

بررسی رابطه‌ی باورهای فراشناخت با جهت‌گیری زندگی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی

محمد حسین سربی^۱، ناهید خلیل‌نژاد^{۲*}، دکتر حیدر اسلامی^۳

^۱ کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده‌ی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، ایران

^{۲*} نویسنده مسئول، کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد انار، کرمان، ایران

^۳ استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد انار، کرمان، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی باورهای فراشناخت با جهت‌گیری زندگی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهرستان یزد در سال ۱۳۹۴ بود. این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی است که بر روی ۲۸۹ دانش‌آموزان منطقه یک و دو شهرستان یزد که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شده بودند، انجام گرفت. ابزار پژوهش شامل فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی، پرسشنامه‌ی باورهای فراشناخت (MCQ-30) و پرسشنامه‌ی جهت‌گیری زندگی (LOT-R) بود. همچنین برای پیشرفت تحصیلی از معدل کارنامه‌ی سال قبل دانش‌آموزان استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-18 و روش آماری توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها با استفاده از همبستگی پیرسون نشان دادند بین باورهای فراشناخت با جهت‌گیری زندگی رابطه‌ی منفی معنادار وجود دارد. همچنین بین مؤلفه‌های باورهای فراشناخت با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نیز رابطه‌ی منفی معنادار وجود داشت ($P < 0.05$). نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که متغیر تضاد شناختی از باورهای فراشناخت بیشترین توان پیش‌بینی جهت‌گیری زندگی را داشتند. نتایج تی‌مستقل نیز نشان داد بین میزان باورهای فراشناخت و جهت‌گیری زندگی در دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت معنی‌دار وجود نداشت ($P > 0.05$). از نتایج به-دست آمده می‌توان استنباط کرد که هرچه باورهای فراشناختی در مورد نگرانی‌های دانش‌آموزان کمتر باشد، آن‌ها نسبت به آینده خوش‌بین‌تر خواهند بود و این موضوع می‌تواند در عملکرد تحصیلی آن‌ها نقش مؤثری داشته باشد.

واژه‌های کلیدی: باورهای فراشناخت، جهت‌گیری زندگی، پیشرفت تحصیلی.

۱- مقدمه

در شرایط کنونی، هدف از آموزش کمک به ارتقاء سطح یادگیری در دانش‌آموزان است. تقریباً همه فعالیت‌هایی که ما در طول زندگی انجام می‌دهیم، از تجارب یادگیری ما سرچشمه می‌گیرد. ما موضوع‌های مختلف درسی و غیردرسی مانند ادبیات، ریاضی، هنر، علوم دینی، طرز معاشرت، عواطف مختلف را از یادگیری فرا می‌گیریم. تهیه فهرست کاملی از آن‌چه که انسان در طول زندگی یاد می‌گیرد، بسیار مشکل و شاید غیرممکن است. با این حال، بسیاری از محققان معتقدند که مسیر یادگیری انسان را می‌توان به وسیله دو نوع راهبرد شناختی و فراشناختی فراهم ساخت. از این‌رو در سال‌های اخیر شاهد پیشرفت عظیم روان‌شناسی پرورشی به سوی کشف این راهبردها یعنی راهبردهای یاد گرفتن و مطالعه کردن آن‌ها بوده‌ایم (سیف، ۱۳۸۱).

گفتگو درباره فراشناخت^۱ با فلاول^۲ (۱۹۶۱) آغاز شد و به تدریج جمع‌زبانی از دانشمندان به آیین نوین تفکر در حوزه روان‌شناسی شناخت روی آوردند. در واقع مسئله فراشناخت برآمده از بنیادهای نظری و تجربی محکم و قانع‌کننده‌ای است که برخی از منابع آن را می‌توان در آثار مربوط به روان‌شناسی رشدی-شناختی از جمله پیائزه جستجو کرد. بر پایه دیدگاه پیائزه، فراگیرندگان بین اهداف، وسایل تجربه‌های فراشناختی و بازده‌های تکلیف مورد یادگیری رابطه‌هایی می‌یابند، سپس مشاهدات خود را با مشاهدات به عمل آمده انطباق می‌دهند (آقازاده و احدیان، ۱۳۷۷). در واقع بسیاری از محققان، فراشناخت را آگاهی از یادگیری خویش و نظارت بر آن تعریف می‌کنند. علاوه بر این راهبردهای شناختی، راهبردهای یادگیری نیز شناخته شده و باورهای فراشناختی تدابیری برای نظارت بر راهبردهای شناختی و هدایت آن‌ها معرفی می‌گردد (خرازی و همکاران، ۱۳۸۷). بیکر و براون، براون و همکاران به نقل از یوسف‌زاده و همکاران (۲۰۱۲)، معتقدند که مهارت‌های فراشناختی نقش مهمی در انواع فعالیت‌های شناختی از جمله تبادل کلامی اطلاعات، انگیزش پیشرفت، درک کلامی، نوشتن، ادراک، توجه، حافظه، شناخت اجتماعی و ... بازی می‌کند (یوسف‌زاده، یعقوبی و رشیدی، ۱۳۹۱).

سیف (۱۳۸۶) درباره فراشناخت بیان می‌کند مهمترین امتیاز دانش فراشناختی این است که یادگیرنده را قادر می‌سازد تا لحظه به لحظه از فعالیت یادگیری خود و چگونگی پیشرفت کارش آگاه باشد و هم نقاط قوت و هم نقاط ضعف خودش را تشخیص دهد. به نظر او افراد موفق کسانی هستند که خوب برنامه‌ریزی می‌کنند، اهداف ویژه را تشخیص می‌دهند و معرفی می‌نمایند و راهبردها را طرح‌ریزی می‌کنند.

امروزه استفاده از راهبردهای فراشناختی به انسان کمک می‌کند تا برداشت از مفاهیم و ارتباطات بین مفاهیم و ارتباطاتی که در چارچوب دانش موجودیت را جذب و ادراک کند. این برداشت‌ها در انتخاب و جهت‌گیری زندگی انسان مؤثر است (نواک^۳، ۱۹۹۰). شیر و کارور^۴ (۱۹۸۵) جهت‌گیری زندگی^۵ را یک صفت شخصیتی می‌داند که مشخصه آن، انتظارات مطلوب شخصی در آینده است (۷). از این رو مثبت‌اندیشی به معنی انتظار داشتن افراد از خودشان تا در دنیا به بهترین چیزها برسند و یقین داشته باشند به خواسته‌های خود خواهیم رسید تعریف می‌شود (براتی‌سده و صادقی، ۱۳۸۶).

یکی از جنبه‌های مثبت‌اندیشی، خوش‌بینی^۶ است. بسیاری از مردم خوش‌بینی را به صورت «در نظر گرفتن نیمه پر لیوان»، یا دیدن لایه‌ای روشن در هر پدیده، یا عادت به انتظار پایانی خوش‌داشتن، برای هر دردسر واقعی در نظر می‌گیرند. بنابراین خوش‌بینی به عنوان پدیده جهت‌گیری مثبت از زندگی به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدها شناخته می‌شود (ملاخلیلی و احمدی، ۱۳۹۳). نتایج نشان می‌دهد که باورها و فرایندهای شناختی در شکل‌گیری جهت‌گیری زندگی از جمله خوش‌بینی و بدبینی^۷ نقش اساسی دارند. بر این اساس توجه به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم در فرایند فراشناختی باعث می-

۱. Metacognitive

۲. Felavell

۳. Novak

۴. Scheier & Carver

۵. Life Orientation

۶. Optimism

۷. Pessimism

شود که فرد خوش‌بین بیشتر توجهش به سوی امور مثبت مثل زیبایی‌های جهان، استعدادها، پیشرفت و موفقیت‌های خود باشد (نوری و جان‌بزرگی، ۱۳۹۲).

طی چند دهه گذشته تلاش‌های قابل ملاحظه‌ای جهت تبیین و کشف عوامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی صورت گرفته است. محققین در تبیین اهمیت راهبردهای فراشناختی علاوه بر جهت‌گیری زندگی به نتایج قابل ملاحظه‌ای درباره پیشرفت تحصیلی نیز دست یافتند و نشان داده‌اند که چنانچه راهبردهای فراشناختی را برای پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی به راهبردهای شناختی اضافه کنیم، پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی با احتمال بیشتری امکان‌پذیر خواهد شد تا زمان که به تنها از راهبردهای شناختی استفاده شود (تینمیراو و بلاسکا^۱، ۱۹۸۸). بر این اساس علاقه به راهبردهای فراشناختی تا حدی واکنش به این باور است که راهبرد شناختی تنها کلید پیشرفت تحصیلی است. آنچه در این جا اهمیت دارد اظهارات ضد و نقیض طرفداران و منتقدان راهبردهای فراشناختی در زمینه توانایی این مفهوم در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی است (پرویز و شریفی، ۱۳۹۰).

از آنجایی که طیف وسیعی از جمعیت کشورمان را دانش‌آموزان تشکیل می‌دهند لازم است تحقیقات در مورد روش‌ها و راهبردهای مختلف فراشناختی در عوامل مؤثر بر پیشرفت و موفقیت زندگی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گیرد. از این رو پژوهش حاضر به بررسی رابطه باورهای فراشناخت با جهت‌گیری زندگی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع دبیرستانی می‌پردازد.

۲- روش تحقیق

مطالعه حاضر از نوع توصیفی- همبستگی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش، تمامی دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهرستان یزد در سال ۱۳۹۴ بود. از این رو با توجه به مطالعات پیشین و اطلاعات به‌دست آمده از فرمول کوکران حجم نمونه برابر با ۲۸۹ نفر برای این پژوهش محاسبه شد. شیوه نمونه‌گیری در این پژوهش از نوع تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. بدین معنا که، ابتدا با توجه به تعداد دبیرستان‌های نظری دخترانه و پسرانه موجود در ناحیه یک و دو شهرستان یزد، دو دبیرستان دخترانه و دو دبیرستان پسرانه به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس از هر دبیرستان از کلاس‌های مقطع اول تا چهارم، دو کلاس به شیوه تصادفی برگزیده و دانش‌آموزان این کلاس‌ها مورد آزمون قرار گرفته شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای ذیل استفاده گردید.

- ۱- فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی که شامل: سن، جنس و مقطع تحصیلی دانش‌آموزان مقطع دبیرستانی بود.
- ۲- پرسشنامه باورهای فراشناخت (MCQ-30) که اولین بار توسط ولز و کارت رایت^۲ (۲۰۰۴) ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۳۰ سؤال خودگزارش‌دهی است که حیطه‌های فراشناختی زیر را در پنج مقیاس جداگانه اندازه‌گیری می‌کند: ۱- باورهای مثبت در مورد نگرانی (به‌طور مثال، وقتی نگرانی‌ام شروع می‌شود، نمی‌توانم جلوی آن را بگیرم)؛ ۲- باورهای منفی درباره نگرانی؛ ۳- اطمینان شناختی ضعیف (به‌طور مثال، حافظه ضعیفی دارم)؛ ۴- لزوم کنترل افکار (برای مثال، ناتوانی در کنترل افکارم، نشانه ضعف من است)؛ ۵- خودآگاهی شناختی (برای مثال، به نحوه کارکرد ذهنم توجه زیادی دارم). آزمودنی‌ها به هر یک از ماده‌ها به صورت چهار گزینه‌ای (موافق نیستم تا خیلی موافقم) پاسخ می‌دهند. دامنه نمرات بین ۳۰ تا ۱۲۰ است. هر چه فرد نمرات بالاتری کسب کند نشان دهنده میزان باورهای فراشناختی معیوب و آسیب‌پذیرتر در وی می‌باشد. بنابراین هر چه فرد نمره پایین‌تری کسب کند، بدین معناست که باورهای فراشناخت در مورد نگرانی در آن فرد کمتر است. ولز و کارت-رایت (۲۰۰۴) برای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ به‌دست آوردند. در ایران شیرین زاده دستگیری و همکارانش (۲۰۰۹)، ضریب همسانی درونی این آزمون را به کمک ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای زیر مقیاس‌های آن در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ و پایایی آزمایی این آزمون را در فاصله چهار هفته برای کل

^۱ . Tihomirov & Bel'skaâ

^۲ . Wells & Cartwright

مقیاس ۰/۷۳ و برای زیر مقیاس‌های آن در دامنه ۰/۲۸ تا ۰/۶۸ گزارش کردند. همچنین همبستگی زیر مقیاس‌های آن با کل آزمون در دامنه ۰/۵۸ تا ۰/۸۷ و همبستگی آن‌ها با یکدیگر بین ۰/۲۶ تا ۰/۶۲ به دست آوردند (شیرین‌زاده دستجردی و همکاران، ۱۳۸۸).

۳- پرسشنامه جهت‌گیری زندگی (LOT-R) که توسط شیر و کارور (۱۹۸۵) برای ارزیابی خوش‌بینی سرشتی ساخته شده است. پژوهش‌های مکرر نشان می‌دهند که جهت‌گیری زندگی یک مفهوم خوش‌بینی سرشتی است که با طیف گسترده‌ای از عزت نفس، ناامیدی و روان‌آزده خوبی ارتباط دارد. این پرسشنامه دارای ۱۰ عبارت است و فرد گزینه مناسب را از یک عبارت پنج لیکرتی (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) انتخاب می‌کند. دانستن این نکته اهمیت دارد که چهار سؤال در این پرسشنامه که شامل سؤالات ۲، ۵، ۶، ۸ است، می‌توان در نتایج پژوهش نادیده گرفته شود. در ضمن نمره‌گذاری سؤال‌های شماره ۱، ۴ و ۱۰ به صورت معکوس می‌باشد. از این رو نمره نهایی هر فرد، با جمع شش سؤال ۱، ۳، ۴، ۷، ۹ و ۱۰ به دست می‌آید و در یک طیف عددی بین صفر تا ۲۴ قرار می‌گیرد. شیر و کارور نشان دادند ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در حد ۰/۷۰ است. این آزمون در سال ۱۳۸۳ توسط خدابخشی در ایران هنجاریابی شده است. نتایج به دست آمده بر اساس روش بازآمایی و آلفای کرونباخ حاکی از قابلیت اعتماد بالای مقیاس خوش‌بینی است و ضرایب درستی هم زمان بین مقیاس خوش‌بینی با افسردگی و خود تسلطیابی به ترتیب ۰/۶۴ و ۰/۷۲ می‌باشد. همچنین اعتماد بازآمایی این پرسشنامه بر روی ۲۷۰ دانش‌آموز پیش دانشگاهی با فاصله ۱۰ روز و با اعتبار ۰/۷۰ بود (به نقل از موسوی نسب، تقوی و محمدی، ۱۳۸۵).

۴- پیشرفت تحصیلی: در این پژوهش همانند پژوهشات قبلی، جهت ارزیابی مناسب و دقیق پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، از نتایج کارنامه (معدل تحصیلی) سال قبلی آنان استفاده گردید. زیرا کارنامه به عنوان یکی از پایدارترین جنبه‌های تعلیم و تربیت یعنی اندازه‌گیری تحصیلی را نشان می‌دهد (پرویز و شریفی، ۱۳۹۰).

قبل از گردآوری اطلاعات، پژوهشگران شیوه و اهداف پژوهش را برای هر یک دانش‌آموزان توضیح دادند و ضمن گرفتن رضایت آگاهانه، از آنان خواستند تا هریک از پرسشنامه‌ها را خودشان تکمیل نمایند. داده‌های پس از جمع‌آوری با استفاده از نرم-افزار SPSS-18 و روش‌های آماری توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد و درصد) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون گام به گام و تی مستقل) مورد تحلیل قرار گرفتند.

۳- یافته‌های تحقیق

در پژوهش حاضر، میانگین و انحراف معیار سنی دانش‌آموزان شرکت کننده $15/68 \pm 0/854$ بود که در این میان $50/2\%$ از افراد شرکت‌کننده را دختران و $49/8\%$ را پسران تشکیل دادند. از این تعداد $52/2\%$ دانش‌آموزان کلاس دوم دبیرستان، $22/2\%$ کلاس اول دبیرستان، $21/8\%$ کلاس سوم و $3/8\%$ پیش‌دانشگاهی بودند. اطلاعات به دست آمده از میانگین و انحراف معیار نمرات کلی آزمون‌ها نشان داد که میزان باورهای فراشناخت با $75/64 \pm 11/11$ و جهت‌گیری زندگی با $13/75 \pm 2/66$ در بین دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهرستان یزد در حد متوسط است. همچنین میانگین و انحراف معیار معدل تحصیلی دانش‌آموزان با $17/43 \pm 1/45$ در حد خوب است.

در ادامه برای بررسی روابط بین متغیرهای اصلی پژوهش، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج به دست آمده نشان داد که بین باورهای فراشناخت ($r = -0/268$) و مؤلفه‌های تضاد شناختی ($r = -0/309$)، باورهای مثبت ($r = -0/199$) و کنترل‌ناپذیری ($r = -0/241$) با جهت‌گیری زندگی با احتمال ۹۹ درصد رابطه منفی معنادار وجود دارد. همچنین بین مؤلفه نیاز به کنترل افکار ($r = -0/146$) با جهت‌گیری زندگی با احتمال ۹۵ درصد رابطه منفی معنادار وجود دارد. با این وجود بین مؤلفه خودآگاهی شناختی ضعیف با جهت‌گیری زندگی رابطه معناداری یافت نشد ($P > 0/01$). به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت بین باورهای فراشناخت با جهت‌گیری زندگی رابطه منفی معناداری وجود دارد (جدول ۱).

دیگر نتایج مندرج شده در جدول ۱ نشان می‌دهد بین مؤلفه‌های تضاد شناختی ($r = -0/189$)، خودآگاهی شناختی ($r = -0/174$) و کنترل‌ناپذیری ($r = -0/121$) با پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد ($P < 0/05$). با این وجود بین متغیر

باورهای فراشناختی و خرده مقیاس‌های باورهای مثبت و نیاز به کنترل افکار با پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری بدست نیامد ($P > 0.05$).

جدول ۱: رابطه بین باورهای فراشناخت با جهت‌گیری زندگی و عملکرد تحصیلی

پیشرفت تحصیلی		جهت‌گیری زندگی		متغیرها
Sig	R	Sig	r	
*.001	-.189	*.001	-.309	تضاد شناختی
.263	-.066	*.001	-.199	باورهای مثبت
*.003	-.174	.919	-.006	خودآگاهی شناختی
**0.039	-.121	*.001	-.241	کنترل ناپذیری
.713	-.022	**0.013	-.146	نیاز به کنترل افکار
.217	-.073	*.001	-.268	باورهای شناخت (کلی)

* معنی داری در سطح ۰/۰۱

** معنی داری در سطح ۰/۰۵

جدول ۲: خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون چند گانه گام به گام

Sig.	t	ضریب استاندارد Beta	ضریب غیر استاندارد		متغیرها
			خطای معیار	B	
.001	۲۹/۴۰۹		۰/۵۶۹	۱۶/۷۷۵	(ثابت)
.001	-۵/۵۰	-.309	۰/۰۴۲	-۰/۲۳۲	تضاد شناختی

مندرجات جدول ۲ که با استفاده از تحلیل رگرسیون به روش گام به گام به دست آمده است، نشان می‌دهد که متغیر تضاد شناختی از باورهای فراشناخت با ضریب بتای ۳۰٪ دارای بیشترین توانایی پیش‌بینی جهت‌گیری زندگی را در بین مؤلفه‌های باورهای فراشناختی دارد. دیگر متغیرهای بیان نشده در جدول، به دلیل نداشتن نقش معنی‌دار در پیش‌بینی جهت‌گیری زندگی از پژوهش کنار گذاشته شده‌اند. نتایج به دست آمده با استفاده از آزمون تی مستقل نیز نشان می‌دهد که بین میزان باورهای فراشناختی و جهت‌گیری زندگی در بین دانش‌آموزان پسر و دختر اختلاف معناداری وجود ندارد ($P > 0.05$) (جدول ۳).

جدول ۳: مقایسه بین باورهای فراشناخت و جهت‌گیری زندگی در دانش‌آموزان پسر و دختر

P-value	t	انحراف معیار	میانگین	گروه	متغیر
.225	-1/215	11/07	74/84	پسر	باورهای فراشناخت (کلی)
		11/14	76/43	دختر	
.444	.767	2/709	13/87	پسر	جهت‌گیری زندگی
		2/62	13/63	دختر	

۴- بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که بین باورهای فراشناخت و مؤلفه‌های تضاد شناختی، کنترل‌ناپذیری، باورهای مثبت و نیاز به کنترل افکار با جهت‌گیری زندگی به احتمال ۹۵ درصد رابطه منفی معنادار برقرار است. پس می‌توان نتیجه گرفت که هر چه میزان باورهای فراشناخت در مورد نگرانی در دانش‌آموزان دبیرستانی کمتر باشد، به همان اندازه جهت‌گیری مثبت در دانش‌آموزان نیز بیشتر خواهد بود (جدول ۱). نتایج به دست آمده با پژوهشات نوری و جان بزرگی (۱۳۹۲) و بیرامی و پورفرج عمران (۱۳۹۲) همسو می‌باشد. به نظر نوری و جان بزرگی (۱۳۹۲) فرایندهای شناختی در شکل‌گیری جهت‌گیری مثبت نقش اساسی بر عهده دارند. از این رو یکی از فرایندهای مهم فراشناخت، توجه است. افراد خوش‌بین بیشتر توجه خود را به سوی امور مثبت مانند زیبایی‌های جهان، استعدادها و موفقیت‌های خود، جنبه‌های مثبت دیگران و همکاری‌ها معنوی هدایت می‌کنند. تبیین جهت‌گیری مثبت در زندگی با رویکرد فراشناختی، با رویکردهای موجود در زمینه خوش‌بینی هماهنگی دارد؛ زیرا شیر و کارور (۱۹۸۵) روی مفهوم انتظار تأکید کردند و سلیگمن و همکاران (۱۹۹۶) روی تبیین و تفسیر تأکید کردند. فریز و گیهم (۲۰۰۶)، این دو رویکرد را این‌گونه تعریف کردند که تفسیرها و تبیین‌های خوش‌بینانه از رویدادها موجب شکل‌گیری انتظارات مثبت می‌گردند (نوری و جان بزرگی، ۱۳۹۲).

دیگر نتایج پژوهش نشان می‌دهد که بین مؤلفه‌های تضاد شناختی، خودآگاهی شناختی و کنترل‌ناپذیری افکار از باورهای فراشناخت با عملکرد تحصیلی رابطه منفی معنادار دارد ($P < 0/05$). با این وجود بین متغیر باورهای شناختی کلی و خرده مقیاس‌های باورهای مثبت و نیاز به کنترل افکار با عملکرد تحصیلی رابطه معناداری بدست نیامد. به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که هرچه میزان درگیری شناختی در دانش‌آموزان کمتر باشد و آن‌ها از قدرت خودآگاهی مناسب و کنترل‌پذیری برخوردار باشند، میزان عملکرد تحصیلی آنان بهتر خواهد بود. نتایج به دست آمده با پژوهش‌های طالب‌زاده نوبریان و همکاران (۱۳۹۰)، امینی (۱۳۸۶) و استیکتا (۲۰۰۲) همسو می‌باشد. امینی (۱۳۸۶) در مطالعه خود نشان داد که فراشناخت، نقش اساسی در یادگیری موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان ایفا می‌کند. از دیدگاه او، فعالیت فراشناختی و تعیین مؤلفه‌های مؤثر در تفکر حل مسأله دانش‌آموزان از طریق فرایند شناختی، مطالعه یادگیری موفقیت‌آمیز برای دانش‌آموزان میسر می‌سازد. اروم رود (۲۰۰۰) به نقل از امینی در پژوهش خود نشان داد که هر چه میزان راهبردهای مؤثر یادگیری دانشجویان بیشتر باشد و دانشجویان از محدودیت‌های توانایی‌های یادگیری و حافظه خود بیشتر بدانند، به‌همان اندازه احتمال این‌که عملکرد تحصیلی موفق‌تر در آنان بهتر باشد، افزایش می‌یابد (به نقل از امینی، ۱۳۸۶).

دیگر نتایج که با استفاده از رگرسیون گام به گام به دست آمد، نشان می‌دهد که مؤلفه تضاد شناختی با ضریب $\beta = -0/30$ بیشترین توانایی پیش‌بینی جهت‌گیری زندگی را دارد. این بدین معناست که هر چه درگیرهای فکری در مورد نگرانی‌های دانش‌آموزان کمتر باشد، به احتمال قوی آنان را نسبت به آینده خوش‌بین‌تر خواهند کرد. هر چند تا به حال مطالعه‌ای در این زمینه انجام نشده ولی در برخی از مطالعات پیشین، بیان شده است که فراشناخت‌های مثبت، تبیین‌ها و تفسیرهای رضایت‌بخشی را در پی دارند و باعث تولید تفسیرهای مثبت و خوش‌بینانه نسبت به آینده می‌شوند (نوری و جان‌بزرگی، ۱۳۹۲).

نتایج دیگر پژوهش نشان می‌دهد، که بین میزان باورهای فراشناخت و جهت‌گیری زندگی در دانش‌آموزان دختر و پسر اختلاف معنی‌داری وجود ندارد ($P > 0/05$). نتایج به دست آمده با پژوهش طالب‌زاده نوبریان و نوروزی (۱۳۹۰) و پرویز و شریفی (۱۳۹۰) همسو می‌باشد. با این حال بیرامی و پور فراج عمران (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان دادند که بین میزان جهت‌گیری زندگی در بین دانشجویان پسر و دختر تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، ولی میزان باور منفی در مورد کنترل‌ناپذیری افکار در دختران بیشتر از پسران است.

به‌طور کلی از نتایج این پژوهش می‌توان استنباط کرد که هرچه دانش‌آموزان جنبه‌های اداراک و شناخت قوی‌تری داشته باشند و از نگرانی کمتری برخوردار باشند، آن‌ها برداشت و نگرش‌های مثبت‌تری نسبت به خود و زندگی خواهند داشت. در نتیجه دانش‌آموزان نسبت به آینده خوش‌بینانه‌تر خواهند شد و در عملکرد تحصیلی خود پیشرفت کرده و خود را برای یادگیری بعدی آماده‌تر می‌سازند. از این رو توصیه می‌شود در پژوهشات آتی از آموزش راهبردهای فراشناختی برای بالا بردن سطح عملکرد شناختی، تحصیلی و کاهش نگرانی استفاده گردد.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه سرکار خانم خلیل‌نژاد برای اخذ مدرک کارشناسی‌ارشد است که با همکاری اداره آموزش و پرورش و مجتمع غیرانتفاعی سماء در استان یزد صورت گرفته است. نویسندگان این مقاله از مسئولین مربوطه و دانش‌آموزانی که در پژوهش شرکت کرده بودند، تشکر و قدردانی می‌نمایند.

منابع

1. Aghazade , M, & Ahadian, M. (1377). *Theoretical Foundations and Applications of the theory of metacognition*. Tehran: Peyvand Publication. [In Persian]
2. Amini, ZM. (1386). The relationship Metacognitive beliefs with mental health and academic achievement of boy students in Ošnaviya. *Quarterly of educational innovations.*, 19(6), 141-154. [In Persian]
3. Baratisade, F, & Sadeghi, A (1386). *Positive thinking and Positivism practical*. Tehran: Dayere Sefide Publication. [In Persian]
4. Beirami, M, & Pourfaraj Omran, M (1392). The relationship between metacognitive beliefs, self-efficacy and optimism medical students with test anxiety. *Journal of Ilam University of medical sciences*, 27(7), 9-16. [In Persian]
5. Kharazi, SA, Ajaei, J, Ghazi Tabatabaei, SM, & Karshki, H (1387). The relationship between achievement goals, self-efficacy, and metacognitive strategies: Testing a causal model. *Journal of Psychology and Educational Sciences*, 38(6), 69-87. [In Persian]
6. Molakhalili, A, & Ahmadi, SA (1393). The relationship between optimism and pessimism and mental health of students and teachers. *Journal of Student*, 9(3), 4-12. [In Persian]
7. Mosavinasab, MH, Taghavi, MR, & Mohammadi, N (1385). Optimism and stress: a review of the theoretical model in predicting of psychological adjustment. *Kerman University of Medical Sciences*, 2(4), 111-120. [In Persian]
8. Nori, N, & Janbozorgi, M (1392). The relationship of optimism of Islam with anxious thoughts and ideas about metacognitive. *Journal of Psychology of Religion*, 4(3), 63-79.
9. Novak, Joseph D. (1990). Concept maps and Vee diagrams: Two metacognitive tools to facilitate meaningful learning. *Instructional science*, 19(1), 29-52.
10. Parvize, K, & Sharifi, M (1390). The relationship between cognitive and metacognitive strategies and academic achievement of students in urban and rural of high schools. *Quarterly of training strategies*, 4(6), 1-6. [In Persian]
11. Scheier, Michael F, & Carver, Charles S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219.

12. Seif, AA. (1381). *Psychology breeding: (learning in education)*. Tehran: Agah Publication. [In Persian]
13. Seif, AA. (1386). *Modern educational psychology*. Tehran: Doran Publication. [In Persian]
14. Shirinzadeh Dastgerdi, S, Goodarzi, MA, Rahimi, C, & Naziri, G (1388). Study of factor structure, validity and reliability of metacognitive questionnaire-30. *Journal of psychology*, 12(6), 445-461.
15. Skitka, Linda J. (2002). Do the means always justify the ends, or do the ends sometimes justify the means? A value protection model of justice reasoning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 588-597.
16. Talebzade, NM, & Norozi, AA (1390). The relationship between emotional intelligence and metacognitive awareness of reading strategies with academic performance of students' Shahid Beheshti University of Educational Science. *journal of the new approach in educational administration, Islamic Azad University Marvdasht branch*, 2(2), 1-22. [In Persian]
17. Tihomirov, Oleg Konstantinovič, & Bel'skaâ, Nataliâ. (1988). *The psychology of thinking*: Progress Publishers.
18. Wells, A, & Cartwright, HS. (2004). A short form of the meta-cognitions questionnaire: properties of the mcq30. *Behavior therapy*, 42(3), 385-396.
19. Yousefzade, MR, Yaghobi, A, & Rashidi, M. (1391). The effectiveness of cognitive skills training on self-efficacy female students in secondary education. *Journal of School Psychology*, 1(3), 118-133. [In Persian]