Journal of Education Strategies in Medical Sciences
Vol. 12, No.5, 2019

Research Article

The Effectiveness of Cognitive and Metacognitive Styles Training on the Learning, Social Self-efficacy and Social Adjustment of Students

Shabanali Bagherian[1*], Habibollah Naderi[2], Asgari Asghari Ganji[3]

1. PhD Student of Educational Psychology, Department of Psychology, Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran
2. PhD of Educational Psychology, Department of Psychology, Assistant Professor of Mazandaran University, Mazandaran, Iran
3. PhD of Counseling, Department of Counseling and Educational Sciences, Assistant Professor of Babol Farhangian University, Babol, Iran

Received: 2018/08/12
Accepted: 2019/02/07

Keywords:
Cognitive and metacognitive style, Learning, Social adaptation, Social self-efficacy.

Baqiatallah University of Medical Sciences

Abstract

Introduction: Cognitive and meta-cognitive strategies are among the most important tools for learning and self-efficacy and social adaptation of important components affecting the performance of students. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of cognitive and meta-cognitive styles training on the level of learning, self-efficacy and social adjustment of students at Farhangian University in Mazandaran province, Iran.

Methods: The present study was quasi-experimental with pre-test, post-test and control group. The statistical population of the study consisted of all male students of educational sciences at Farhangian University of Mazandaran province in the academic year 2017. A random sampling method was selected from Farhangian universities in the province, and Farhangian University of Nowshahr city was selected. Then, 60 subjects were randomly assigned to experimental (30) and control (30 persons) groups. Then, social and social self-efficacy questionnaires of Sinha and Singh (1993) and social self-efficacy of Smith and Betz (2000) were used as a pre-test for both groups. Cognitive and metacognitive styles were applied to the experimental group in 10 sessions. At the end of this period, both groups completed the above-mentioned questionnaires as post-test. Data were analyzed using covariance analysis.

Results: The results of data analysis showed that cognitive and metacognitive training significantly increased social learning and social self-efficacy (p=0.001), but there was no significant effect on social adjustment of scholars.

Conclusions: Considering the effectiveness of cognitive and metacognitive training, it is recommended for improving the academic status of students and increase social self-esteem.

* **Corresponding author at:** Habibollah Naderi, PhD of Educational Psychology, Department of Psychology, Assistant Professor of Mazandaran University, Mazandaran, Iran. Email: h.naderi@umz.ac.ir

نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی
دوره ۱۲، شماره ۵، دی و آذر ۱۳۹۸

مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش سبک‌های شناختی و فراشناختی بر یادگیری، خود کارآمدی اجتماعی و سازگاری اجتماعی دانشجویان

شعبانعلی باقریان[۱]، حبیب‌الله نادری*[۲] و عسگری اصغری گنجی[۳]

۱- گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل، بابل، ایران.

۲- گروه روان‌شناسی، دانشگاه مازندران، مازندران، ایران (* نویسنده مسئول ، تلفن: ۰۹۳۷۶۲۲۱۸۶۴، ایمیل: h.naderi@umz.ac.ir).

۳- گروه مشاوره و علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان بابل، بابل، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۰/۱۲
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۱/۱۷

کلیدواژه‌ها:
سبک شناختی و فراشناختی، یادگیری، سازگاری اجتماعی، خود کارآمدی اجتماعی

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) محفوظ است.

چکیده

مقدمه: راهبردهای شناختی و فراشناختی از مهم‌ترین ابزارهای یادگیری و خود کارآمدی و سازگاری اجتماعی از مؤلفه‌های مهم و تأثیرگذار بر عملکرد دانشجویان می‌باشند. هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش سبک شناختی و فراشناختی بر میزان یادگیری، خود کارآمدی اجتماعی و سازگاری اجتماعی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان مازندران بود.

روش: پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را کلیهٔ دانشجویان پسر رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان استان مازندران در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ تشکیل داد. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی از بین دانشگاه‌های فرهنگیان استان، دانشگاه فرهنگیان نوشهر انتخاب شد، سپس ۶۰ نفر به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش (۳۰ نفر) و گواه (۳۰ نفر) گمارده شدند. سپس پرسش‌نامه‌های سازگاری اجتماعی سینها و سینگ (۱۹۹۳) و خود کارآمدی اجتماعی اسمیت و بتز (۲۰۰۰) به عنوان پیش‌آزمون در مورد هر دو گروه اجرا شد. آموزش سبک‌های شناختی و فراشناختی روی گروه آزمایش در ده جلسه اعمال شد. در پایان این دوره هر دو گروه پرسش‌نامه‌های فوق را به عنوان پس‌آزمون تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد آموزش سبک‌های شناختی و فراشناختی به طور معنی‌داری موجب افزایش یادگیری و خود کارآمدی اجتماعی می‌شود ($p\leq/۰۰۱$)، ولی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان تأثیر معناداری ندارد.

نتیجه‌گیری: با توجه به اثربخشی آموزش سبک شناختی و فراشناختی پیشنهاد می‌شود در جهت بهبود وضعیت تحصیلی دانشجویان و افزایش خود کارآمدی اجتماعی استفاده گردد.

مقدمه

مسئله‌ای که در حوزهٔ روانشناسی تربیتی مطرح بوده و اهمیت ویژه‌ای دارد، پیشرفت تحصیلی دانشجویان و یکی از شاخص‌های مهم در ارزیابی آموزش عالی است و تمام کوشش این نظام برای جامهٔ عمل پوشاندن به این امر است که دانشجویان بتوانند شخصاً یادگیری خود را اداره و رهبری کنند، مسئولیت یادگیری را یک مسئولیت شخصی تلقی کنند و شخصاً رفتار خود را کنترل کنند و متکی به معلم بار نیایند، به عبارت دیگر یاد بگیرند که شخصاً یاد بگیرند. با نگاهی دقیق به عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی به این نکته پی می‌بریم که عوامل مختلفی در یادگیری دانشجویان تأثیر دارد [۱]. دانشجویان زمانی موفق هستند که در کاربرد و راهبردها و تعمیم آن‌ها مهارت پیدا کنند. یادگیری فهمیدن و انتقال آموخته‌ها عمدتاً به چگونگی یادگیری مدرسه‌ای بستگی دارد که به مهارت‌های شناختی و فراشناختی نیاز دارند [۲].

ما در دنیایی پیچیده و دشواری زندگی می‌کنیم که برای موفقیت و پیشرفت و مقابلهٔ مؤثر با مشکلاتی که در پیش روی ماست باید مجموعه‌ای از مهارت‌ها را به‌دست آوریم و این مهارت‌ها اکتسابی‌اند.

هدف آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها رهنمون کردن دانش‌آموزان و دانشجویان به تعامل اجتماعی و برقراری ارتباط مؤثر با دیگران است. یکی از نشانه‌های اجتماعی شدن، سازگاری اجتماعی است. سازگاری مهم‌ترین نشانهٔ سلامت روان‌شناختی است و با حوزه‌های عاطفی، اجتماعی و آموزشی مرتبط است [۳]. سازگاری به معنای توانایی فرد برای تطابق با محیط اطراف تعریف است و دارای ابعاد مختلفی از جمله اجتماعی، خانوادگی، عاطفی، بهداشتی و تحصیلی می‌باشد [۴]. سازگاری اجتماعی شامل سازگاری فرد با محیط اجتماعی خود است که این سازگاری ممکن است با تغییر دادن خود و یا محیط به دست آید. سازگاری اجتماعی مهم‌ترین جنبهٔ رشد اجتماعی است که در تعامل با دیگران و موفقیت تحصیلی و شغلی شخص تأثیر بسزایی دارد [۵]. جهت رسیدن به سازگاری اجتماعی نیاز به دانش و آگاهی و رسیدن به بصیرت و استراتژی‌های فراشناختی می‌باشد که از طریق نظارت و کنترل و هدفمندی که همگی با آموزش کسب می‌شوند میسر است. تأثیر آموزش همدلی بر سازگاری اجتماعی و پرخاشگری دانش‌آموزان در پژوهش‌ها تأیید شده است [۶]. پژوهشگران نشان داده‌اند که سازگاری اجتماعی در دانشگاه در سایر فعالیت‌ها و ابعاد زندگی دانشجویان اثر می‌گذارد. برای نمونه بهداشت جسمی و روانی آن‌ها و یا عملکرد و چگونگی انگیزش فعالیت‌های آکادمیک، موجب ارتقای عملکرد عمومی، احساس خوشبختی معنوی، خود کارآمدی و در نهایت باعث افزایش سازگاری اجتماعی افراد در حوزه‌های خارج از دانشگاه خواهد شد [۷]. هم‌چنین بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی رابطه وجود دارد [۸] و بین عوامل هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان گروه سنی ۱۲-۱۰ سال و گروه سنی ۱۵-۱۳ سال رابطهٔ معناداری وجود دارد، اما این رابطه در گروه سنی ۱۸-۱۶ سال معنادار نبود و بین هوش هیجانی کلی و سازگاری اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد [۹]. دانش‌آموزان ناسازگار معمولاً علاوه بر ناسازگاری با محیط مدرسه، معلمان و سایر دانش‌آموزان دارای مشکلات تحصیلی عمده نظیر عدم علاقه و انگیزش به تحصیل و خود کارآمدی تحصیلی می‌باشند [۱۰].

عامل دیگری که در پیشرفت فردی و اجتماعی اهمیت دارد خود کارآمدی اجتماعی است که جزء لاینفک رویکرد شناختی و اجتماعی است و یکی از عوامل مرتبط با سازگاری تحصیلی، خود کارآمدی تحصیلی می‌باشد [۱۱]. خود کارآمدی یعنی باور فرد در مورد توانایی مقابلهٔ او در موقعیت‌های خاص و یا برداشت‌هایی که فرد از توانایی‌های خود در انجام یک تکلیف دارد. خود کارآمدی بالا باعث افزایش تلاش، پشتکار و انگیزش فرد می‌شود. خود کارآمدی با باور فرد در مورد انجام اعمالی خاص برای دست یافتن به اهداف در ارتباط است [۱۲]. در این نظریه چهار هستهٔ اصلی وجود دارد: سطح خود کارآمدی متأثر از اهدافی است که افراد دنبال می‌کنند. خودکار آمدی متأثر از سطح تلاش‌هایی است که افراد برای دست یافتن به هدف انجام می‌دهند. سطح خود کارآمدی متأثر از میزان سماجت افراد در زمان مواجهه با موانع است. سطح خود کارآمدی متأثر از قابلیت دست‌یابی به اهداف است [۱۳]. خود کارآمدی هم‌چنین نگرش‌ها و عملکرد افراد را متأثر می‌سازد. محققان بر این باورند که این باورها تعهد به سازماندهی تکلیف را افزایش می‌دهند [۱۴]. خود کارآمدی اثرات مثبتی بر روی درگیر شدن در کار و غلبه مؤثرتر بر موانع دارند. افرادی با خود کارآمدی بالا از منابع درونی خود استفاده می‌کنند [۱۵].

یادگیری خودتنظیمی[1] فرآیندی است که به یادگیرنده کمک می‌کند مهارت‌های آکادمیک از جمله تنظیم اهداف، انتخاب، جایگزینی استراتژی‌ها و کنترل اثربخش را کسب کند [۱۶]. خودتنظیمی را به صورت تلاش‌های روانی در کنترل وضعیت درونی فرآیندها و کارکردها، به منظور دستیابی به اهداف بالاتر تعریف می‌کنند. لذا یادگیرنده‌های خودتنظیم به وسیله ویژگی‌هایی از قبیل ابتکار شخصی، تسلط بر یادگیری هدف و خود اسنادی مطلوب، متمایز می‌شوند [۱۷]. نظریه یادگیری خودتنظیمی را پینتریچ و دیگروت[2] مطرح کردند و زیربنای این نوع یادگیری راهبردهای شناختی و فراشناختی هستند. راهبردهای شناختی برای تسهیل یادگیری و تکمیل تکلیف استفاده می‌شوند و به فراگیران کمک می‌کند تا اطلاعات جدید را برای ترکیب با اطلاعات قبلی فراهم کنند و آن‌ها را در حافظهٔ بلندمدت ذخیره‌سازی کنند، این راهبردها عبارتند از راهبردهای تکرار یا مرور، بسط یا گسترش معنایی و سازماندهی. راهبردهای فراشناختی یادگیرندگان را قادر می‌سازد تا فرایندهای شناختی را کنترل کنند

1. Self-Regulated Learning Strategies
2. Pintrich & Degroot

و آن‌ها را بفهمند [۱۸]. راهبردهای فراشناختی شامل برنامه‌ریزی، تنظیم و نظارت است که خود نظارتی نقش مؤثری در یادگیری خودتنظیمی ایفا می‌کند [۱۹].

مداخلات خودتنظیمی در دانش آموزان با کنترل شرایط، یادگیری را افزایش، غیرفعال بودن در یادگیری را کاهش و به‌طورکلی موجب درگیری با تکالیف می‌شود. اصولاً راهبردهای یادگیری فراشناختی، با اِسنادهای درونی و کوشش تحصیلی بیشتر مشخص می‌شوند درحالی‌که راهبردهای شناختی با اِسنادهای بیرونی، علل غیرقابل کنترل و موفقیت و تلاش تحصیلی کمتر همراه است. دانش‌آموزانی که سبک اِسنادشان در تحصیل، بر عوامل کنترل ناپذیر، کارآمدی پایین‌تر و یادگیری سطحی‌تر متمرکز است، بیشتر از راهبردهای شناختی استفاده می‌کنند [۲۰]. هم‌چنین فراگیرانی که پیشرفت تحصیلی را به تلاش‌های شخصی اسناد درونی نسبت می‌دهند بیشتر از راهبردهای یادگیری فراشناختی استفاده و موضوعات یادگیری را عمیق‌تر پردازش می‌کنند [۲۱].

امروزه، آگاهی‌های فراشناختی اهمیت زیادی دارند؛ زیرا فراگیران نیاز به مهارت‌هایی دارند که در عصر جدید فن‌آوری اطلاعات، مجازی شدن یادگیری و ورود به دنیای نامعین دانش، یادگیری خود را نظارت، کنترل و به عنوان فراگیران خودتنظیم، از توانایی‌های خود در برنامه‌ریزی و ارزیابی عملکردشان بهره‌مند گردند. به نظر می‌رسد بسیاری از فراگیران، فاقد این‌گونه مهارت‌ها در حد کفایت هستند. لذا آنان نیازمندند تا ضمن یادگیری مهارت‌های کنترل و ارزیابی عملکرد خود، بر یادگیری خود نیز نظارت نمایند [۲۲]. برخی از صاحب‌نظران بر این باورند که فراگیران فاقد مهارت‌های فراشناختی، اغلب تفسیر خود را از متون باور ندارند و حتی هنگامی‌که به‌طور موفقیت‌آمیز مطالعه می‌کنند، حالتی از عدم اطمینان نسبت به توانایی‌های خود دارند [۲۳]. یافته‌های تحقیقاتی حاکی از آن است که ریشه مشکلات یادگیری، شکست در فرآیندهای خودتنظیمی است تحقیقات زیادی آگاهی‌های شناختی فراشناختی را برای کسب موفقیت تحصیلی لازم دانسته‌اند [۲۴]. در پژوهش‌ها به مقایسه گروه‌های دانش‌آموزان موفق با ناموفق از لحاظ راهبردهای یادگیری پرداخته شده است. به عنوان مثال در پژوهشی نشان داده شد دانش‌آموزان قوی‌تر بیشتر از دانش آموزان ضعیف از راهبردهای شناختی و فراشناختی استفاده می‌کنند و تفاوت واضحی بین راهبردهای یادگیری دانشجویانی که از موفقیت تحصیلی بالاتری برخوردارند در مقایسه با سایر دانشجویان نشان داده شد [۲۵].

افرادی با خود کارآمدی بالا رفتار، تلاش، طرح‌های خلاقانه، سازماندهی، پایداری و تعهد به مبارزه با مشکلات دارند. افراد کارآمد برای سازماندهی و اجرای مسیری برای موفقیت تحصیلی اقدام به اشتراک نهادن باورهای خود با دیگران می‌کنند. خود کارآمدی بیشتر، اثر قوی‌تری بر روی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد. افرادی که خودکار آمدی بالایی دارند وقتی که با انجام مسائل مشکل مواجه می‌شوند بیشتر به چگونگی انجام موفقیت‌آمیز آن تمرکز می‌کنند و شکست خود را به فقدان دانش یا مهارت، نقص راهکارها یا عدم کافی بودن تلاش و کوشش نسبت می‌دهند [۲۶]. پژوهشگران هم‌چنین وجود رابطه‌ای مثبت بین خود کارآمدی و موفقیت‌های علمی را تأیید کرده‌اند. پژوهشگران رابطه علّی مثبت و معناداری بین خود کارآمدی، راهبردهای شناختی و فراشناختی و پیشرفت تحصیلی را نشان دادند [۲۷]. در پژوهش‌های گذشته هم‌چنین نشان داده شده که راهبردهای شناختی و فراشناختی سهم زیادی بر بهبود یادگیری و انگیزش فراگیران ندارد [۲۷و ۲۸].

از طرفی نتایج پژوهش‌های دیگر حاکی از آن بود که دانش‌آموزان موفق نسبت به سایرین از خود کارآمدی و تحول اخلاقی بالاتری برخوردارند [۲۹] و اضطراب اجتماعی در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری با خود کارآمدی اجتماعی دارد [۳۰].

سازگاری و خود کارآمدی به عنوان عامل‌های کلیـدی در موفقیـت، ارتقـای سـلامتی و کـاهش مشکلات روان شناختی دانشجویان از ضرورت‌های این پژوهش می‌باشند. از طرفی برای ارتقای سلامت دانشجویان نیازمند استراتژی‌هایی هستیم که از راه آموزش به‌دست می‌آید و بر اساس پژوهش‌هایی که به آن‌ها اشاره شد، به نظر می‌رسد تقویت شناخت و فراشناخت دانشجویان می‌تواند مؤثر باشد. با توجه به یافته‌های موجود و لزوم تقویت آگاهی‌های فراشناختی فراگیران برای موفقیت در دوره‌های دانشگاهی که از هزینه‌های ناشی از تکرار دوره، اتلاف وقت و تحمیل هزینهٔ اضافی بر سیستم آموزشی جلوگیری می‌نماید و هم‌چنین استفاده از آن‌ها در زندگی حرفه‌ای، نیاز است تا نسبت به آموزش راهبردهای شناختی

و فراشناختی اقدام نموده و با جهت‌گیری برنامهٔ درسی مناسب، موجبات رشد تحصیلی دانشجویان فراهم گردد. در تحقیقات انجام شده در ارتباط با این پژوهش بیشتر جنبهٔ توصیفی آن مورد بررسی قرار گرفته است و پژوهش‌های مداخله‌ای کمتری صورت گرفته و هم‌چنین به صورت هم‌زمان به تأثیر یادگیری خودتنظیمی بر سازگاری اجتماعی و خود کارآمدی اجتماعی و یادگیری پرداخته نشده، این مسائل، محقق را بر آن داشته تا به فرضیه‌های اساسی از جمله تاثیر سبک‌های شناختی و فراشناختی در یادگیری دانشجویان به صورت مداخله‌ای بر سازگاری اجتماعی، خود کارآمدی و یادگیری پاسخ دهد. در واقع اساسی‌ترین وجهی که انجام این پژوهش را ضروری می‌سازد، لزوم افزایش سازگاری اجتماعی و خود کارآمدی اجتماعی با توجه به اثرات پایدار آن در جنبه‌های اجتماعی، تحصیلی دانشجویان است. این پژوهش در نظر دارد به این سؤال پژوهشی پاسخ دهد که آیا آموزش سبک‌های شناختی و فراشناختی بر خود کارآمدی و سازگاری تحصیلی دانش آموزان تأثیر دارد؟

روش

پژوهش حاضر، شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعهٔ آماری پژوهش را کلیهٔ دانشجویان پسر رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان استان مازندران در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ تشکیل داد. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی از بین دانشگاه‌های فرهنگیان استان، دانشگاه فرهنگیان نوشهر انتخاب شد، سپس ۶۰ نفر به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش (۳۰ نفر) و گواه (۳۰ نفر) گمارده شدند. ضمناً جهت شرکت در پژوهش و تکمیل پرسش‌نامه‌ها، رضایت آگاهانه دانشجویان جلب شد. سپس پرسش‌نامه‌های سازگاری اجتماعی سینها و سینگ (۱۹۹۳) و خود کارآمدی اجتماعی اسمیت و بتز (۲۰۰۰) به عنوان پیش‌آزمون بر روی افراد گروه نمونه اجرا شد و معدل ترم قبل یعنی نیمسال دوم ۹۶-۹۵ از آموزش دانشگاه اخذ شد. سپس بستهٔ آموزشی راهبردهای شناختی و فراشناختی به شرحی که در صفحات بعد توضیح داده می‌شود در مورد گروه آزمایش اجرا شد. گروه گواه برای دریافت مداخله در لیست انتظار قرار گرفت که در پایان دورهٔ تحقیق، مداخلهٔ مذکور درباره آن‌ها نیز به اجرا درآمد. پس از اتمام دورهٔ مداخله درباره گروه آزمایش، پرسش‌نامه‌های مذکور بار دیگر به عنوان پس‌آزمون در مورد هر دو گروه اجرا شد و معدل نیمسال اول ۹۷-۹۶ از دانشگاه اخذ شد. این مقاله دارای کد اخلاق ۱۵۶۲۰۷۰۶۹۷۲۰۰۳ از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل می‌باشد. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: دانشجویان پسر رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان نوشهر، اعلام رضایت برای شرکت در پژوهش، توانایی شرکت در جلسات مداخلهٔ گروهی، عدم شرکت در جلسات آموزشی و درمانی دیگر به صورت هم‌زمان و معیارهای خروج از طرح شامل: عدم تمایل به ادامهٔ همکاری توسط دانشجویان، غیبت بیش از یک جلسه در جلسات مداخله و عدم تکمیل پرسش‌نامه‌ها بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از روش آماری تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار (SPSS) نسخهٔ ۲۱ استفاده شد. در پژوهش حاضر از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

یادگیری: متغیر بهبود یادگیری از مقایسهٔ معدل ترم قبل از آموزش (اول ۹۷-۹۶) و بعد از آموزش (دوم ۹۷-۹۶) مشخص می‌شود.

پرسش‌نامهٔ سازگاری اجتماعی: این مقیاس توسط سینها و سینگ (۱۹۹۳) به منظور تعیین سازگاری اجتماعی و هیجانی و تحصیلی ساخته و توسط کرمی (۱۹۹۸) ترجمه شده است. فرم ۶۰ سؤالی آن به صورت بله (۱) و خیر (۰) می‌باشد. نمره بین ۰ تا ۱۸ نشانه سازگاری اجتماعی پایین، نمره بین ۱۸ تا ۲۷ نشانه سازگاری متوسط و نمره بین ۲۷ به بالا نشانهٔ سازگاری بالا می‌باشد. سازندگان آزمون ضریب پایایی این آزمون با روش‌های دو نیمه کردن و بازآزمایی و کودر ریچادسون به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۹۳ و ۰/۹۴ به‌دست آورده‌اند و هم‌چنین روایی محتوای این آزمون را بیست نفر از متخصصان روانشناسی تأیید کردند. در پژوهش خانخانی‌زاده و باقری (۱۳۹۱) پایایی خرده‌مقیاس سازگاری اجتماعی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به‌دست آمد و روایی به روش تحلیل عاملی تأییدی گزارش شده است [۳۱].

پرسش‌نامهٔ خود کارآمدی اجتماعی: این مقیاس توسط اسمیت و بتز (۲۰۰۰) تهیه شده است و تک عاملی و دارای ۲۵ گویه می‌باشد که باور فرد را در موقعیت‌های اجتماعی گوناگون در یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (نمرهٔ ۱ = اصلاً باور ندارم و نمرهٔ ۵ = باور دارم)

اندازه می‌گیرد. پایایی ابزار به روش هم‌سانی درونی (آلفای کرونباخ) برابر با ۰/۹۴ و با استفاده از روش بازآزمایی با فاصله زمانی سه هفته‌ای بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. در ایران برای تعیین اعتبار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمده و روایی مقیاس نیز به روش تحلیل عاملی تأییدی گزارش شده است [۳۲].

پروتکل آموزش سبک‌های شناختی و فراشناختی: در این پژوهش از بستهٔ آموزشی پینتریچ [۲۴] استفاده شد و به دانشجویان در گروه آزمایش آموزش داده شد. جلسات اول تا پنجم آموزش راهبردهای شناختی شامل راهبردهای تکرار و مرور و بسط و گسترش و سازماندهی و جلسات ششم تا دهم آموزش راهبردهای فراشناختی که شامل تعیین هدف و پیش‌بینی زمان مطالعه و یادگیری و تعیین سرعت مطالعه (برنامه‌ریزی) و کنترل و نظارت و نظم‌دهی است. در آموزش‌های پروتکل مذکور، بر مشارکت فعال دانشجویان تأکید و از روش آموزشی بحث گروهی، سخنرانی، حل مسئله و تکالیف خانگی و هم‌چنین از وسایل کمک آموزشی مانند پاورپوینت استفاده شد. ابتدای جلسات با بررسی و بحث گروهی تکالیف خانگی آغاز می‌شد و دانشجویان با همدیگر به بحث و گفتگو درباره تکالیف خانگی (شامل تکمیل فرم‌ها، یادداشت روزانه و ...) که در انتهای جلسات قبل داده شده بود می‌پرداختند.

در ضمن برای گروه آموزشی ۱، پنج جلسه سبک شناختی و گروه آزمایشی ۲، پنج جلسه سبک فراشناختی و برای گروه آزمایشی ۳، ده جلسه سبک شناختی و فراشناختی آموزش داده شد.

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش سبک‌های شناختی و فراشناختی

جلسه	محتوای آموزشی
اول	معرفی اعضاء، آشنایی با مدرس دوره، بیان انتظارات گروه و اعضا از یکدیگر، شرح قوانین گروه، توضیح برنامه آموزشی، آشنایی با مفهوم یادگیری، انواع حافظه و ساختار آن و علل فراموشی، آموزش راهبرد تکرار و مرور ویژه مطالب ساده
دوم	آموزش راهبرد تکرار ویژه موضوع‌های پیچیده، راهبردهای کلمه کلیدی، سرواژه، تصویرسازی ذهنی، استفاده از واسطه‌ها و روش مکان‌ها
سوم	آموزش راهبردهای گسترش ویژهٔ مطالب پیچیده مثل یادداشت‌برداری، خلاصه کردن، بازگو کردن مطالب به زبان خود
چهارم	آموزش شرح و تفسیر و تحلیل روابط، استفاده از اطلاعات آموخته شده برای حل مسائل، قیاس‌گری به شیوهٔ جلسات قبل
پنجم	آموزش راهبرد سازماندهی شامل دسته‌بندی اطلاعات جدید بر اساس مقوله‌های آشنا، تهیه فهرست عناوین، تبدیل متن درس به نقشه و ترسیم طرح درختی و تهیه نمودار، نقشه مفهومی و الگوی مفهومی
ششم	آموزش راهبردهای برنامه‌ریزی شامل تعیین هدف مطالعه، پیش‌بینی زمان لازم برای مطالعه، تعیین سرعت مطالعه و انتخاب راهبردهای شناختی مناسب
هفتم	آموزش راهبردهای نظارت و ارزشیابی شامل ارزشیابی از پیشرفت، نظارت بر توجه و طرح سؤال در زمان مطالعه هدف استفاده از این راهبردها آگاهی یافتن فراگیر از چگونگی پیشرفت خود و زیر نظر گرفتن و هدایت آن است.
هشتم	آموزش راهبردهای نظم‌دهی که عبارت است از سازگاری‌های فراشناختی پایدار و بهسازی‌های که از سوی فراگیر در برابر بازخوردهای مربوط به خطاها انجام می‌شود.
نهم	آموزش تنظیم سرعت مطالعه و در صورت لزوم اصلاح سبک شناختی
دهم	تمرین دانشجویان به صورت عملی با استفاده از شیوه برنامه‌ریزی و تعیین هدف و چگونگی سازماندهی مطالب

یافته‌ها

در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی نمرات بهزیستی تحصیلی (میانگین و انحراف استاندارد) آزمودنی‌ها برحسب مرحله و عضویت گروهی نشان داده شده است. با این توضیح که گروه اول شامل دانشجویانی است که فقط سبک شناختی را آموزش دیده‌اند و گروه دوم دانشجویانی را شامل می‌شود که فقط سبک فراشناختی را آموزش دیده‌اند. گروه سوم شامل دانشجویانی است که هم برنامه‌های آموزشی شناختی و هم برنامه‌های آموزشی فراشناختی در مورد آن‌ها اجرا شده است. گروه چهارم شامل گروه کنترل است؛ یعنی شامل افرادی است که هیچ‌گونه برنامهٔ آموزشی در مورد آن‌ها اجرا نشده است.

همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین نمره میزان یادگیری، میزان خود کارآمدی و میزان سازگاری اجتماعی برای گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۱۶/۷۱، ۴۷/۱۳، ۳۹/۰۷ و

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی میزان یادگیری، خود کارآمدی و سازگاری اجتماعی بر حسب مرحله و عضویت گروهی

	مرحله / عضویت گروهی	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		M	SD	M	SD
گروه ۱	میزان یادگیری	۱۶/۷۱	۰/۵۳	۱۷/۴۶	۰/۳۲
	خود کارآمدی	۴۷/۱۳	۸/۵۶	۵۰/۲۷	۲/۴۹
	سازگاری اجتماعی	۳۹/۰۷	۷/۴۴	۴۲/۳۳	۴/۸۵
گروه ۲	میزان یادگیری	۱۷/۰۲	۰/۷۸	۱۷/۳۰	۰/۵۴
	خود کارآمدی	۴۴/۵۳	۹/۸۳	۴۷/۱۳	۶/۰۳
	سازگاری اجتماعی	۴۲/۶۷	۵/۲۳	۴۴/۰۷	۴/۶۴

در مرحله پس‌آزمون برابر با ۱۷/۴۶، ۵۰/۲۷، ۴۲/۳۳ بود. ضمن آن‌که میانگین نمره میزان یادگیری، میزان خود کارآمدی و میزان سازگاری اجتماعی برای گروه آزمایشی در مرحله پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۱۷/۰۲، ۴۴/۵۳، ۴۲/۶۷ و در مرحله پس‌آزمون برابر با ۱۷/۳۰، ۴۷/۱۳، ۴۴/۰۷ بود. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. استفاده از آزمون F به‌عنوان یک آزمون پارامتریک، مستلزم برخی پیش‌فرض‌های آماری است. این پیش‌فرض‌ها شامل: نمونه‌گیری یا گمارش تصادفی آزمودنی‌ها، یا نسبی بودن مقیاس اندازه‌گیری متغیرهای وابسته، توزیع نرمال نمرات متغیرهای وابسته، همسانی واریانس‌های متغیر وابسته، تساوی یا تناسب حجم نمونه‌ها، همگنی شیب رگرسیون می‌باشد. این مفروضه‌ها در پژوهش حاضر رعایت شد.

به منظور بررسی تفاوت بین میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته، آزمون‌های F تک‌متغیری برای هر متغیر وابسته (ANCOVA) به شرح زیر (جدول ۳) انجام گرفته است:

جدول ۳. تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نمرات پس‌آزمون میزان یادگیری گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	اندازه اثر
پیش‌آزمون میزان یادگیری	۱/۳۳	۱	۱/۳۳	۶/۹۰	۰/۰۱۴	۰/۲۰
عضویت گروهی	۱/۴۸	۱	۱/۴۸	۷/۶۷	۰/۰۱۰	۰/۲۲

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که بین میزان یادگیری گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($F = ۸/۵۷$ و $p = ۰/۰۰۷$). برای مقایسه و بررسی تفاوت‌های معنادار مذکور، میانگین تعدیل شده میزان یادگیری دانشجویان گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴. میانگین‌های تعدیل شده میزان یادگیری گروه‌های آزمایش و کنترل

عضویت	پس‌آزمون	
	میانگین	خطای استاندارد
گروه آزمایش	۱۷/۳۴	۰/۱۱
گروه کنترل	۱۶/۹۰	۰/۱۱

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود با حذف اثر متغیرهای کنترل، میانگین تعدیل شده نمرات میزان یادگیری آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل بیشتر است؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش هم‌زمان سبک‌های شناختی و فراشناختی بر میزان یادگیری دانشجویان اثر دارد و موجب افزایش آن می‌شود.

در جدول ۵ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که بین میزان خود کارآمدی گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($F = ۳۱/۹۲$ و $p = ۰/۰۰۱$). برای مقایسه و بررسی تفاوت‌های معنادار مذکور، میانگین تعدیل شده میزان خود کارآمدی دانشجویان گروه‌های آزمایش و کنترل در قالب جدول ۶ نشان داده شده است.

جدول ۵. تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نمرات پس‌آزمون خود کارآمدی گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	اندازه اثر
پیش‌آزمون میزان خود کارآمدی	۳۶۲/۶۶	۱	۳۶۲/۶۶	۱۷/۹۹	۰/۰۰۱	۰/۴۰
عضویت گروهی	۶۴۳/۳۸	۱	۶۴۳/۳۸	۳۱/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۵۴

جدول ۶. میانگین‌های تعدیل شده خود کارآمدی گروه‌های آزمایش و کنترل

عضویت	پس‌آزمون	
	میانگین	خطای استاندارد
گروه آزمایش	۵۶/۳۳	۱/۱۶
گروه کنترل	۴۷/۰۷	۱/۱۶

همان‌گونه که در جدول ۶ مشاهده می‌شود با حذف اثر متغیرهای کنترل، میانگین تعدیل شده نمرات میزان خود کارآمدی آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل بیشتر است؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش هم‌زمان سبک‌های شناختی و فراشناختی بر میزان خود کارآمدی دانشجویان اثر دارد و موجب افزایش آن می‌شود.

جدول ۷. تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نمرات پس‌آزمون سازگاری گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	اندازه اثر
پیش‌آزمون سازگاری	۵۴۹/۲۷	۱	۵۴۹/۲۷	۳۵/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۵۷
عضویت گروهی	۱۴/۸۱	۱	۱۴/۸۱	۰/۹۴	۰/۳۴۰	۰/۰۳

همان‌گونه که در جدول ۷ مشاهده می‌شود نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که بین میزان سازگاری گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود ندارد ($p=۰/۳۴۰$ و $F=۰/۹۴$). برای مقایسه و بررسی تفاوت‌های مذکور، میانگین تعدیل شده میزان سازگاری دانشجویان گروه‌های آزمایش و کنترل در قالب جدول ۸ نشان داده شده است.

جدول ۸. میانگین‌های تعدیل شده سازگاری گروه‌های آزمایش و کنترل

عضویت	پس‌آزمون	
	میانگین	خطای استاندارد
گروه آزمایش	۴۰/۲۴	۱/۰۵
گروه کنترل	۳۸/۷۶	۱/۰۵

همان‌گونه که در جدول ۸ مشاهده می‌شود با حذف اثر متغیرهای کنترل، میانگین تعدیل شده نمرات میزان سازگاری آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل بیشتر است؛ اما معنادار نیست بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش هم‌زمان سبک‌های شناختی و فراشناختی بر میزان سازگاری دانشجویان اثر ندارد.

آموزش هم‌زمان سبک شناختی و فراشناختی بر میزان یادگیری تأثیر دارد. نتایج نشان داد که بین میزان یادگیری گروه‌های آزمایشی و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($F = ۸/۵۷$ و $p = ۰/۰۰۷$) با توجه به میانگین معدل نیمسال اول ۹۶-۹۶ دانشجویان گروه آزمایشی که بیشتر از گروه کنترل می باشد می‌توان نتیجه گرفت که آموزش هم‌زمان سبک شناختی و فراشناختی باعث بهبود و افزایش یادگیری می‌شود. مربیان می‌توانند جهت افزایش و ارتقای یادگیری از این سبک‌ها استفاده بکنند.

آموزش سبک‌های شناختی و فراشناختی بر میزان خود کارآمدی دانشجویان تأثیر دارد. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد بین نمرات خود کارآمدی گروه‌های آزمایشی و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به این‌که میانگین نمرات خود کارآمدی گروه آزمایشی در پس‌آزمون بیشتر از گروه کنترل می‌باشد. نتیجه می‌گیریم آموزش هم‌زمان سبک‌های شناختی و فراشناختی میزان خود کارآمدی را افزایش می‌دهد. پس می‌توان در مدارس و دانشگاه‌ها جهت ارتقای خود کارآمدی از این سبک استفادهٔ بیشتری شود.

آموزش هم‌زمان سبک‌های شناختی و فراشناختی بر سازگاری اجتماعی مؤثر است. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد بین نمرات سازگاری گروه‌های آزمایشی و کنترل تفاوت معناداری وجود ندارد ($p = ۰/۳۴۰$ و $F = ۰/۹۴$). با توجه به این‌که نمرات سازگاری گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون بیشتر از گروه کنترل است ولی این تفاوت معنادار نیست یعنی آموزش این سبک‌ها مؤثر نبوده است. می‌توان جهت اثرگذاری تعداد جلسات را افزایش داد یا نوع سبک را تغییر و یا برگزاری دوره را به صورت انفرادی تغییر داد.

بحث

آموزش هم‌زمان سبک‌های شناختی و فراشناختی بر سازگاری اجتماعی و خود کارآمدی و میزان یادگیری دانشجویان تأثیر دارد. نتایج با یافته‌های پژوهش‌های [۸، ۹، ۱۰ و ۱۱] که رابطهٔ مثبت و معناداری بین سبک‌های شناختی و فراشناختی با خود کارآمدی و پیشرفت تحصیلی فراگیران را نشان دادند، هم‌سو می‌باشد و در این پژوهش‌ها نشان داده شده است که با به‌کارگیری راهبردهای شناختی و فراشناختی می‌توان انگیزش پیشرفت فراگیران را نسبت به یادگیری ارتقا داد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، دانشجویان با به‌کارگیری راهبردهای یادگیری به طور شخصی درمی‌یابند چه راهبردی برای یادگیری آن‌ها مؤثر است و به این ترتیب، موجب افزایش باورهای انگیزش آنان برای یادگیری‌های بعدی، خود کارآمدی بالاتر، ارزش‌گذاری برای موارد با اهمیت تکالیف تحصیلی می‌شود. هم‌چنین فراگیران فاقد مهارت‌های یادگیری، اغلب تفسیر خود را از متون باور ندارند و حتی هنگامی‌که به‌طور موفقیت‌آمیز مطالعه می‌کنند، حالتی از عدم اطمینان نسبت به توانایی‌های خود دارند [۸] و با آموزش سبک‌های یادگیری خود کارآمدی به باورهای افراد دربارهٔ توانایی‌هایشان در سامان دادن انگیزه‌ها، منابع شناختی و اعمال کنترل بر یک رخداد معین بالا می‌رود. یکی از جنبه‌های اساسی خود کارآمدی این باور است که فرد از راه اعمال کنترل می‌تواند بر پیامدهای زندگی خود اثر بگذارد، به ویژه در هنگام رویارویی با عوامل تنش‌زا، داشتن احساس کنترل بر شرایط، عاملی مهم در سازگاری با موقعیت‌های گوناگون است.

آموزش سبک‌های شناختی و فراشناختی بر میزان یادگیری دانشجویان تأثیر مثبت و معناداری دارد. در تحقیقات پژوهشگران، رابطهٔ مثبت و معناداری بین راهبردهای یادگیری دانشجویانی که از موفقیت تحصیلی بالاتری برخوردارند در مقایسه با سایر دانشجویان نشان داده شد [۱۱] و فراگیران قوی‌تر بیشتر از فراگیران ضعیف از راهبردهای شناختی و فراشناختی استفاده می‌کنند [۱۰] که نتایج آن‌ها با پژوهش حاضر هم‌سو می‌باشد.

نتایج پژوهش نشان داد آموزش سبک‌های شناختی و فراشناختی بر خود کارآمدی اجتماعی دانشجویان تأثیر مثبت و معناداری دارد. پژوهشگران رابطه‌ای مثبت بین خود کارآمدی و موفقیت‌های علمی را تأیید کرده‌اند [۲۶] و رابطهٔ علّی مثبت و معناداری بین خود کارآمدی، راهبردهای شناختی و فراشناختی و پیشرفت تحصیلی را نشان دادند [۲۷] که با نتایج پژوهش حاضر هم‌سو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان اشاره کرد که خود کارآمدی، دریافت و داوری فرد دربارهٔ مهارت‌ها و توانمندی‌های افراد برای انجام کارهایی است که در موقعیت‌های ویژه به آن‌ها نیاز دارند. از سوی دیگر، خود کارآمدی تنها زمانی بر کارکرد تأثیر می‌گذارد که شخص مهارت‌های لازم برای انجام کاری ویژه را داشته باشد و برای انجام آن کار به اندازهٔ کافی برانگیخته شود، با مجهز شدن دانشجویان به راهبردهای یادگیری، خود کارآمدی اجتماعی به تبع آن افزایش می‌یابد. بندورا مطرح می‌کند که فرآیندهای شناختی و هوش نقش مهمی در خود کارآمدی انسان دارند [۲۰] و از آن‌جا که خود کارآمدی عبارت است از اعتقاد به قابلیت‌های خود در سازماندهی و انجام یک رشته فعالیت‌های مورد نیاز برای مدیریت شرایط و وضعیت‌های مختلف، در نتیجه این احتمال مطرح است که افراد با داشتن قابلیت‌های شناختی و فراشناختی به دلیل اعتماد به نفس بالاتری که در نتیجه موفقیت‌های بیشتر در زمینه‌های مختلف اجتماعی کسب کرده‌اند و از طرفی به دلیل پذیرش‌ها و تقویت‌هایی که از محیط دریافت کرده‌اند، از خود کارآمدی بالاتری برخوردار هستند. توجه متمرکز بر خود و باورهای خود کارآمدی تحت تأثیر مهارت‌های شناختی و فراشناختی هستند، می‌توان به تبیین روش‌های شناختی و فراشناختی پرداخت. این شیوهٔ آموزشی آمیزه‌ای از فنون شناختی و رفتاری است که افراد را در راستای شناسایی و اصلاح باورهای نادرست و اضطراب‌زا یاری

می‌کند. به بیان دیگر، این روش بـا ارزیـابی منطقـی در روند یادگیری (شناخت و فراشناخت) و مبتنی بر واقعیت، توجه فرد را از تمرکـز روی افکار و باورهای نادرست و منفی منحرف می‌کند و بدین ترتیب فعالیـت خودانگاره منفی در او کاهش می‌یابد.

هم‌چنین نتایج پژوهش نشان داد آموزش سبک‌های شناختی و فراشناختی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان تأثیر مثبت و معناداری دارد. نتایج با یافته‌های [۱۷، ۱۸،۵] هم‌سو می‌باشد. بهداشت جسمی و روانی آن‌ها و یا عملکرد و چگونگی انگیزش فعالیت‌های آکادمیک، موجب ارتقای عملکرد عمومی، احساس خوشبختی معنوی، خود کارآمدی و در نهایت باعث افزایش سازگاری اجتماعی افراد در حوزه‌های خارج از دانشگاه خواهد شد [۱۵]، فراگیران ناسازگار دارای مشکلات تحصیلی عمده نظیر عدم علاقه و انگیزش به تحصیل و خود کارآمدی تحصیلی دارند [۱۸]. سازگاری شامل راهبردهایی است که فرد برای اداره کردن خود در موقعیت‌های استرس‌زا به کار می‌برد و با توجه به این‌که در دوران دانشجویی به دلایلی ازجمله دوری از خانواده، دوستان، تغییر محیط و فشارهای درسی و تحصیلی موقعیت‌های استرس‌زا بیشتر است، ورود به دانشگاه با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و انسانی همراه است. در کنار این تغییرات، انتظارات و نقش‌های جدید و مسئولیت‌پذیری اجتماعی نیز هم‌زمان با ورود به دانشگاه با دانشجویان همراه است؛ بنابراین بالا بردن توانمندی سازگاری اجتماعی در دوران تحصیل اهمیت زیادی دارد به نظر می‌رسد با راهبردهای یادگیری رابطه نزدیک و متقابلی دارد و بر یکدیگر تأثیر قابل‌توجهی بگذارند. استفاده از راهبردهای یادگیری، اضطراب تحصیلی را کاهش می‌دهد. دانشجویان موفق به دلیـل خود کارآمـدی بـالاتر و احساس شایستگی در اثر موفقیت اجتماعی که به دست می‌آورند، بیشتر از دیگران در گروه‌های اجتماعی شرکت می‌کنند و نقش رهبر گروه را نیز دارند. افرادی که در روابط اجتماعی، کارآمدی خـود را مثبـت یا بالا ارزیابی می‌کنند، کمتر احساس ناتوانی می‌کنند، بـا پیامـدهای دردنـاک اعـم از جسمی و روانـی، سازگاری بهتری دارند و در تعاملات اجتماعی با خانواده و سایرین مشکلات کمتری دارند. این مداخله نتایج مثبت و با ارزش زیادی را در زمینهٔ افزایش سازگاری اجتماعی، خود کارآمدی اجتماعی و افزایش یادگیری دارد.

این پژوهش، با محدودیت‌هایی نیز مواجه بود از جمله این‌که نمونهٔ پژوهش محدود به دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان مازندران بود؛ بنابراین نمی‌توانیم ادعا کنیم که یافته‌های ما قابل‌تعمیم به سایر دانشجویان با زمینه‌های گوناگون و هم‌چنین دانشجویان دختر است. انجام پژوهش‌های دیگر به‌خصوص در جوامع دیگر پیشنهاد می‌شود. محدود بودن ابزار اندازه‌گیری به پرسش‌نامه و عدم استفاده از سایر ابزارهای موجود، هرچند روش‌های خودگزارشی در کشف ارزش‌ها و نیازهای ادراک‌شده توجیه‌پذیر هستند، اما همراه بودن مشاهدات رفتاری، عملکرد و پیامدهای انطباقی تبیین کامل‌تری از این ساختارها و شیوهٔ عملکرد آن‌ها فراهم می‌نماید. هم‌چنین عدم وجود دورهٔ پیگیری برای بررسی ماندگاری اثر درمانی از محدودیت‌های دیگر مطالعه بود. در همین راستا به محققان پیشنهاد می‌شود که این پژوهش را روی افراد و گروه‌های مختلف دانش‌آموزان و دانشجویان شهرهای مختلف اجرا کنند تا نتایج تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشد. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات مشابه بعدی از روش‌های دیگری نظیر مصاحبه نیز استفاده شود. هم‌چنین، به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود، اثر آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی را بر سایر مؤلفه‌های روان‌شناختی، اجرا نمایند. ضمناً به صورت مقایسه‌ای این روش را با سایر روش‌های درمان روان‌شناختی مقایسه نمایند. به روان‌شناسان هم پیشنهاد می‌شود این روش را در کاهش ناسازگاری اجتماعی و افزایش خود کارآمدی در مراکز خدمات روان‌شناختی به کار بگیرند و با این روش نگرانی آن‌ها را در مسائلی چون ارائه مطلب درسی در کلاس و یا مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و غیره کاهش دهند.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که خود کارآمدی اجتماعی، سازگاری اجتماعی و میزان یادگیری متأثر از راهبردهای شناختی و فراشناختی دانشجویان است. لذا، پیشنهاد می‌گردد به منظور آشنایی اساتید دانشگاه با شیوه‌های مؤثر آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی به دانشجویان، کارگاه‌ها و سمینارهای آموزشی در قالب دوره‌های ضمن خدمت برگزار گردیده و نقش مهم آن‌ها در متغیرهای خود کارآمدی اجتماعی، سازگاری اجتماعی و یادگیری مورد تأکید و آموزش قرار گیرد.

سپاس‌گزاری

این مقاله برگرفته از رساله دکترای نویسنده اول در دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل و با مجوز دانشگاه فرهنگیان نوشهر انجام شد. از تمامی افراد شرکت‌کننده که با شکیبایی در این پژوهش همکاری کرده‌اند، قدردانی می‌شود.

ملاحظات اخلاقی: این مقاله دارای کد اخلاق ۱۵۶۲۰۷۰۶۹۷۲۰۰۳ از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل می‌باشد.

تضاد منافع: این مطالعه بدون حمایت مالی هیچ‌گونه سازمانی انجام شده است و تمامی یافته‌های آن به طور دقیق و شفاف ارائه شده است، بنابراین هیچ‌گونه تعارض منافعی وجود نداشته است.

سهم هر نویسنده: نویسنده اول مقدمه و بیان مساله و آموزش پروتکل این پژوهش را بر انجام دادند (۴۰ درصد). نویسنده دوم به عنوان استاد راهنما علاوه بر نظارت تمام مراحل پژوهش کار تحلیل داده ها را انجام دادند (۳۰ درصد) و نویسنده سوم قسمت بحث و نتیجه گیری و نگارش مقاله را تکمیل کردند (۳۰ درصد).

References

1- Ghomi M, Moslemi Z, Mohammadi SD. [The relationship between metacognitive strategies with self-directed learning among students of Qom University of Medical Science]. Education strategies in medical. 2016; 9(4): 248-259.

2- Soleymannejad A, Hoseini Nasab S D. [Interactive Effect of Teaching Self-Regulatory and Cognitive Strategies of Students on Mathematical Problem Solving]. Journal of Teaching and Learning. 2013; 4(2): 81-115.

3- Logan T K, Walker R. [Social exclusion, personal control, self-regulation, and stress among substance Abuse Treatment clients]. Drug and Alcohol Dependence. 2011; 113: 13- 20.

4- Schmitz B, & Wiese B S. [New perspectives for the evaluation of training sessions in self-regulated learning: Time-series analyses of diary data]. Contemporary Educational Psychology. (2006); 31(1): 64-96.

5- Perels, F, Otto B, Landmann M, Hertel S, & Schmitz B. [Self-regulation from a process perspective]. Journal of Psychology. 2007; 215(3):194-204.

6-Vermunt J D, Vermetten Y. [Patterns in student learning: relationships between learning strategies, conceptions of learning, and learning orientations]. Educational Psychology Review. 2004; 16(4):359–384.

7-Schunk D H, Ertmer P A. [Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions]. Handbook of self-regulation. San Diego, CA, US: Academic Press. 2000; pp. 631-649.

8- Medina Sm, Castleberry A N, Persky A M. [Strategies for improving learner metacognition in health professional education]. Am J Pharm Educ. 2017; 81(4): 78-89.

9- Safari Y, Meshkini H. The Effect of Metacognitive Instruction on Problem Solving Skills in Iranian Students of Health Sciences]. Glob J Health Sci. 2015; 8(1): 150-160.

10- Yaghobkhani Ghiasvand M. [Relationship between Learning Strategies and Academic Achievement; Based on Information Processing Approach]. Procardia Social and Behavioral Sciences. 2010; 5: 1033-1036.

11- Yip M C. [Differences in Learning and Strategies between High and Low Achieving University Students: A Hong Kong Study]. Educational Psychology. 2007; 27(5): 597-606.

12- Stainberg S E. [Use of logo therapy's mountain range exercise with male adolescents with mental retardation-developmental disabilities and sexual behavior problems]. Journal of contemporary psychotherapy. 2013; 33(3): 219-234.

13- Bachem R, Casey P. [Adjustment disorder: a diagnosis whose time has come]. Journal of Affective Disorders. 2018; 227: 243-253.

14- Driwer A. [Achievement Motivation and Self-Efficacy in Relation to Adjustment among University Students]. Journal of Social Sciences. 2012; 6 (3): 333-339.

15- Wintre M G, Gates W M, Pancer; M. S. Pratt J. [The Student Perception of University Support and Structure Scale: Development and Validation]. Journal of Youth Studies. 2011; 5: 12- 25.

16- Parsamehr M, Heddat E. [The relationship between emotional intelligence and social adjustment of students]. Journal of Social Development. 2017; 11(2): 65-94.

17- yarmohammadian A, Sharafirad H. [Analysis of relationship between emotional intelligence and social adjustment in teenager male students]. Journal of Applied Sociology. 2011; 22(4): 35-50.

18- Pettus, K. R. (2006). The relationship of parental monitoring to community college student adjustment and achievement: Differences by gender, ethnicity, parental education level, and student residence. Unpublished Ph.D. thesis, Carolina University.

19- Liran B H, Miller P. [The role of psychological capital in academic adjustment among university students]. Journal of Happiness Studies. 2017; 8: 1-15.

20- Bandura, A. [Self-efficacy]. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior, 4. New York: Academic Press, 1994; pp. 71-81.

21- Moran T, Megan P. [School Climate: The Interplay between Interpersonal Relationships and Student Achievement]. Journal of School Leadership. 2006; 16 (4): 386-415.

22- Watson J. Online Learning and the Development of Counseling Self-Efficacy Beliefs]. Professional Counselor. 2012; 2 (2):143-151.

23- Moran T, Woolfolk M, Hoy A. [Teacher Efficacy: Capturing an Elusive Construct. Teaching and Teacher Education]. 2001; 17: 783-805.

24- Pintrich, P R. [A conceptual framework for assessing motivation and self-regulating learning in college students]. Educational Psychology Review. 2004; 16(4): 385-407.

25- Bart, O., Hajami, D., & Bar Haim, Y. (2007). Predicting school adjustment from motor abilities in kindergarten. Journal of Infant and Child Development, 16, 597-615.

26- Montague M. [Self-regulation strategies to improve mathematical problem solving for students with learning disabilities]. Learning Disability Quarterly. 2008; 31(1):37-44.

27- Joo Y J, Bong M, Cho H J. Self-efficacy for self-regulated learning, academic self-efficacy, and internet self-efficacy in web-based instruction. Educational Technology Research and Development. 2000; 48(2): 5-17.

28- Valkyrie K T. [Self-regulated learning, an examination cognitive, resource management, metacognitive component and academic. Outcome with open a demission community college student. Doctoral dissertation]. University of Houston. 2006; 28: 105-110.

29- Rezaei L, Mostafaei A , Khanjani Z. [The comparison of moral development, altruism and social self-efficacy in gifted and normal female high schools in Urmia] . Journal of Instruction and Evaluation.2014; 7(25): 29-41.

30- Khayyer M, Ostovar S, Latifian M, Taghavi M R, Samani S. [The Study of Mediating Effects of Self-Focused Attention and Social Self-Efficacy on Links between Social Anxiety and Judgment Biases]. IJPCP. 2008; 14 (1) :24-32

31- bahadorikhosroshahi J, Habibi Kaleybar R. [The Effectiveness of Communication Skills Training on Academic Motivation and Academic Adjustment of High School Students]. Journal of Instruction and Evaluation.2017; 10(39): 151-173.

32- Zare M, Latifian M, Fooladchang M. [The causal model of attachment dimensions and emotion regulation strategies with the meditative role of social self-efficacy and self-disclosure]. Social psychology research. 2014; 3(11): 25-35.