهمیت این سه مؤلفه، بررسی رابطه و تعامل میان فراشناخت، خودنظم‌جویی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی، می‌تواند به درک عمیق‌تری از سازوکارهای مؤثر بر موفقیت تحصیلی منجر شود و زمینه‌ساز طراحی مداخلات آموزشی مؤثر برای تقویت یادگیری خودتنظیم‌شده و بهبود بهزیستی تحصیلی باشد. از این رو، انجام این تحقیق از نظر نظری، کاربردی و آموزشی، ضروری و حائز اهمیت است.

با توجه به اینکه با وجود اهمیت اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودنظم جویی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان، پژوهش های بسیار اندکی در این حوزه انجام یافته است، از اینرو ضروری می نماید تا پژوهشی دال بر این عنوان انجام گیرد. نتایج این پژوهش می تواند در فرایند برنامه ریزی درسی و همچنین مشاوره های تحصیلی اهمیت فراوانی داشته باشد. همچنین انجام این پژوهش می تواند در زمینه سازی پژوهش های آتی مثمرثمر واقع شود.

همچنین با انجام پژوهش حاضر می توان پیشنهادهای کاربردی در راستای یافته های به دست آمده به دست اندرکاران و متخصصان حوزه برنامه ریزی درسی و همچنین متخصصان آموزش و پرورش ارائه نمود. همچنین یافته های پژوهش حاضر می تواند زمینه های پژوهشی عدیده ای را برای سایر پژوهشگران آتی فراهم نماید. با توجه به اینکه بر اساس بررسی های به عمل آمده پژوهش های بسیار اندکی در این حوزه انجام یافته است و بررسی مطالعات انجام شده نشان می‌دهد مطالعات اندکی اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان مورد مطالعه قرار داده‌اند.انجام این پژوهش می تواند در زمینه سازی پژوهش های آتی مثمرثمر واقع شود و در راستای بهبود سرزندگی تحصیلی کمک کننده باشد.

٤. هدف پژوهش

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان انجام شد. این پژوهش برای پاسخ به هدف و فرضیه زیر انجام گرفت:

هدف

تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان

۱-۱- فرضیه

آموزش راهبردهای فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان اثربخش است.

۵. پیشینه پژوهش

کشاورزی و همکاران(۱۴۰۴) پژوهشی تحت عنوان رابطه سواد برنامه‌ریزی درسی و تدریس خلاق با نقش میانجی خودکارآمدی تدریس در معلمان دوره ابتدایی (مورد مطالعه:معلمان دوره ابتدایی منطقه ۱ تهران)انجام دادند. یافته‌ها نشان داد سواد برنامه‌ریزی درسی با بتای ۰/۷۳ ارتباط مستقیم و معناداری با خودکارآمدی تدریس دارد. خودکارآمدی تدریس با بتای ۰/۲۸ ارتباط مستقیم و معناداری با تدریس خلاق دارد. سواد برنامه‌ریزی درسی با بتای ۰/۳۱ ارتباط مستقیم و معناداری با تدریس خلاق دارد. سواد

[۴] Nguyen
[۵] Al-Khatib

برنامه‌ریزی درسی با بتای ۰/۱۹ ارتباط غیر مستقیم و معناداری با تدریس خلاق با توجه به نقش میانجی خودکارآمدی تدریس دارد.

سلیمی و همکاران (۱۴۰۴) پژوهشی تحت عنوان تاثیر بازی های آموزشی بر مولفه‌های مهارت حل مساله دانش‌آموزان(به انضمام مطالعه موردی)انجام داداند.نتایج پژوهش نشان داد که بازی‌های آموزشی بر افزایش جهت‌گیری مثبت و افزایش حل مسئله منطقی تاثیر معناداری دارد. همچنین بر کاهش جهت‌گیری منفی، کاهش سبک تکانشگری و کاهش سبک اجتنابی، تاثیر معناداری دارد.

سرچشمه پور و رمضانی احمدیه (۱۴۰۳) پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان انجام داده است. جامعه مورد بررسی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری در دوره ابتدایی بوده اند. یافته ها نشان می دهد که آموزش راهبردهای شناختی می تواند بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان اثرات مثبتی داشته باشد.

بخته و بیدیان سولا (۱۴۰۳) پژوهشی تحت عنوان تاثیر آموزش فراشناخت بر خودتنظیمی در نوجوانان انجام داده اند. این مقاله با مرور نظام مند مطالعات انجام شده در این حوزه، به بررسی چگونگی تاثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر توانایی خودتنظیمی و مهارت های حل مسئله در نوجوانان می پردازد. یافته های مطالعات نشان می دهد آموزش فراشناخت به طور معناداری باعث افزایش توانایی خودتنظیمی، خودکارآمدی و مهارت های حل مسئله در نوجوانان می شود. همچنین، نوجوانانی که آموزش فراشناخت دریافت می کنند، توانایی بیشتری در مدیریت فرآیندهای یادگیری، تنظیم هیجانات، اتخاذ راهبردهای موثر در مواجهه با مسائل پیچیده و انتقال مهارت ها به موقعیت های جدید نشان می دهند.

نصیری گرمه چشمه و همکاران (۱۴۰۲) پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی- فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دارای ناتوانی‌های یادگیری انجام داده اند. روش پژوهش آزمایشی با طرح پیش آزمون – پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دارای ناتوانی های یادگیری دبستانی شهر اردبیل که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول تحصیل بودند، است. ۴۰ دانش آموز به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش، پرسشنامه مشکلات یادگیری کلرادو، انگیزه پیشرفت هرمنس و آزمون هوش ریون بود. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره تحلیل شدند. یافته ها نشان داد که آموزش راهبردهای شناختی- فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دارای ناتوانی های یادگیری اثربخش بوده و تأثیر مستقیم و معنی داری است. بر اساس یافته ها می توان نتیجه گرفت که آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی می تواند به بهبود سرزندگی تحصیلی دانش آموزان کمک کند که این امر خود منجر به افزایش عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می گردد.

ایمانی پارسا (۱۴۰۱) پژوهشی تحت عنوان بررسی اثربخشی آموزش فراشناختی بر خودتنظیمی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان انجام داده است. روش پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش-آزمون، پس‌آزمون و گروه گواه می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر ری در سال تحصیلی ۱۳۹۹- ۱۴۰۰ بوده که ۵۰ دانش آموز به عنوان نمونه به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه قرار گرفتند.

مبهد و یوسفی (۱۴۰۱) پژوهشی تحت عنوان رابطه فراشناخت و سرزندگی تحصیلی: نقش واسطه گری راهبردهای تنظیم انگیزش انجام داده اند. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه ای راهبردهای تنظیم انگیزش در رابطه بین فراشناخت و سرزندگی تحصیلی دانشجویان انجام پذیرفت. شرکت کنندگان پژوهش شامل ۳۳۶ نفر (۱۷۰ زن و ۱۶۶ مرد) از دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شیراز سال تحصیلی ۹۲-۹۳ بودند که بر اساس روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند. نتایج نشان دادند که پایایی و روایی ابزارها در حد مطلوب است. به منظور بررسی مدل پژوهش از روش مدل سازی معادلات ساختاری استفاده شد. یافته ها نشان دادند مدل پیشنهادی با داده های این پژوهش برازش مناسبی دارد. فراشناخت به طور مستقیم توانست سرزندگی تحصیلی را پیش بینی کند. همچنین، فراشناخت از طریق واسطه گری راهبردهای تنظیم انگیزش، به طور غیر مستقیم و معنادار نیز سرزندگی تحصیلی را پیش بینی کرد. بر اساس یافته های این پژوهش، می توان

نتیجه گرفت فراشناخت از طریق افزایش به کارگیری راهبردهای تنظیم انگیزش دانشجویان می تواند بر سرزندگی تحصیلی آن ها اثر مثبت بگذارد.

تاروردی زاده و همکاران (۱۳۹۹) پژوهشی تحت عنوان پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانشجویان براساس هوش هیجانی، ویژگی‌های شخصیتی و جمعیت‌شناختی، نگرش به تحصیل و آینده شغلی با میانجیگری تاب‌آوری تحصیلی انجام دادند. نتایج بیانگر آن بود که متغیرهای جمعیت‌شناختی به‌صورت منفی پیشرفت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. از بین عامل‌های شخصیت(گشودگی و وظیفه‌شناسی)، هوش هیجانی ونگرش به تحصیل و آینده شغلی به‌صورت مثبت پیشرفت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین هوش هیجانی به‌واسطه تاب‌آوری، پیشرفت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند.

صحرایی منجیلی (۱۳۹۹) پژوهشی تحت عنوان تاثیر آموزش مهارت های فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی و خودنظم جویی دانش آموزان انجام داده است. این پژوهش با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی وخودنظم جویی دانش آموزان انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی همراه با پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش آموزان دختر پایه سومدوره اول متوسطه شهر زنجان در نیم سال تحصیلی دوم ۹۸ - ۱۳۹۷ تشکیل دادند. تعداد۳۰ نفر از آنها روش نمونه گیری هدفمند به عنوان نمونه پژوهش انتخاب و به صورتتصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارش شدند. برنامه آموزشی مهارت های فراشناخت در طی ۹ جلسه، ۶۰ دقیقه ای (هر هفته ۱ جلسه) به صورت گروهی،بر روی گروه آزمایش اجرا شد؛ درحالیکه گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. به منظورجمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های سرزندگی تحصیلی و خودنظم جویی ، استفاده شد.داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره مورد تحلیل قرار گرفت. یافته هایحاصل از تحلیل داده های پژوهش نشان داد که با کنترل اثر پیش آزمون، بین میانگیننمرات پس آزمون افراد گروه های آزمایش و گروه کنترل در متغیرهای سرزندگی تحصیلی وخودنظم جویی ، تفاوت معناداری وجود داشت. باتوجه به نتا یج پژوهش می توان گفت که آموزش مهارت های فراشناختی بر افزایش سرزندگی تحصیلی و خودنظم جویی دانش آموزان،موثر بود.

۶. جامعه آماری

جامعه آماری در پژوهش حاضر شامل تمامی دانش آموزان پسر پایه پنجم دوره ابتدایی منطقه ۹ شهر تهران بود. تعداد این افراد ۱۴۴۴۱ نفر بود.

نمونه گیری به صورت تصادفی ساده بود.

حجم نمونه با توجه به ماهیت آزمایشی پژوهش حاضر برای هر گروه ۳۰ نفر بود که در مجموع ۶۰ نفر کل حجم نمونه می باشد.

۷. روش گردآوری اطلاعات

برای جمع آوری اطلاعات در این پژوهش از دو روش کتابخانه ای و میدانی استفاده شد.

فرضیه پژوهش: آموزش راهبردهای فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان اثربخش است.

جدول ۱. نتایج تحلیل کوواریانس اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	p	مجذور ایتا
مدل تصحیح شده	سرزندگی تحصیلی	۱۹۰۸.۳۹۵	۱	۱۹۰۸.۳۹۵	۹.۶۸۹	۰.۰۰۱	۰.۴۰۳

تجزیه وتحلیل واریانس چند متغیری جهت اثرات گروه بر متغیرهای وابسته در جدول ۱نشان داده شده است. همانطور که مشاهده می‌شود تفاوت بین متغیر وابسته سرزندگی تحصیلی در بین دو گروه آزمایش و گواه (مقدار f برابر با ۹.۶۸۹، p برابر با ۰.۰۰۱ و مجذور اتای برابر با ۰.۴۰۳) معنادار می‌باشد. به عبارت دیگر آموزش راهبردهای فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان اثربخش است.

۸. نتیجه گیری

فرضیه پژوهش: آموزش راهبردهای فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی مؤثر است.

تحلیل آماری فرضیه پژوهش نشان داد که مداخله آموزشی موجب افزایش معنادار در میزان سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش شده است. سرزندگی تحصیلی به تجربه هیجانی مثبت، اشتیاق و درگیری ذهنی فرد در فرایند یادگیری اشاره دارد.

راهبردهای فراشناختی با افزایش کنترل درونی بر فرآیند یادگیری، موجب تجربه موفقیت‌های مکرر، خودکارآمدی و احساس توانمندی می‌شوند که از مؤلفه‌های کلیدی در سرزندگی تحصیلی‌اند. به‌بیان دیگر، فراشناخت با تسهیل خودتنظیمی هیجانی، سبب می‌شود دانش‌آموز در مواجهه با چالش‌ها، از انگیزه، پایداری و نگرش مثبت بیشتری برخوردار شود.

با تلفیق نتایج فوق، می‌توان برای درک اثر آموزش فراشناختی به این موضوعات اشاره کرد که شامل موارد ذیل است: سطح شناختی که به بهبود توانایی‌های ذهنی مانند سازماندهی، اولویت‌بندی، ارزیابی و بازنگری کمک می کند. سطح انگیزشی-هیجانی که به افزایش خودکارآمدی، کنترل درونی و هیجان مثبت نسبت به یادگیری منتج می شود. همچنین سطح رفتاری که به بهبود مشارکت تحصیلی، افزایش تعهد به تکالیف و درگیری مداوم با فرایند یادگیری کمک می کند.

در نهایت باید عنوان کرد که پژوهش حاضر نشان داد که آموزش فراشناختی صرفاً به بهبود عملکرد شناختی محدود نمی‌شود، بلکه مؤلفه‌های شخصیتی (مسئولیت‌پذیری) و هیجانی (سرزندگی) را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. یافته‌ها بر ضرورت تلفیق دیدگاه‌های شناختی، هیجانی و انگیزشی در آموزش تأکید دارند. این نتایج بیانگر آن است که فراشناخت فراتر از یک مهارت شناختی صرف، عاملی کلیدی در توسعه شخصیت تحصیلی دانش‌آموزان به‌شمار می‌رود. سرمایه‌گذاری در آموزش این مهارت‌ها، به‌ویژه در دوران مدرسه، می‌تواند اثرات مثبت بلندمدتی بر رشد تحصیلی، روانی و اجتماعی نوجوانان داشته باشد.

منابع

۱. ایمانی پارسا، اعظم سادات. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی آموزش فراشناختی بر خودتنظیمی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان. دومین همایش ملی بهبود و بازسازی سازمان و کسب و کار

۲. اصلانی، حسن؛ علیوندی وفا، مرضیه؛ و پناهعلی، امیر. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی، فراشناختی و نظم جویی هیجان بر جهت گیری هدف دانش آموزان پسر با عملکرد تحصیلی پایین. مجله علوم روانشناختی، ۲۲(۱۳۱)، ۱۱۶-۹۵.

۳. بارانی، حمید؛ راه پیما، سمیرا و خرمایی، فرهاد. (۱۳۹۸). رابطه امید به تحصیل و تحصیل گریزی: نقش واسطه ای خودنظم جویی تحصیلی. روان شناسی تحولی. ۱۵(۵۹)، ۳۳۵-۳۲۲.

٤. بخته، رضا و بیدیان سولا، رضا. (۱۴۰۳). تاثیر آموزش فراشناخت بر خودتنظیمی در نوجوانان. بیست و سومین همایش ملی علمی پژوهشی روانشناسی و علوم تربیتی.

٥. تاروردی زاده، هاجر، تقی پور، محمد، نظامیوند، سمیرا.(۱۳۹۹). پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانشجویان براساس هوش هیجانی، ویژگی‌های شخصیتی و جمعیت‌شناختی، نگرش به تحصیل و آینده شغلی با میانجیگری تاب‌آوری تحصیلی.فصلنامه علمی پژوهشنامه تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، سال۱۳۹۹.

٦. رجبی، رضوانه و رجبی، یگانه. (۱۴۰۲). سرزندگی تحصیلی ضرورتی در یادگیری دانش آموزان. هشتمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش.

۷. رجبی، اکرم حسینعلی زاده، قاسم باقرزاده، سیاحت طجرلو، معصومه محمد اقدم (۱۴۰۲). سرزندگی تحصیلی ضرورتی در یادگیری دانش آموزان. هشتمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش.

۸. سرچشمه پور، زهرا؛ رمضانی احمدیه، مجبتی. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر سرزندگی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی در دانش آموزان دچار اختلال یادگیری. اولین همایش علوم انسانی با رویکرد نوین.

۹. سلیمی، نرجس، تقی پور، محمد، سمیعی زفرقندی، مرتضی. (۱۴۰۴). تاثیر بازی های آموزشی بر مولفه‌های مهارت حل مساله دانش‌آموزان(به انضمام مطالعه موردی). مجله علمی روانشناسی و علوم رفتاری ایران، شماره پاییز ۱۴۰۴.

۱۰. صحرایی منجیلی، سمیرا. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش مهارت های فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی و خودتنظیمی دانش آموزان. ششمین همایش بین‌المللی روان‌شناسی مدرسه.

۱۱. قربانی، شیدا؛ کاظمیان مقدم، کبری و هارون رشیدی، همایون. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودآگاهی شناختی و خودنظم دهی دانش آموزان با اختلالات یادگیری (مقاله علمی وزارت علوم). کودکان استثنایی. ۲۳(۲)، ۱۳۰-۱۱۹.

۱۲. کشاورزی، فرزانه، تقی پور، محمد، سمیعی زفرقندی، مرتضی. (۱۴۰۴). رابطه سواد برنامه‌ریزی درسی و تدریس خلاق با نقش میانجی خودکارآمدی تدریس در معلمان دوره ابتدایی (مورد مطالعه:معلمان دوره ابتدایی منطقه ۱ تهران). فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن. سال هفدهم، شماره اول، پاییز ۱۴۰۴(پیاپی ۶۵)،۹۸-۱۲۶.

۱۳. مبهد، مینا و یوسفی، فریده. (۱۴۰۱). رابطه فراشناخت و سرزندگی تحصیلی: نقش واسطه گری راهبردهای تنظیم انگیزش. مطالعات آموزشی و آموزشگاهی. ۱۱(۱)، ۵۰۴-۴۷۷.

۱۴. نصیری گرمه چشمه، محمدرضا؛ فتحی، محمد و جاویدپور، مرتضی. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی- فراشناختی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دارای ناتوانی‌های یادگیری. ناتوانی های یادگیری. ۱۳(۲)، ۸۷-۷۵.

۱۵. Al-Khatib, B. A. (۲۰۲۳). Metacognitive awareness and academic self-regulation among university students. Journal of Educational Psychology, ۱۱۵(۲), ۲۱٤–۲۳۰.

۱۶. Nguyen, M. H., & Tran, T. P. (۲۰۲۲). Effect of metacognitive strategy training on students' self-regulated learning. Learning and Individual Differences, ۹٤, ۱۰۲۰۸۹.

۱۷. Young, B. W. et al. On the self-regulation of sport practice: Moving the narrative from theory and assessment toward practice. *Front. Psychol.* ۱٤, ۱۰۸۹۱۱۰ (۲۰۲۳).