

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۳۹۹.۴



دانشگاه شهید بهشتی

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

در رشته روانشناسی تربیتی

موضوع

رابطه فراشناخت حالی و تنظیم هیجان شناختی با

عملکرد تحصیلی و موفقیت تحصیلی

استاد راهنما

دکتر محمد کریم خدایناهی

استاد مشاور

دکتر محمود حیدری

اساتید داور

دکتر جلیل فتح آبادی و دکتر عبدالعظیم کریمی ۱۳۸۹ / ۷ / ۲۴

دانشجو

راحله مولائی

پایان نامه کارشناسی ارشد

روانشناسی تربیتی

شهریور ۱۳۸۹

تقدیم به

پیشگاه مطهر نگین دو گیتی، ریحانه نبی، بهترین مربی عرصه تعلیم و تربیت:

حضرت فاطمه زهرا (س)

روح پدرم شاد که می گفت به استاد

فرزند مرا عشق بیاموز و دگر هیچ

تقدیم به روح پرشکوه پدرم که بی دریغ، عشق را به میراث گذاشت و گذشت...

تقدیم به خانواده گرامی ام، به خصوص مادر مهربانم که خورشید وجودش فروغ

زندگی ام شد، همسر عزیزم و دخترانم مهسا و آیدا که امیدبخش زندگی من و

مشوق من در مطالعه و تحصیل می باشند.

و تقدیم به همه آنان که در عرصه علم و علم آموزی در تلاش اند.

سپاسگزاری

اگر همت راهنمایان در طی این مسیر بدرقه راهنمان نبود و در مسیر این پژوهش ما را راه نمی‌نمود، دشواری راه بر گام‌های ناتوان این مسافر هموار نمی‌شد. بر خود لازم می‌دانم، مراتب سپاس و قدردانی خویش را از استاد راهنما، استاد یگانه و فرهیخته جناب آقای دکتر خداپناهی و استاد مشاور، استاد دانشور و فرزانه جناب آقای دکتر حیدری که راهنمایی‌ها و نکته‌سنجی‌های این بزرگواران همراه همیشگی من در تمام مراحل پژوهش بوده است، ابراز دارم.

از اساتید گرامی داور جناب آقای دکتر کریمی و جناب آقای دکتر فتح آبادی که زحمت قضاوت این پایان‌نامه را بر عهده دارند و با داوری خویش، اینجانب را در تکمیل نهایی این پروژه یاری می‌نمایند، کمال تشکر و قدردانی را دارم.

هم‌چنین از همه عزیزانی که مرا در مراحل پژوهش یاری نمودند تشکر نموده، برای همه آنان آرزوی موفقیت دارم.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش پیش‌بینی‌کنندگی فراشناخت‌حالتی و تنظیم هیجان‌شناختی برای عملکرد تحصیلی و موفقیت تحصیلی انجام شده است. گروه نمونه پژوهش ۳۰۰ دانش‌آموز (۱۵۰ پسر و ۱۵۰ دختر) می‌باشد که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از پایه اول دبیرستان‌های شهرستان کبودرآهنگ انتخاب شدند. در این پژوهش از سیاهه فراشناخت‌حالتی اونیل و عابدی، پرسش‌نامه تنظیم هیجان‌شناختی گارنفسکی و همکاران، آزمون عملکرد تحصیلی در تاج و میانگین نمرات درسی دانش‌آموزان به عنوان ابزارهای پژوهش و برای تحلیل داده‌ها از روش رگرسیون و t تست مستقل استفاده شد. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که فراشناخت‌حالتی پیش‌بینی‌کننده معتبر و مثبت عملکرد تحصیلی و موفقیت تحصیلی می‌باشد. ولی تنظیم هیجان‌شناختی فقط پیش‌بینی‌کننده معتبر و مثبت موفقیت تحصیلی می‌باشد. همچنین طبق یافته‌های این پژوهش، فراشناخت‌حالتی و تنظیم هیجان‌شناختی در دختران و پسران تفاوت معناداری ندارند. ولی میانگین خرده‌مقیاس‌های خود‌بازبینی و کنارآمدن - پذیرش در دختران به طور معناداری بیشتر از پسران است. و میانگین خرده‌مقیاس سرزنش دیگران در پسران به طور معناداری بیشتر از دختران است. بر اساس نتایج این پژوهش فراشناخت‌حالتی و تنظیم هیجان‌شناختی از عوامل مهم و مؤثر در یادگیری می‌باشند که باید در امر آموزش مورد توجه قرار گیرند.

کلیدواژه‌ها: تنظیم هیجان‌شناختی، عملکرد تحصیلی، فراشناخت‌حالتی، موفقیت تحصیلی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: گستره علمی مسأله مورد بررسی	
۱-۱- بیان مسأله.....	۲
۲-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش.....	۷
۳-۱- اهداف پژوهش.....	۹
۴-۱- فرضیه‌ها و سؤال‌ها.....	۹
۵-۱- تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها.....	۱۰
۱-۵-۱- فراشناخت.....	۱۰
۲-۵-۱- تنظیم هیجان شناختی.....	۱۰
۳-۵-۱- عملکرد تحصیلی.....	۱۰
۴-۵-۱- موفقیت تحصیلی.....	۱۱
خلاصه فصل.....	۱۱
فصل دوم: ادبیات و سابقه انجام پژوهش	
۱-۲- مبانی نظری.....	۱۳
۱-۱-۲- مبانی نظری فراشناخت در روان‌شناسی.....	۱۳
۱-۱-۱-۲- تعریف فراشناخت.....	۱۴
۲-۱-۱-۲- نظریه‌های فراشناختی.....	۱۷
۳-۱-۱-۲- راهبردهای فراشناختی.....	۲۱
۴-۱-۱-۲- فراشناخت و رشد.....	۲۳

- ۲۴.....۵-۱-۱-۲.....فراشناخت و هوش
- ۲۵.....۶-۱-۱-۲.....فراشناخت و یادگیری
- ۲۷.....۷-۱-۱-۲.....سنجش فراشناخت
- ۲۸.....۸-۱-۱-۲.....راه کارهایی برای تکامل مهارت‌های فراشناخت
- ۳۰.....۲-۱-۲.....مبانی نظری تنظیم هیجان شناختی
- ۳۰.....۱-۲-۱-۲.....هیجان و ابعاد آن
- ۳۱.....۲-۲-۱-۲.....تنظیم هیجان
- ۳۳.....۳-۲-۱-۲.....تنظیم هیجان و رشد
- ۳۵.....۴-۲-۱-۲.....تنظیم هیجان و فرایندهای مرتبط
- ۳۶.....۵-۲-۱-۲.....تنظیم هیجان و ساختارهای مرتبط
- ۳۷.....۶-۲-۱-۲.....راهبردهای تنظیم هیجان
- ۴۰.....۷-۲-۱-۲.....رشد شناختی و رشد هیجانی
- ۴۲.....۸-۲-۱-۲.....تنظیم هیجان شناختی
- ۴۳.....۹-۲-۱-۲.....راهبردهای تنظیم هیجان شناختی
- ۴۵.....۱۰-۲-۱-۲.....تنظیم هیجان شناختی و فراشناخت
- ۴۶.....۱۱-۲-۱-۲.....تاریخچه مطالعه تنظیم هیجان
- ۵۰.....۳-۱-۲.....مبانی نظری عملکرد تحصیلی
- ۵۱.....۱-۳-۱-۲.....خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی
- ۵۳.....۲-۳-۱-۲.....تأثیرات هیجانی و عملکرد تحصیلی
- ۵۴.....۳-۳-۱-۲.....برنامه‌ریزی و عملکرد تحصیلی
- ۵۵.....۴-۳-۱-۲.....فقدان مهار پیامد و عملکرد تحصیلی

۵۶۱-۲-۳-۵- انگیزش و عملکرد تحصیلی
۵۸۱-۲-۳-۶- عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی
۵۸۱-۲-۳-۶-۱- عوامل شناختی و فراشناختی
۶۰۱-۲-۳-۶-۲- عوامل شخصی
۶۱۱-۲-۳-۶-۳- عوامل محیطی
۶۳۱-۲-۴- مبانی نظری موفقیت تحصیلی
۶۴۱-۲-۴-۱- افت تحصیلی
۶۴۱-۲-۴-۲- معیارهای موفقیت تحصیلی
۶۴۱-۲-۴-۳- ارزشیابی موفقیت تحصیلی
۶۵۱-۲-۴-۴- نظریه‌های مرتبط با موفقیت تحصیلی
۶۵۱-۲-۴-۴-۱- نظریه درماندگی آموخته شده
۶۶۱-۲-۴-۴-۲- نظریه اسناد
۶۶۱-۲-۴-۴-۳- نظریه انگیزه پیشرفت
۶۷۲-۲- مبانی پژوهشی
۶۷۱-۲-۲-۱- فراشناخت و عملکرد تحصیلی و موفقیت تحصیلی
۶۷۱-۲-۲-۱-۱- پژوهش‌های خارجی
۶۸۱-۲-۲-۲- پژوهش‌های داخلی
۶۹۲-۲-۲- تنظیم هیجان شناختی و عملکرد و موفقیت تحصیلی
۶۹۱-۲-۲-۲-۱- پژوهش‌های خارجی
۷۰۱-۲-۲-۲-۲- پژوهش‌های داخلی
۷۰خلاصه فصل

فصل ۳: فرایند روش شناختی بررسی تجربی مسأله

- ۱-۳-جامعه و نمونه آماری.....۷۴
- ۱-۱-۳-روش نمونه‌گیری.....۷۴
- ۲-۱-۳-حجم نمونه.....۷۴
- ۳-۱-۳-اطلاعات جمعیت شناختی نمونه.....۷۴
- ۲-۲-روش اجرای پژوهش.....۷۵
- ۳-۳-ابزارهای پژوهش.....۷۵
- ۱-۳-۳-سیاهه فراشناخت حالتی.....۷۵
- ۲-۳-۳-پرسش‌نامه تنظیم هیجان شناختی.....۷۶
- ۳-۳-۳-آزمون عملکرد تحصیلی.....۷۸
- ۴-۳-۳-شاخص موفقیت تحصیلی.....۸۰
- ۴-۳-۳-طرح پژوهش و روش‌های آماری.....۸۰
- خلاصه فصل.....۸۰

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش

- ۱-۴-توصیف داده‌های پژوهش.....۸۲
- ۲-۴-تحلیل آماری فرضیه‌ها و سؤال‌های پژوهش.....۸۴
- ۱-۲-۴-تحلیل فرضیه اول پژوهش.....۸۴
- ۲-۲-۴-تحلیل فرضیه دوم پژوهش.....۸۶
- ۳-۲-۴-تحلیل سؤال اول پژوهش.....۸۹
- ۴-۲-۴-تحلیل سؤال دوم پژوهش.....۹۰
- ۳-۴-یافته‌های جانبی پژوهش.....۹۱

خلاصه فصل.....۱۰۷

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱-۵- بحث و بررسی یافته‌ها.....۱۰۹

۲-۵- جمع بندی و نتیجه گیری.....۱۱۹

۳-۵- محدودیت‌های پژوهش.....۱۲۰

۴-۵- پیشنهادهای پژوهشی.....۱۲۱

۵-۵- پیشنهادهای کاربردی.....۱۲۱

منابع

منابع فارسی.....۱۲۳

منابع خارجی.....۱۲۷

پیوست‌ها

فهرست جداول

شماره موضوع	صفحه
جدول ۱-۴: شاخص‌های توصیفی متغیرهای معدل و عملکرد تحصیلی.....	۸۲
جدول ۲-۴: شاخص‌های توصیفی متغیرهای فراشناخت‌حالتی و تنظیم هیجان شناختی.....	۸۳
جدول ۳-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از طریق متغیر فراشناخت‌حالتی.....	۸۴
جدول ۴-۴: تحلیل رگرسیون پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از طریق متغیر فراشناخت‌حالتی.....	۸۵
جدول ۵-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از طریق زیرمقیاس‌های فراشناخت‌حالتی و تنظیم هیجان شناختی.....	۸۵
جدول ۶-۴: تحلیل رگرسیون پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از طریق زیرمقیاس‌های فراشناخت‌حالتی و تنظیم هیجان شناختی.....	۸۶
جدول ۷-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی موفقیت تحصیلی از طریق متغیرهای فراشناخت‌حالتی و تنظیم هیجان شناختی.....	۸۷
جدول ۸-۴: تحلیل رگرسیون پیش‌بینی موفقیت تحصیلی از طریق متغیرهای فراشناخت‌حالتی و تنظیم هیجان شناختی.....	۸۷
جدول ۹-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی موفقیت تحصیلی از طریق زیرمقیاس‌های فراشناخت‌حالتی و تنظیم هیجان شناختی.....	۸۸
جدول ۱۰-۴: تحلیل رگرسیون پیش‌بینی موفقیت تحصیلی از طریق زیرمقیاس‌های فراشناخت‌حالتی و تنظیم هیجان شناختی.....	۸۸
جدول ۱۱-۴: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه فراشناخت‌حالتی در دختران و پسران.....	۸۹
جدول ۱۲-۴: تحلیل واریانس چند متغیره برای مقایسه زیرمقیاس‌های فراشناخت‌حالتی در دختران و پسران.....	۸۹
جدول ۱۳-۴: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه تنظیم هیجان شناختی در دختران و پسران.....	۹۰
جدول ۱۴-۴: تحلیل واریانس چند متغیره برای مقایسه زیرمقیاس‌های تنظیم هیجان شناختی در دختران و پسران.....	۹۰
جدول ۱۵-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی خودکارآمدی از طریق فراشناخت‌حالتی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان شناختی.....	۹۱
جدول ۱۶-۴: تحلیل رگرسیون پیش‌بینی خودکارآمدی از طریق متغیرهای فراشناخت‌حالتی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان شناختی.....	۹۲

- جدول ۱۷-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی تأثیرات هیجانی از طریق متغیرهای فراشناخت‌حالی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان شناختی..... ۹۳
- جدول ۱۸-۴: تحلیل رگرسیون پیش‌بینی تأثیرات هیجانی از طریق فراشناخت‌حالی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان شناختی..... ۹۳
- جدول ۱۹-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی برنامه‌ریزی از طریق فراشناخت‌حالی و راهبردهای مثبت تنظیم هیجان شناختی..... ۹۴
- جدول ۲۰-۴: تحلیل رگرسیون پیش‌بینی برنامه‌ریزی از طریق فراشناخت‌حالی و راهبردهای مثبت تنظیم هیجان شناختی..... ۹۴
- جدول ۲۱-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی فقدان مهار پیامد از طریق فراشناخت‌حالی و راهبردهای منفی تنظیم هیجان شناختی..... ۹۵
- جدول ۲۲-۴: تحلیل رگرسیون پیش‌بینی فقدان مهار پیامد از طریق فراشناخت‌حالی و راهبردهای منفی تنظیم هیجان شناختی..... ۹۶
- جدول ۲۳-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی انگیزش از طریق فراشناخت‌حالی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان شناختی..... ۹۶
- جدول ۲۴-۴: تحلیل رگرسیون پیش‌بینی انگیزش از طریق متغیرهای فراشناخت‌حالی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان شناختی..... ۹۷
- جدول ۲۵-۴: نتایج همبستگی پیرسون فراشناخت‌حالی با تنظیم هیجان شناختی، راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان شناختی..... ۹۷
- جدول ۲۶-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از طریق فراشناخت‌حالی و تنظیم هیجان شناختی به تفکیک جنس..... ۹۸
- جدول ۲۷-۴: جدول تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از طریق متغیرهای فراشناخت‌حالی و تنظیم هیجان شناختی به تفکیک جنس..... ۹۹
- جدول ۲۸-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از طریق زیرمقیاس‌های فراشناخت‌حالی و تنظیم هیجان شناختی به تفکیک جنس..... ۱۰۰
- جدول ۲۹-۴: تحلیل رگرسیون پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از طریق زیرمقیاس‌های فراشناخت‌حالی و تنظیم هیجان شناختی به تفکیک جنس..... ۱۰۱
- جدول ۳۰-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی موفقیت تحصیلی از طریق فراشناخت‌حالی تنظیم هیجان شناختی به تفکیک جنس..... ۱۰۲

- جدول ۳۱-۴: تحلیل رگرسیون پیش‌بینی موفقیت تحصیلی از طریق فراشناخت حالتی تنظیم هیجان شناختی به تفکیک جنس..... ۱۰۳
- جدول ۳۲-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی موفقیت تحصیلی از طریق زیرمقیاس‌های فراشناخت حالتی و تنظیم هیجان شناختی به تفکیک جنس..... ۱۰۴
- جدول ۳۳-۴: تحلیل رگرسیون پیش‌بینی موفقیت تحصیلی از طریق زیرمقیاس‌های فراشناخت حالتی و تنظیم هیجان شناختی به تفکیک جنس..... ۱۰۵
- جدول ۳۴-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از طریق راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان شناختی..... ۱۰۶
- جدول ۳۵-۴: تحلیل رگرسیون پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از طریق راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان شناختی..... ۱۰۶
- جدول ۳۶-۴: تحلیل واریانس پیش‌بینی موفقیت تحصیلی از طریق راهبردهای مثبت تنظیم هیجان شناختی..... ۱۰۷
- جدول ۳۷-۴: تحلیل رگرسیون پیش‌بینی موفقیت تحصیلی از طریق راهبردهای مثبت تنظیم هیجان شناختی..... ۱۰۷

فصل اول

گستره علمی مسأله مورد بررسی

در این فصل به بیان مسأله، اهمیت و ضرورت پژوهش، اهداف پژوهش، فرضیه‌ها و سؤال‌های پژوهش و تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها می‌پردازیم.

۱-۱- بیان مسأله

پیش‌بینی و تعبیر عملکرد تحصیلی^۱ و کشف عواملی که به موفقیت تحصیلی^۲ و پایداری^۳ دانش‌آموزان مربوط است، موضوعاتی هستند که بیشترین اهمیت را در آموزش و پرورش دارند (راین^۴ و مک‌کوچ^۵، ۲۰۰۵). عملکرد تحصیلی پیش‌بینی‌کننده عملکرد فرد در دیگر سطوح آموزشی و یا پیامدهای شغلی نظیر عملکرد در مقاطع کاری و دریافت حقوق است (کانسل^۶، کرید^۷ و توماس^۸، ۲۰۰۵). عملکرد تحصیلی شامل توانایی‌های به‌هم‌پیوسته شناختی است که یادگیرنده را قادر می‌سازد تا بر اطلاعات تحصیلی بر اساس معیار داده شده برای کسب توانایی تحصیل در سال بعد، تسلط یابد (جانسن^۹، ۲۰۰۴؛ به نقل از جوهان^{۱۰}، ۲۰۰۵). آمارها و گزارش‌ها نشان می‌دهند که در حدود ۱۰ درصد دانش‌آموزان کشور در سال‌های اخیر مردود شده‌اند. این ارقام بیانگر آن است که مسؤولان آموزش و پرورش نتوانسته‌اند از عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی استفاده بهینه به عمل آورند (بیابانگرد، ۱۳۸۵).

از عوامل مهم پیش‌بینی‌کننده عملکرد تحصیلی و موفقیت تحصیلی می‌توان به فراشناخت^{۱۱} و تنظیم هیجان شناختی^{۱۲} اشاره نمود. پس از معرفی مفهوم فراشناخت در اواسط دهه ۷۰، این مفهوم و رابطه آن با یادگیری و پیشرفت تحصیلی در کانون توجه مطالعات زیادی بوده است و همانطور که اسلاوین^{۱۳} (۱۹۹۱) اشاره کرده است روان‌شناسان تربیتی طی چند دهه گذشته، توجه خود را معطوف به امر استفاده از راهبردهای ویژه یادگیری (بر اساس مطالعات مربوط به فراشناخت) به دانش‌آموزان نموده‌اند. لفرانکو^{۱۴} (۱۹۹۷) نیز در این مورد، مهم‌ترین سهم فعلی روان‌شناسی شناختی را در روان‌شناسی تربیتی تأکید بر

¹ academic performance

² academic success

³ persistense

⁴ Ruban, L. M.

⁵ Mc Coach, D. B

⁶ Kuncel, N. R.

⁷ Crede, M.

⁸ Thomas, L. L.

⁹ Jansen, J.V

¹⁰ Johan, G

¹¹ metacognition

¹² cognitive emotion regulation

¹³ Slavin, R.E

¹⁴ Lefrancois, G.R

«یادگیری چگونه یاد گرفتن» می‌داند. اصطلاح فراشناخت، به دانش ما درباره فرایندهای شناختی خودمان و چگونگی استفاده بهینه از آن‌ها برای رسیدن به هدف‌های یادگیری گفته می‌شود (بایلر^۱ و اسنومن^۲، ۱۹۹۳). به سخن دیگر، فراشناخت دانش یا آگاهی فرد از نظام شناختی خود یا دانستن درباره دانستن است. دانش فراشناختی ما را یاری می‌دهد تا به هنگام یادگیری و دانستن امور، پیشرفت خود را زیر نظر بگیریم. هم‌چنین این دانش به ما کمک می‌کند تا نتایج تلاش‌هایمان را ارزیابی کنیم و میزان تسلط خود را بر مطالبی که خوانده‌ایم بسنجیم (به نقل از سیف، ۱۳۸۴).

فراشناخت یک مفهوم پیچیده شامل دانش و باورها، فرایندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت و مهار می‌کنند. دانش فراشناختی شامل آگاهی افراد در مورد شناخت‌هایشان و عوامل مؤثر بر این شناخت‌ها می‌باشد. و مهار و تنظیم فراشناختی شامل دامنه‌ای از کارکردها از جمله توجه، بررسی، برنامه‌ریزی، بازیابی حافظه، راهبردهای رمزگذاری و یافتن خطاهای عملکرد می‌باشد (ولز^۳، ۲۰۰۰؛ به نقل از هادلیکا^۴، ۲۰۰۵). و سیمون^۵ (۱۹۷۹) بخشی از فراشناخت را شامل فرایند کنترل اجرایی می‌داند که هدایت‌گر رفتار انسان متفکر است و هدایت منابع شناختی را برای عملکرد بهینه در بردارد (به نقل از آقازاده، ۱۳۸۸). دانش فراشناختی به ما می‌گوید که راه‌های مختلفی برای سازمان دادن مطالب به منظور سهولت بخشیدن به یادگیری و یادآوری آن‌ها وجود دارند. به عبارت دیگر می‌توان فراشناخت را شناخت شناخت دانست. از آن‌جا که شناخت به معنای دانستن و یادگیری است، پس می‌توان فراشناخت را به دانستن درباره نحوه یادگیری و تفکر معنی کرد. به همین سبب، یکی از تعابیر بسیار نزدیک به فراشناخت، یادگرفتن یادگیری است (سیف، ۱۳۸۴).

فعالیت‌های تنظیم فراشناختی در تنظیم فعالیت‌های یادگیری مؤثر و شناختی به کار می‌روند، بنابراین به طور غیر مستقیم به سوی نتایج یادگیری هدایت می‌شوند. برای مثال می‌توان به جهت‌دار کردن تکلیف یادگیری، مهار جریان یادگیری، تشخیص علت مشکلات و فرایندهای یادگیری تطبیقی مورد نیاز اشاره کرد

¹ Bieler, R. F

² Snoman, J

³ Wells, A.

⁴ Hudličha, E.

⁵ Simon

(ورمونت^۱، ۱۹۹۶). تنظیم شناخت یا کنترل فراشناختی جزئی از دانش فراشناختی است که به فرد در هدایت رفتارهایش، تفکراتش و یادگیری‌هایش کمک می‌رساند (محسنی، ۱۳۸۳).

به گفته پینتریچ^۲ و دگروت^۳ (۱۹۹۰؛ به نقل از استوارت^۴، کوپر^۵ و مولدینگ^۶، ۲۰۰۷) طبق تحقیقات انجام شده، استفاده اثربخش از فراشناخت برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی به کار می‌رود. هم‌چنین طبق تحقیقی که توسط کوتینهو^۷ (۲۰۰۷) بر روی ۱۷۹ دانشجوی صورت گرفت رابطه معناداری بین فراشناخت و عملکرد تحصیلی به دست آمد. فراشناخت هم به صورت نظری و هم به صورت تجربی با عملکرد تحصیلی پیوند می‌یابد. عموماً بین یادگیرندگان قوی و ضعیف تفاوت وجود دارد و دانش‌آموزان قوی برای اینکه مطمئن شوند تکلیف به طور صحیح انجام می‌شود، از خودبازبینی و تنظیم راهبردها بیشتر استفاده می‌کنند. سطح عملکرد دانش‌آموز می‌تواند به وسیله مداخله فراشناخت بهبود یابد (هادجیلیون تیادو^۸، ۲۰۰۴).

افزون بر این، روابط ابعاد مختلف رشد مانند ارتباط اجتماعی، تنظیم هیجانی^۹ و یادگیری سیال و تفکیک ناپذیر در نظر گرفته می‌شوند. بنابراین بهبود در یک حیطة، مانند تنظیم هیجان، به طور مثبت بر ارتباط اجتماعی و یادگیری تأثیر خواهد گذاشت (پریزنت^{۱۰}، وتربی^{۱۱}، روبین^{۱۲}، لورنت^{۱۳} و ریدل^{۱۴}، ۲۰۰۶). به طور کلی، خود-تنظیم‌گری هیجانی، مؤلفه‌های تحولی و پیامدهای آن موضوعی است که به موازات توجه مجدد به هیجانات، اهمیت و تفسیر جدید پیدا کرده و بر زمینه‌های متعدد دیگر چون رشد و تکامل دستگاه عصبی-فیزیولوژیک، رشد شناخت و گویایی، و رشد شناخت بر خود شمول یافته است. در دیدگاه سازمانی، پاسخ‌های هیجانی قابلیت انعطاف دارند و قالبی نیستند، حساس و پاسخگو به موقعیت‌هایند و متحجر نمی‌باشند، تقویت‌کننده (برانگیختگی نه زیاد و نه کم) عملکردند و با سرعت و قاطعیت در برابر شرایط تغییر می‌کنند، به نحوی

¹ Vermunt, J.D

² Pintrich, P. R

³ Degroot, E. V

⁴ Stewart, P. W

⁵ Cooper, S. S

⁶ Moulding, L. R

⁷ Coutinho, S. A

⁸ Hadgileontiadou, S. J

⁹ emotion regulation

¹⁰ Prizant, B. M

¹¹ Wetherby, A. M

¹² Rubin, E

¹³ Laurent, A. C.

¹⁴ Rydell, P. J.

که کنش‌وری سازنده ارگانیسم زنده بتواند در سطح بالاتری تنظیم شود و فرایندهای تنظیم‌گر هیجان‌اتاند که می‌توانند این امور را انجام دهند (محسنی، ۱۳۸۳).

تنظیم هیجان یک عامل مهم در تعیین سلامت و عملکرد موفق می‌باشد. مفهوم عمومی تنظیم هیجان شامل همه فرایندهای درونی و بیرونی پاسخ‌دهی برای نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی، مخصوصاً خصوصیات موقتی و زودگذر برای رسیدن به مقاصد شخصی، می‌باشد (تامپسون^۱، ۱۹۹۴؛ به نقل از گارنفسکی^۲، کرایج^۳ و اسپینهوون^۴، ۲۰۰۱). بر طبق این تعریف، مفهوم تنظیم هیجان یک عنوان مفهومی بسیار وسیع می‌باشد که فرایندهای تنظیمی بسیاری از قبیل تنظیم هیجان‌ها بوسیله خود شخص در مقابل تنظیم هیجان‌ها بوسیله دیگران و تنظیم خود هیجان در مقابل تنظیم خصوصیات اساسی هیجان را دربر می‌گیرد (تامپسون و کالکینس^۵، ۱۹۹۶؛ به نقل از گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). فاکس^۶ (۱۹۹۴؛ به نقل از کول^۷، مارتین^۸ و دنیس^۹، ۲۰۰۴) تنظیم هیجان را فرایندی قاطع می‌داند که در ابقاء و مداومت فرایندهای ادراکی پیش می‌رود و به منظور دستیابی به پاسخ‌های انطباقی بیشتر و انعطاف‌پذیری بیشتر و پاسخ‌های مناسب‌تر به کار می‌رود.

تنظیم هیجان‌ها بوسیله شناخت به طرز تفکیک‌ناپذیر با زندگی افراد رابطه دارد. شناخت یا فرایندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا هیجان‌ها یا احساسات را تنظیم کنیم و بر روی هیجان‌ها مهار بیشتری داشته باشیم تا به هنگام تجربه حوادث تهدیدآمیز یا تنش‌زا یا بعد از آن مغلوب هیجان‌ها نشویم (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). فقدان توانایی تنظیم هیجان می‌تواند منجر به برانگیختگی‌های هیجانی زیان‌آور، ناسازگاری و عدم هدایت هیجان شود و بدین ترتیب مانع از داشتن توانایی عملکردی سازش یافته و شایسته گردد (کوپستاک^{۱۰} و فاتس^{۱۱}، ۲۰۰۲). شناخت‌ها یا فرایندهای شناختی به انسان‌ها در تنظیم هیجان‌ها یا عواطفشان کمک می‌کنند ولی به یک میزان تمامی هیجان‌ها را پوشش نمی‌دهند. فرایندهای شناختی می‌-

¹ Thompson, R. A.

² Garnefcki, N.

³ Kraij, V.

⁴ Spinhoven, P.

⁵ Calkins, S. D.

⁶ Fax, N. A.

⁷ Cole, P. M.

⁸ Martin, S.E

⁹ Dennise, T.A

¹⁰ Kositiak, L.M

¹¹ Fouts, G.T

توانند به فرایندهای شناختی آگاهانه و ناآگاهانه تقسیم شوند. راهبردهای شناختی آگاهانه در واقع راهبردهای مقابله‌ای شناختی می‌باشند که سبک‌های مقابله‌ای را در فرد تشکیل می‌دهند و قابلیت تأثیر پذیری، تغییر پذیری، یادگیری و یادگیری زدایی را دارند و این نکته مهمی برای مداخله در سلامت روان است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱).

اهمیت تنظیم هیجان در عملکرد تحصیلی نوجوانان و علاوه بر آن تأثیر آن بر سودمندی اجتماعی و سازگاری نوجوانان با معلمین و همسالان، گامورا^۱ و آرسنیو^۲ (۲۰۰۲) را به پژوهش با عنوان تأثیر هیجان و تنظیم هیجان در عملکرد تحصیلی نوجوانان واداشت. نتایج تحقیق آن‌ها نشان داد که اگر چه تنظیم هیجان دانش‌آموزان تأثیری کلی بر حالات آن‌ها دارد و بر تحصیلات دانش‌آموزان مؤثر است اما متغیرهای خودکارآمدی تحصیلی، رابطه مؤثر خلق و تنظیم هیجان، تجارب منفی هیجانی در دوره تحصیلی و در حین انجام تکالیف مربوط به مدرسه نیز از عوامل مؤثر در عملکرد تحصیلی هستند که نقش تنظیم هیجان را تعدیل می‌کنند. قابل ذکر است که تمام این موارد مداخله‌گرهای شناختی هستند که از نقش عوامل هیجانی - اجتماعی در تحصیلات حمایت می‌کنند.

به عقیده ماکلم^۳ (۲۰۰۸) دلایلی وجود دارد که رابطه بین توانایی دانش‌آموز برای تنظیم هیجان و عملکردش در کلاس را تبیین می‌کنند. دانش‌آموزان با انواع محرک‌های تنش‌زا در محیط مدرسه سر و کار دارند و سازگاری‌شان در مدرسه به توانایی شان برای کنار آمدن با این محرک‌های تنش‌زا بستگی دارد. اگر یک دانش‌آموز بر دامنه‌ای از راهبردهای اثربخش سازگاری تسلط یابد، می‌تواند از آن‌ها به عنوان عوامل حمایتی استفاده کند. سازگاری هیجانی - اجتماعی و موفقیت تحصیلی به وسیله چندین متغیر از جمله تنظیم هیجان تأثیر می‌پذیرند. پژوهش‌های متعددی (پکران^۴، گوتز^۵، تیتز^۶ و پری^۷، ۲۰۰۲؛ به نقل از ماکلم، ۲۰۰۸) وجود دارند که توضیح می‌دهند همه انواع خودتنظیمی دانش‌آموزان در تغییرات سازگاری و عملکرد تحصیلی سهمیم می‌باشند. و بیشتر این پژوهش‌ها شامل تنظیم هیجان در راستای آمادگی دانش‌آموز برای مدرسه، توانایی برای مقابله با استرس‌های مربوط به مدرسه و عملکرد تحصیلی می‌باشند. اما هیجان‌های

¹ Gumora, G

² Arsenio, W. F

³ Macklem, G. R

⁴ Pekrun, R.

⁵ Goetz, T.

⁶ Titz, W.

⁷ Perry, R. P.

مربوط به تحصیل توجه خاصی را در روان شناسی تربیتی دریافت نمی کنند؛ فقط یک استثناء در این مورد وجود دارد و آن اضطراب امتحان است که طی تحقیقاتی بررسی شده است.

فراشناخت نه تنها عملکردهای شناختی چون حافظه و یادگیری، بلکه ادراک، انگیزش، فعالیت، هیجان و برانگیختگی را مهار و مراقبت می کند (بیورگارد^۱، لوسکو^۲ و بورگوین^۳، ۲۰۰۱؛ استرنلی^۴، ۲۰۰۳). در همه این زمینه ها، فراشناخت کارکردهای عمومی رفتار سرمشق مورد نظر (انتخاب، تسلط و مراقبت) و نتایج پیش بینی شده عملکردهای ذهنی را بر اساس تجربه کسب شده تحقق می بخشد. فهم و پیش بینی عوامل رفتار بوسیله دانش کسب شده آن ها (فراشناخت) بر روی چگونه فکر کردن، عمل کردن، برنامه ریزی کردن و نشان دادن هیجان و غیره، تأثیر می گذارد (گرزز^۵، فریس^۶ و پاسینگهام^۷، ۲۰۰۴).

متغیرهای فراشناخت و تنظیم هیجان شناختی از حوزه های مهم روان شناسی تربیتی می باشند که به علت تأثیرات زیادی که بر عملکرد تحصیلی و موفقیت تحصیلی افراد دارند، توجه شمار زیادی از روان شناسان تربیتی و دست اندرکاران تعلیم و تربیت را به خود جلب نموده اند؛ از این رو یافتن نقش پیش بینی کنندگی این دو متغیر در رابطه با متغیرهای عملکرد تحصیلی و موفقیت تحصیلی، و مقایسه میزان رابطه این متغیرها در بین دختران و پسران برای رسیدن به دانش بیشتر در این حوزه از یادگیری مسأله عمده این پژوهش است. از آن جا که رابطه این چهار متغیر در پژوهشی مورد بررسی قرار نگرفته است، این پژوهش در نظر دارد با مطالعه رابطه چهار متغیر مورد نظر، یافته های جدیدی را در این حوزه شناختی و یادگیری ارائه دهد.

۱-۲- اهمیت و ضرورت پژوهش

یکی از نکات مهم درباره فراشناخت، مفهوم یادگیری از دیدگاه یادگیرنده است. بدیهی است که نوع برداشتی که فرد از یادگیری در ذهن دارد، بدون شک بر روش های یادگیری و در نتیجه بر عملکرد وی تأثیر خواهد گذاشت (کدیور، ۱۳۸۶). فلاول^۸ (۱۹۸۵) علاقه پژوهشگران به فراشناخت را ناشی از اعتقاد به کاربردهای

^۱ Beauregard, M.

^۲ Levesque, J.

^۳ Bourgouin, P.

^۴ Sterenlly, K.

^۵ Grezes, J.

^۶ Frith, C. D.

^۷ Passingham, R. E.

^۸ Flavel, G. H.