

رابطه بین کفایت عاطفی یادگیری و مهارت فراشناختی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه غرب استان مازندران

فائزه جورابراهیمیان ۱ و جواد سلیمانپور ۲

۱ کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن، ایران

۲ استادیار علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن، ایران

(نویسنده مسئول، ایمیل drso98@gmail.com)

چکیده

هدف کلی تحقیق، تعیین رابطه بین کفایت عاطفی یادگیری و مهارت‌های فراشناختی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه در غرب استان مازندران است. روش تحقیق از نوع همبستگی است بر همین اساس ابزار تحقیق شامل پرسش‌نامه کفایت عاطفی یادگیری با ۵۲ سوال با مقیاس فاصله‌ای و پرسش‌نامه مهارت‌های فراشناختی ۲۱ سوال با مقیاس فاصله‌ای در هر دو ابزار طیف لیکرت بوده است. روایی ابزارها به تأیید استاد راهنما و مشاور رسید اما پایایی ابزار به روش ضریب آلفای کرانباخ در کفایت عاطفی ۰/۸۹ در مهارت فراشناختی ۰/۸۷ می‌باشد. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم غرب استان به تعداد ۳۰۵۱ نفر می‌باشد که به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای با استفاده از جدول مورگان ۳۱۵ نفر از دانش‌آموزان دختر در دوره متوسط گزینش شدند. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات از طریق آمار توصیفی و آمار استنباطی در فرضیه اصلی، همبستگی پیرسون در فرضیه‌های فرعی رگرسیون گام به گام استفاده شد. یافته‌های تحقیق نشان داده است که بین کفایت عاطفی و مهارت‌های فراشناختی با ضریب همبستگی ۰/۸۱۹ با اطمینان ۰/۹۹ رابطه مثبت و معنی‌دار وجود داشته است.

واژگان کلیدی: کفایت عاطفی یادگیری، مهارت‌های فراشناختی، دوره متوسطه

مقدمه

در رشد قابلیت‌های عاطفی^۱ یکی از مؤلفه‌های مؤثر، آگاهی اجتماعی و اجتماعی شدن است و این رویکرد فرایندی است که در آن هنجارها، انگیزه‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای فرد شکل می‌گیرد تا ایفای نقش کنونی او در جامعه مناسب و مطلوب شناخته شود. در این فرایند، اکتساب و بکارگیری درست مهارت‌های عاطفی یکی از مؤلفه‌های رشد اجتماعی به‌خصوص در بین کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود (احدیان، ۱۳۷۷).

یادگیری، تغییری است که در رفتار فرد بر اثر تجزیه حاصل می‌شود. در این فرایند اهمیت موضوع اینست که هر دانش‌آموز، دریایی از عاطفه و اقیانوسی از هیجان و احساسات است در پاره‌ای از کلاس‌ها به علت مسدود شدن جریان عاطفی و واکنش‌های هیجانی دانش‌آموز، جریان فکری و اندیشه‌ای او نیز مسدود می‌شود. در چنین کلاسی کسالت، خستگی، عدم تمرکز و حواس‌پرتی، انتقال یادگیری ناقص و فقر در نوآوری و نواندیشی موج می‌زند. در این رابطه باید بدانیم که واکنش‌های روحی دانش‌آموزان حالت انبوه و دسته‌جمعی دارد. یعنی اگر عاطفه و هیجان او منع شود بسیاری از کارکردهای روحی دیگر او نیز متوقف می‌شود و اگر عاطفه و هیجان او تحریک گردد سایر توانمندی‌ها و قدرت‌های روحی او نیز تحریک خواهد شد. دانش‌آموزی که هیجان و عاطفه‌اش در کلاس به حرکت درآید و همچنین از کاربرد صحیح عواطف و احساساتش درک درست داشته باشد با شور و شوق بیشتری به آموختن و یادگیری می‌پردازد تا دانش‌آموزی که در خود فرورفته و با عدم درک و کنترل عواطف و احساساتش روبروست (سلیمانپور، ۱۳۸۶).

بر این اساس در تحقیق حاضر به بررسی رابطه بین کفایت عاطفی یادگیری و مهارت‌های فراشناختی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه می‌پردازد. دو مؤلفه‌ی اساسی این پژوهش کفایت عاطفی یادگیری و مهارت‌های فراشناختی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و ملاک در نظر گرفته شده‌اند به گونه‌ای که مؤلفه‌های فرعی کفایت عاطفی شامل خودآگاهی^۲، خودتنظیمی^۳، خودانگیزی^۴، آگاهی اجتماعی^۵ و مهارت اجتماعی^۶ می‌باشند (اسماعیل‌پناه، ۱۳۸۹).

تاکنون تعریف کاملاً دقیقی در مورد کفایت (شایستگی) عاطفی ارائه نشده، اما برخی صاحب‌نظران همچون مایر^۶ و سالوی^۷ قابلیت‌های عاطفی را توانایی ارزیابی، بیان و تنظیم عاطفه‌ی خود و دیگران و استفاده‌ی کارآمد از آن معرفی کرده‌اند. باران^۸ قابلیت عاطفی را توانایی یک شخص در مواجهه با چالش‌های محیطی می‌داند که موفقیت‌های فرد را پیش‌بینی می‌کند (اسماعیل‌پناه، ۱۳۸۹: ۲۵).

قابلیت عاطفی مجموعه‌ای از خصوصیات شخصیتی است که در سرنوشت و سبک زندگی فرد مؤثر است. این خصوصیات شخصیتی موجب می‌شود فرد از شیوه‌های مناسب برای گذراندن زندگی و مراحل آن استفاده کند. در واقع درک عواطف، تلفیق احساسات مربوط به عواطف، درک اطلاعات این عواطف و مدیریت ضروری است (اسماعیل‌پناه، ۱۳۸۹: ۲۵).

خودآگاهی شامل خود ارزیابی و اعتماد به نفس است. یک نوع توانایی فردی است برای درک احساسات و حالات خلقی. خودآگاهی به شخص کمک می‌کند تا همیشه برافکار و احساسات خود نظارت داشته و بنابراین در جهت درک آنها به فرد کمک می‌کند. خودآگاهی یعنی اینکه من خودم را بشناسم و بدانم که نیازهای واقعی من چیست؟ با حقوق و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی خویش آشنا باشم، نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کرده و مهم‌تر از همه اینکه با احساسات خویش آشنا باشم و در نهایت اینکه آیا نظری که من نسبت به خود دارم با نظری که اکثر جامعه نسبت به من دارند یکی است یا خیر؟ تحقیقات نشان می‌دهد که

1- Metacognition

2- Self awareness

3- Self regulation

4- Social awareness

5- Social skills

6- Mayer

7- Salovey

8- Baran

ضعف در شناخت خویش (خودآگاهی) منجر به بروز یک سری از اختلالات و آسیب‌های روانی- اجتماعی مانند افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، عزت نفس پائین، اعتیاد و... خواهد شد. مهم‌ترین مؤلفه خودآگاهی عزت‌نفس در احساس ارزشمندی فردی است (گلمن^۱، ۱۹۹۵: ۱۲).

خودتنظیمی یا مدیریت عواطف مهارتی است که به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را به‌صورت مناسب و جامعه‌پسندانه نشان دهند. به زبان دیگر فرد را در کنترل عصبانیت، ناراحتی و ترس یاری می‌رساند. اگرچه عوامل دیگری وجود دارند که به‌عنوان برانگیزنده‌های رفتار انسان عمل می‌کنند، اما همه آنها تابع باور فرد هستند (همان: ۱۵).

خودانگیزی عبارت است از چیزی که به رفتار انسان هم جهت و هم شدت می‌بخشد. درواقع جهت دادن و هدایت عواطف به سمت و سوی هدف مشخص می‌باشد (اسماعیل‌پناه، ۱۳۸۹: ۳۱). خودانگیزی برخلاقیت و نوآوری تأثیر چشمگیری گذاشته و انگیزه فرد را افزایش می‌دهد. با افزایش انگیزه، عوامل خودانگیزی، خود تحریکی فرد را به کار انداخته و پتانسیل فرد را تحریک می‌کند. بسیاری از رفتارهای انسان با سازوکارهای نفوذ بر خود برانگیخته و کنترل می‌شوند. در میان مکانیسم‌های نفوذ بر خود، هیچ کدام مهم‌تر و فراگیرتر از باور به خودکارآمدی شخصی نیست، اگر فردی باور داشته باشد که می‌تواند نتایج مورد انتظار را به دست آورد و یا به این باور برسد که می‌تواند مانع رفتارهای غیرقابل قبول شود، انگیزه او برای انجام کار افزایش خواهد یافت (براد برمی، ۱۳۸۷).

آگاهی اجتماعی (همدلی) عبارت است از توانایی درک احساسات و جنبه‌های مختلف رفتار دیگران و به کارگیری یک عمل مناسب و واکنش موردعلاقه برای افرادی که پیرامون ما قرار گرفته‌اند (گلمن، ۱۹۹۸: ۱۸). آگاهی اجتماعی مهارت تأثیر گفتار و کردار بر دیگران است و نیز دانستن اینکه اگر تأثیر رفتارشان منفی باشد آن را تغییر می‌دهند. یک نمونه از این توانایی، مهارت همدلی است که توانایی ورود به احساس دیگران یا توانایی درک احساس در فرایند تصمیم‌گیری فردی یا گروهی می‌باشد (فاضلی، ۱۳۸۵: ۸۶).

مهارت اجتماعی مجموعه رفتارهای آموخته شده‌ایست که فرد را قادر می‌سازد با دیگران رابطه‌ی اثربخش داشته و از واکنش‌های نامعقول اجتماعی خودداری کند. همکاری، مشارکت با دیگران، کمک کردن، آغازگر رابطه بودن، تقاضای کمک کردن، تعریف و تمجید از دیگران، و قدردانی کردن، مثال‌هایی از این گونه رفتار است. به عبارت دیگر مهارت اجتماعی به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می‌شود. رفتارهایی که شخص می‌تواند با دیگران به نحوی ارتباط متقابل برقرار کند که به بروز پاسخ‌های مثبت و پرهیز از پاسخ‌های منفی بیانجامد (سیف، ۱۳۷۲).

فراشناخت، دانش فرد درباره نظام شناختی خود و هدایت فرایندهای ذهنی خود در زمینه‌ی تفکر، یادگیری و یادآوری است. به این ترتیب، فراشناخت به فرد اجازه می‌دهد پس از خواندن یک مطلب آگاه شود که آن را فهمیده است یا خیر؟ مهارت‌های فراشناختی، مهارت‌های بازبینی و یادگیری نحوه یاد گرفتن هستند. درواقع، فرایندهای نظارتی هستند که هنگام یادگیری، فراگیران از آنها استفاده می‌کنند.

آموزش مهارت‌های فراشناخت، شوق زیستن را در میان فراگیران پرورش می‌دهد. شوق زیستن داشتن روحیه‌ای است که فراگیر با آن در عین برخورداری از قوه‌ی عقل و استدلال از احساسات انسانی نیز بهره‌مند باشد و تحت تأثیر زیبایی شگفت جهان قرار گیرد (فولادچنگ، ۱۳۹۵).

فراشناخت دارای مؤلفه‌هایی همچون آگاهی^۲، راهبردهای شناختی^۳، برنامه‌ریزی^۴ و بررسی خود^۵ می‌باشد. مراد از آگاهی، همان آگاهی فرد از فرایندهای شناختی خویش است. منظور از راهبردهای شناختی این است که شخص باید یک راهبرد شناختی یا

-
- 1- Golman
 - 2- Awareness
 - 3 - Cognitive strategy
 - 4- Planing
 - 5 - Felavell

عاطفی برای نظارت بر فعالیت‌های خود داشته باشد. برنامه‌ریزی مستلزم تعیین هدف برای مطالعه، انتخاب راهبرد مناسب و تنظیم منابع می‌باشد. بررسی خود این است که مثلاً در حین پاسخ به پرسش‌های آزمون، کار خود را بررسی کند. می‌توان گفت فراشناخت به بیان ساده، تفکر درباره‌ی تفکر است. رویکرد مدرن آموزش بر پایه‌ی یادگیری فراشناختی است. فراشناخت آگاهی از فرایندهای شناختی خویش و کنترل و تنظیم آن‌هاست (معنوی‌پور، ۱۳۷۸).

هدف کلی پژوهش

تبیین رابطه بین کفایت عاطفی یادگیری و مهارت‌های فراشناختی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه غرب استان مازندران.

اهداف ویژه پژوهش

- ۱- تعیین رابطه بین خودآگاهی و مهارت‌های فراشناختی در بین دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه
- ۲- تعیین رابطه بین خودتنظیمی و مهارت‌های فراشناختی در بین دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه
- ۳- تعیین رابطه بین خودآنگیزی و مهارت‌های فراشناختی در بین دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه
- ۴- تعیین رابطه بین آگاهی اجتماعی و مهارت‌های فراشناختی در بین دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه
- ۵- تعیین رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های فراشناختی در بین دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه

امروزه روان‌شناسان علاوه بر توجهی که به تفاوت افراد از لحاظ توانایی‌های علمی دارند شایستگی عاطفی را نیز به‌عنوان یک تفاوت عمده بین شخصیت‌های مختلف قلمداد می‌کنند این تفاوت به شیوه‌های مختلف در زندگی افراد نمود پیدا می‌کند. پیترسالوی^۱، اولین کسی است که در مورد شایستگی عاطفی تعریف مشخصی ارائه کرده است: شایستگی عاطفی، نوعی از پردازش اطلاعات عاطفی، ارزیابی درست هیجان احساس در خود و دیگران بوده و بیان صحیح احساس و تنظیم انطباقی احساسات است، به شیوه‌ای که سطح زندگی را بهبود دهد. در سال ۱۹۹۹ مایرو همکاران او، این تعریف را بهبود بخشیدند (سیف، ۱۳۷۲).

ماهیت آن به گونه‌ای است که به شناخت مفهوم عواطف و روابط آنها و استعداد و حل مسائل برمبنای آنها می‌پردازد. شایستگی عاطفی شامل ظرفیت درک عواطف، تلفیق احساسات مربوط به عواطف، درک اطلاعات این عواطف و مدیریت آنهاست. شایستگی عاطفی، شیوه برخورد فرد یا مسائل و فراز و نشیب‌های زندگی را نشان می‌دهد (شعاری‌نژاد، ۱۳۹۸).

به عبارتی شایستگی عاطفی مجموعه‌ای از خصوصیات شخصیتی است در سرنوشت و سبک زندگی فرد مؤثر است. این خصوصیات شخصیتی موجب می‌شود که فرد از شیوه‌های مناسب برای گذراندن زندگی و مراحل آن استفاده کند. این افراد رضایت بیشتری از زندگی دارند و شاداب‌تر هستند، ارتباط بهتری با اطرافیان برقرار می‌کنند و قدرت سازش بیشتری با مشکلات عاطفی و هیجانی دارند، از زندگی عاطفی غنی و سرشاری برخوردار هستند. دلسوز و پرملاحظه هستند، مسئولیت‌پذیری بیشتری دارند. در مورد خود برداشت و نگرش مثبتی دارند، با خود راحت هستند و بیشتر از افراد دیگر پذیرای تجارب احساسی و هیجانی هستند. شایستگی عاطفی، توانایی برای مدیریت اضطراب و کنترل تنش‌ها و انگیزه‌های امیدواری، خوش‌بینی در مواجهه با موانع در راه رسیدن به هدف است (برندک، ۱۳۸۹).

پژوهشگران تربیتی، درباره خودتنظیمی به این نتیجه رسیده‌اند که یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی، استفاده از راهبردهای خودنظم‌بخشی یا خودتنظیمی است که جنبه‌ی مهم یادگیری و عملکرد تحصیلی در محیط کلاسی محسوب می‌شود (اسپالدینگ^۲، ۱۹۸۷، سلیمان‌ی، ۱۳۸۵).

1- Peter salway

2- Spaldig

راهبردهای خودتنظیمی توسط (دمبو و ایتن^۱، ۲۰۰۰)، (لین و هایدر^۲، ۱۹۸۹)، و (استوگر و زیگلر^۳، ۲۰۰۵)، به عنوان عامل مؤثر بر پیشرفت درسی دانش‌آموزان شناخته شده است. که نشان‌دهنده میزان فعالیت‌های فراشناختی، انگیزشی و رفتاری در فرایند یادگیری است (زیمرن^۴، ۱۹۸۶: ۷۵).

به عبارت دیگر توانایی دانش‌آموز در کنترل فرایند یادگیری است. براساس یکی از رایج‌ترین تعاریف، یادگیری خودتنظیمی شامل راهبردهای تنظیم فرایندهای شناختی و راهبردهای مدیریتی است که یادگیرندگان برای هدایت فرایند یادگیری‌شان به کار می‌گیرند.

این رویکرد زیربنایی موجب می‌شود دانش‌آموز مهارت‌های طراحی، کنترل و هدایت یادگیری خود را کسب کند و قادر است کل فرایند یادگیری خود را ارزیابی کرده و درمورد آن بیندیشد (پینتریچ، ۱۹۹۹) خودتنظیمی در یادگیری، توانایی دانش‌آموزان برای درک و کنترل یادگیری آنها است که برای موفقیت درمواد درسی بسیار مهم می‌باشد و آنها را به یادگیرندگانی اثربخش و کارآمد تبدیل می‌کند.

در تحقیق صمدی (۱۳۸۶) با عنوان بررسی تأثیر فوری و تداومی آموزش راهبردهای خودتنظیمی و کفایت عاطفی در حل مسئله ریاضی انجام شد. نتایج نشان داد که پس از آموزش تفاوت معنی‌داری در راهبردهای خودتنظیمی و آزمون حل مسئله ریاضی گروه آزمایشی انجام شده است. گروه آزمایشی پس از گذشت یک ماه و برتری خود را در دو حوزه‌ی راهبردهای خودتنظیمی و حل مسئله ریاضی حفظ کرده است.

- امینی، (۱۳۸۷) در تحقیق خود با عنوان رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و باورهای انگیزشی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان انجام شد. یافته‌های حاصل از این پژوهش حاکی از این بود که راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد. همه‌ی مؤلفه‌های یادگیری خودتنظیمی توانایی پیش‌بینی موفقیت تحصیلی را داشتند.

- فلاطونی، (۱۳۸۹) در پژوهش خود با عنوان مقایسه‌ی باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی انجام شد. نتایج حاکی از آن بود که بین دانش‌آموزان تیزهوش و عادی به لحاظ استفاده از راهبردهای یادگیری خودتنظیمی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. افزون بر این نتایج نشان داد که بین دختران و پسران در استفاده از انواع راهبردهای یادگیری خودتنظیمی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

- آمبریسلی^۵، (۲۰۱۳) در پژوهشی با عنوان شایستگی‌های عاطفی در یک کلاس درس قبل از کودکتان (مه‌در کودک) درمی‌یابد که تا زمانی که یک کودک وارد مرحله پیش‌دبستان می‌شود طیف وسیعی از مهارت‌های شایستگی عاطفی او توسعه یافته است. او قادر است عواطف گوناگون خود را درک و آن را بیان کند. این شایستگی‌ها در کلاس درس مه‌در کودک مهم هستند. چون در آینده در توسعه‌ی روابط خود با همسالان و معلمان استفاده خواهد شد و تأثیر ماندگار و عمیقی بر موفقیت تحصیلی او خواهد داشت.

- پارکر^۶، کریبو (۲۰۱۴) در پژوهشی با عنوان روش‌های ایجاد دانش رفتاری و پرورش شایستگی عاطفی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان بیان نمودند که شایستگی عاطفی به‌عنوان یک پیش‌بینی‌کننده‌ی مهم و قابل توجه در موفقیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان در همه‌ی پایه‌ها و بدون هیچ تفاوت جنسیتی مطرح است. یعنی دانش‌آموزان با شایستگی عاطفی بالا تحصیلات موفق‌تری انجام می‌دهند.

1- Dembo&Eaton

2- Linn& Hyde

3 - Stoeger, H., & Ziegler

4 - Pintrich

5 - Amber beisly

6 - Parker& cregue &, barnhart

- راک^۱، (۲۰۰۴) در پژوهشی با عنوان روش‌های ایجاد دانش رفتاری و پرورش شایستگی عاطفی در دانش‌آموزان بیان کرد که برای جلوگیری از یک محیط یادگیری غیرسازنده معلمان نیاز دارند تا به دانش‌آموزان دانش مهارت و توانایی‌هایی که منجر به توسعه‌ی شایستگی‌های عاطفی می‌شود را آموزش دهند. پس لازم است همان‌طور که در مورد موضوعات علمی حرف می‌زنند در مورد رفتارشان نیز با آنها صحبت کنند و از روش‌هایی مانند: افزایش خود تنظیمی بپردازند ارائه این آموزش‌ها مدیریت در کلاس درس و نظم و انضباط در مدرسه را نیز بهبود می‌بخشد.

- رحمان و فیلیپس (۲۰۰۶) با پژوهشی بر روی ۳۷۴ دانشجو، رابطه مستقیم و مثبتی را بین متغیرهای انگیزش و فراشناخت یا متغیر موفقیت تحصیلی به دست آوردند. این محققان در نتیجه این پژوهش پیشنهاد داده‌اند که هدف برنامه‌های آتی برای موفقیت تحصیلی بیشتر دانشجویان ارتقاء این دو متغیر (انگیزش و فراشناخت) در دانشجویان باشد.

- هاتمن، برسلوت و گرولی^۲ (۲۰۱۰) در پژوهشی دریافتند که آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی به‌طور قابل توجهی در موفقیت تحصیلی، بهبود عملکرد و انجام تکالیف درسی دانش‌آموزان مؤثر می‌باشد.

- رود^۳ (۲۰۱۱) در پژوهش خود نشان داد که هرچقدر دانشجویان در مورد راهبردهای مؤثر یادگیری و محدودیت‌های توانایی‌های یادگیری و حافظه خود بیشتر بدانند به همان اندازه احتمال اینکه پیشرفت تحصیلی آنان بیشتر باشد، افزایش می‌یابد.

روش‌شناسی پژوهش

در پژوهش حاضر، روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است که جامعه آماری آن را دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه غرب استان مازندران به تعداد ۳۰۵۳ نفر تشکیل داده است که به روش نمونه‌گیری تصادفی از نوع طبقه‌ای تعداد ۳۱۵ نفر نمونه آماری پژوهش حاضر را دربر گرفته است. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه کفایت عاطفی یادگیری با ۵۲ گویه سوالی و طیف لیکرت می‌باشد این آزمون دارای ۵ مقیاس شامل خودآگاهی (۱۱ گویه)، خودتنظیمی (۱۱ گویه)، خودانگیزش (۹ گویه)، آگاهی اجتماعی (۱۱ گویه)، مهارت اجتماعی (۱۰ گویه) می‌باشد (ملکان، ۱۳۹۱) پرسشنامه مهارت نوشتاری با ۲۱ گویه و طیف پنج درجه‌ای لیکرت با مقیاس اندازه‌گیری فاصله‌ای بوده است (حسینی، ۱۳۹۰).

روایی صوری و محتوایی ابزارها مورد تأیید استاد ناظر قرار گرفته و پایایی ابزارها به روش ضریب آلفای کرانباخ در پرسشنامه شایستگی عاطفی به میزان ۰/۸۹ و مهارت فراشناختی به میزان ۰/۸۷ به دست آمده است.

تناظر پرسش‌نامه کفایت عاطفی در یادگیری

جدول ۱- تناظر پرسش‌نامه

متغیرهای فرضیه	سوالات پرسشنامه
۱- خودآگاهی	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱
۲- خودتنظیمی	۱۲-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸-۱۹-۲۰-۲۱-۲۲
۳- خودانگیزشی	۲۳-۲۴-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹-۳۰-۳۱
۴- آگاهی اجتماعی	۳۲-۳۳-۳۴-۳۵-۳۶-۳۷-۳۸-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲-۴۳
۵- مهارت اجتماعی	۴۴-۴۵-۴۶-۴۷-۴۸-۴۹-۵۰-۵۱-۵۲

1 - Marcia L.Rock

2 - Hatman& et al

3 - Roud

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها شامل آمار توصیفی و آمار استنباطی برای آزمون فرضیه‌ها، به روش ضریب همبستگی پیرسون در فرضیه اصلی و رگرسیون گام به گام در فرضیه‌های فرعی با نرم‌افزار SPSS انجام شده است.

یافته‌های توصیفی

جدول ۲- داده‌های توصیفی افراد گروه نمونه با توجه به متغیرهای اصلی

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
فراشناخت	۳۱۵	۲۳/۷۰	۱۶/۴۸
خودآگاهی	۳۱۵	۱۳/۲۵	۱/۲۸
خودتنظیمی	۳۱۵	۱۳/۳۳	۱/۰۴
خودانگیزشی	۳۱۵	۱۷/۷۳	۱/۳۱
آگاهی اجتماعی	۳۱۵	۱۸/۳۰	۱/۰۴
مهارت اجتماعی	۳۱۵	۱۷/۲۷	۱/۰۵
کفایت عاطفی	۳۱۵	۶۲/۶۰	۳/۳۶

جدول ۳- ماتریس همبستگی متغیرهای اصلی تحقیق

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
فراشناخت(ملاک)	**۰/۵۵۲	**۰/۳۳۰	**۰/۵۴۳	*۰/۱۰۲	**۰/۳۳۲
خودآگاهی	-	*۰/۱۴۹	*۰/۱۸۴	*۰/۱۷۳	*۰/۲۷۲
خودتنظیمی	*۰/۱۴۹	-	۰/۰۳۹	*۰/۱۴۶	**۰/۹۸۶
خودانگیزشی	*۰/۱۸۴	۰/۰۳۹	-	*۰/۱۲۷	**۰/۶۵۸
آگاهی اجتماعی	*۰/۱۷۳	*۰/۱۴۶	*۰/۱۲۷	-	**۰/۹۵۲
مهارت اجتماعی	**۰/۶۰۸	**۰/۴۱۶	**۰/۴۹۶	*۰/۱۵۴	-
کفایت عاطفی	**۰/۸۱۹	**۰/۶۰۸	**۰/۴۱۶	**۰/۴۹۶	**۰/۲۵۴

همان‌گونه که از داده‌های فوق معلوم است ضریب همبستگی محاسبه شده بین متغیر پیش بین (کفایت عاطفی) و متغیر ملاک (فراشناخت) نشان داده شده است. لذا براساس داده‌های جدول فوق هر یک از فرضیه‌های پژوهشی مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرد.

جدول ۴- ضریب همبستگی چندگانه و مجذور همبستگی چندگانه متغیرها برای پیش‌بینی متغیر ملاک

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	ضریب همبستگی چندگانه	مجدور همبستگی چندگانه	مجدور همبستگی چندگانه تعدیل یافته	ضریب f	معنی‌داری
فراشناخت	خودآگاهی	۰/۸۱۹	۰/۶۷۱	۰/۶۷۰	۰/۶۷۱	۰/۰۰۰
	خودتنظیمی	۰/۸۳۴	۰/۶۹۵	۰/۶۹۳	۰/۰۲۵	۰/۰۰۰
	خودانگیزشی	۰/۸۳۴	۰/۷۰۴	۰/۷۰۲	۰/۰۰۹	۰/۰۰۰
	آگاهی اجتماعی	۰/۸۴۱	۰/۷۰۸	۰/۷۰۴	۰/۰۰۴	۰/۰۰۰
	مهارت اجتماعی	۰/۷۲۱	۰/۵۰۲	۰/۴۱۱	۰/۱۲۱	۰/۰۰۰

براساس یافته‌های حاصله رابطه بین متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک معنادار است:

$(p=0/000)$ (۳۱۲) ترکیب خطی مقادیر به دست آمده نشان می‌دهد که تقریباً ۰/۱۸ درصد واریانس متغیر فراشناخت در نمونه با ترکیب خطی توانایی تبیین را دارد. باتوجه به نتیجه حاصله معادله رگرسیون قابل تعمیم به کل جامعه آماری است.

جدول ۵- ضرایب تحلیل رگرسیون استاندارد و غیراستاندارد

معنی‌داری	T	ضریب استاندارد بتا	خطای استاندارد	ضرایب غیر استاندارد	شاخص آماری متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک
					متغیر پیش‌بین	
۰/۰۰۶	۲/۷۶۷	۰/۸۱۹	۹/۹۷	۲۷/۶	عدد ثابت	فراشناخت
۰/۰۰۰	۳/۱۳۸	۰/۱۲۴	۰/۵۷۵	۱/۸۰	خودآگاهی	
۰/۰۰۵	۱/۹۷	۰/۰۷۲	۰/۵۷۱	۱/۱۲۴	خودتنظیمی	
۰/۰۰۰	۵/۵۴	۰/۲۰۰	۰/۴۵۱	۲/۵۰	خودانگیزی	
۰/۰۰۰	۳/۳۱	۰/۱۴۲	۰/۳۹۸	-۱/۷۹	آگاهی اجتماعی	
۰/۰۰۰	۴/۲۱	۰/۲۱۱	۰/۴۲۱	۲/۳۷	مهارت اجتماعی	

داده‌های حاصله حاکی از ضرایب رگرسیون استاندارد و غیراستاندارد برای پیش‌بینی مهارت‌های فراشناختی است. باتوجه به T محاسبه شده، معادله رگرسیون با متغیرهای پیش‌بینی‌کننده به‌طور معنی‌دار به مهارت‌های فراشناختی مرتبط است و باتوجه به ضرایب، شیب معادله رگرسیون عبارت خواهد بود از: $(y = a + b_1 x_1 + b_2 x_2 + \dots)$.

بنابراین با جایگزینی ضرایب مربوطه در فرمول فوق معادله پیش‌بینی مهارت‌های فراشناختی از روی مقادیر مؤلفه‌های کفایت عاطفی به‌قرار زیر است:

$۵۰/۲ + (خودتنظیمی) ۱۲۴/۱ + (خودآگاهی) ۸۰/۱ + ۶/۲۷ =$ پیش‌بینی مهارت‌های فراشناختی (اجتماعی) $+ ۳۷/۲ + (آگاهی اجتماعی) - ۷۹/۱ - (خودانگیزی)$

باتوجه به مقدار شیب، هرچه مقدار مؤلفه‌های پیش‌بینی‌کننده بیشتر باشد به جز آگاهی، مقدار بیشتری را برای مهارت‌های فراشناختی پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۶- ضرایب همبستگی بین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده با مهارت‌های فراشناخت

مهارت‌های فراشناختی	متغیرهای پیش‌بین
۰/۵۵۲**	خودآگاهی
۰/۳۳۰**	خودتنظیمی
۰/۵۴۳**	خودانگیزی
۰/۱۰۲**	آگاهی اجتماعی
۰/۳۳۲**	مهارت‌های اجتماعی
۰/۸۱۹**	کفایت عاطفی
$p < 0/01$	$p < 0/056$

همانگونه که از داده‌های جدول فوق معلوم است ضرایب همبستگی بین متغیر پیش‌بین (کفایت عاطفی) با متغیر ملاک (مهارت‌های فراشناختی) ۰/۸۱۹ حاصل گردید که جدول فوق همبستگی تمامی مؤلفه‌های متغیر پیش‌بین با متغیر ملاک استخراج شده است.

نتیجه‌گیری براساس فرضیه‌های تحقیق

فرضیه اصلی: بین کفایت عاطفی یادگیری با مهارت‌های فراشناختی رابطه وجود دارد.

باتوجه به داده‌های تحقیق، میانگین حاصله در متغیر پیش‌بین (کفایت عاطفی) به میزان ۶۲/۶ و متغیر ملاک (فراشناخت) به میزان ۲۳/۷ می‌باشد که از این بین بالاترین میانگین مربوط به مؤلفه خودآگاهی (۱۸/۳) و سپس خود انگیزشی به میزان (۱۷/۷۳) صدم می‌باشد.

باتوجه به نتایج همبستگی (پیرسون)، بین خودآگاهی و مهارت‌های فراشناختی ۰/۵۵ با اطمینان ۰/۹۹ حاصل شد. بین خودتنظیمی و مهارت‌های فراشناختی ۰/۳۳ با اطمینان ۰/۹۹، رابطه خودانگیزشی و مهارت‌های فراشناختی ۰/۵۴ با اطمینان ۰/۹۹ به دست آمد و نیز رابطه بین آگاهی اجتماعی و مهارت‌های فراشناختی به میزان ۰/۱۰۲ با اطمینان ۰/۹۵، همبستگی وجود داشته است. رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های فراشناختی ۰/۳۳۲ با اطمینان ۰/۹۹ همبستگی وجود داشته است که در تمام خرده مقیاس‌های فوق از متغیر پیش‌بین با متغیر ملاک همبستگی مثبت و معنادار وجود داشته است. نتیجه کلی از ارتباط بین کفایت عاطفی با مهارت فراشناختی به میزان (۲ = ۰/۸۱۹) با اطمینان ۰/۹۹ همبستگی مثبت و معنادار وجود داشته است. این نتیجه حاکی از آن است که هر قدر کفایت عاطفی افزایش یابد نمره مهارت‌های فراشناختی نیز افزایش می‌یابد.

باتوجه به نتایج تحقیق فوق مطالعه کینگستون (۲۰۰۸) که به مقایسه شایستگی عاطفی فراگیران پرداخته و تحقیق هاکت و هرتمن (۲۰۰۸) درباره رابطه شایستگی عاطف با رهبری و تحقیق راک (۲۰۰۴) در مورد پرورش شایستگی عاطفی و دانش علوم رفتاری در محیط‌های یادگیری و پارکر، کریبو (۲۰۰۴) و بیسلی (۲۰۰۳)، هماهنگ و همسو است. علاوه بر این، نتایج پژوهش فولادچنگ (۱۳۸۴) و عباباف (۱۳۸۷) درباره مقایسه راهبردهای شناختی و فراشناختی و عاطفی فراگیران و سالاری‌فر، پاکدامن (۱۳۸۸) با نتایج حاصله در جامعه آماری موردنظر هماهنگ و هم سو است و کفایت عاطفی و قابلیت‌های آن را به‌عنوان یک متغیر زیربنایی رشد شناختی و فراشناختی مورد تأکید قرار دادند.

در تبیین فرضیه اول باید به این واقعیت اشاره کرد که توسعه و پرورش مؤلفه‌های شایستگی عاطفی از قبیل خودآگاهی، خودتنظیمی، خودانگیزشی، آگاهی اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی در یادگیری پایدار و درازمدت یادگیرندگان نقش تعیین کننده‌ای دارد و زندگی آنها را بهبود می‌بخشد (سالوی، ۱۹۹۲).

تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که طیف وسیعی از مهارت‌های شایستگی عاطفی دانش‌آموزان در خانواده توسعه می‌یابد و دانش‌آموز را قادر می‌سازد تا در آینده عواطف خود را درک و آن را بیان کند از سوی دیگر شایستگی‌های عاطفی بخش جدایی ناپذیری از موفقیت تحصیلی هستند و اساساً به‌عنوان یک کیفیت فردی پایدار تعریف می‌شود (زیدنر، ۲۰۰۲).

فرضیه فرعی اول: بین خودآگاهی و مهارت‌های فراشناختی رابطه وجود دارد.

باتوجه به داده‌های حاصله ضریب همبستگی (۲ = ۰/۵۵۲ ، f = ۰/۶۷۱ ، p = ۰/۰۰۰) می‌باشد. بنابراین با احتمال ۰/۹۹ اطمینان بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. یعنی هر میزان بر نمره کفایت عاطفی افزوده شود بر میزان نمره فراشناخت نیز افزوده می‌شود. باتوجه به ضرایب تحلیل رگرسیون و t محاسبه شده (۳/۱۳۸) مؤلفه خودآگاهی از توان پیش‌بینی لازم برای میزان مهارت‌های فراشناختی (مدل ۱) برخوردار می‌باشد.

نتایج این تحقیق با پژوهش دیگروت (۱۹۹۰) و پژوهش برانسورد (۱۹۸۶) و استرنبرگ (۱۹۸۵) و زیمرمن (۱۹۹۰) که بر رابطه معنادار خودآگاهی در ابعاد شناختی بر میزان یادگیری و رشد شناختی و یادگیری تأکید کردند و همچنین پژوهش بیسلی (۲۰۰۳)،

کانل (۲۰۰۲)، پاکدامن (۱۳۸۸) که تأثیر خودآگاهی بر رشد شناختی و پیشرفت تحصیلی و کنترل فراشناختی تأکید داشتند با نتایج حاصله از این تحقیق هماهنگی و همسویی دارد.

در تبیین فرضیه اول می‌توان گفت خودآگاهی از ضروری‌ترین توانایی مرتبط با شایستگی عاطفی است زیرا به واسطه آن فرد از هیجانات و احساسات خودآگاه می‌شود و به او اجازه می‌دهد تا نقاط ضعف و محدودیت‌های خود را بشناسد و به ارزش خود اعتماد یابد (خائف و دوستار، ۱۳۸۳). توسعه و تقویت این مهارت در دانش‌آموزان به جهت اینکه آنها را نسبت به ویژگی‌های تفکر، رفتار، هیجانات و عواطف خودآگاه می‌سازد و فعالیت‌های یادگیری‌شان را تنظیم می‌کند، در موفقیت تحصیلی آنان نقش بسزایی دارد. بنابراین به نظر می‌رسد اگر احساس شادی، ارتباط بین احساسات و افکار، انتخاب‌های مثبت و شایسته افزایش یابد، دستیابی به اهداف بزرگتر و همدلی با ارزش‌های دیگران نیز قابل تبیین خواهد بود.

فرضیه فرعی دوم: بین خود تنظیمی و مهارت‌های فراشناختی رابطه وجود دارد.

باتوجه به داده‌های حاصله ضریب همبستگی محاسبه شده ($r = 0/330$, $f = 0/025$, $p = 0/000$) می‌باشد. بنابراین با احتمال $0/99$ اطمینان بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. یعنی هر میزان بر نمره خود تنظیمی افزوده شود بر میزان نمره فراشناخت نیز افزوده می‌شود.

باتوجه به ضرایب تحلیل رگرسیون و t محاسبه شده ($1/97$) مؤلفه خودتنظیمی از توان پیش‌بینی لازم برای میزان مهارت‌های فراشناختی (مدل ۲) برخوردار می‌باشد.

نتایج حاصل از این تحقیق، با پژوهش کریبو (۲۰۰۴) بیسلی (۲۰۰۳) و کانل (۲۰۰۲) که بر متغیرهای شایستگی عاطفی با تأکید بر خودتنظیمی و عملکرد تحصیلی و رشد تربیتی تأکید دارند همسو و هماهنگ است. علاوه بر این تحقیق سالاری فر و پاکدامن (۱۳۸۸) و کریمی (۱۳۸۹) و محمد امینی (۱۳۸۷) و صمدی (۱۳۸۶) که به‌طور مستقیم به تأثیر معنادار راهبردهای خود تنظیمی به رشد فردی و یادگیری تأکید داشتند. با نتایج حاصله این تحقیق هماهنگ و همسو است. در تبیین فرضیه دوم می‌توان گفت اگر میزان کنترل رفتارها، پذیرش اشتباهات، احساسا مسئولیت و انعطاف‌پذیری افراد افزایش یابد، دستیابی به موفقیت‌های بیشتر، سرعت یادگیری بهتر و مؤثرتر، توجه و تمرکز، دستیابی به نقاط قوت و ضعف و... نیز قابل تبیین خواهد بود.

فرضیه فرعی سوم: بین خود انگیزشی و مهارت‌های فراشناختی رابطه وجود دارد.

باتوجه به داده‌های حاصله ضریب همبستگی محاسبه شده ($r = 0/543$, $f = 0/025$, $p = 0/000$) می‌باشد. بنابراین با احتمال $0/99$ اطمینان بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. یعنی هر میزان بر نمره خودانگیزشی افزوده شود بر میزان نمره فراشناخت نیز افزوده می‌شود. باتوجه به ضرایب تحلیل رگرسیون و t محاسبه شده ($5/54$) مؤلفه خودانگیزشی از توان پیش‌بینی لازم برای میزان مهارت‌های فراشناختی (مدل ۳) برخوردار می‌باشد.

با در نظر گرفتن نتیجه حاصله تحقیق فلاطونی (۱۳۸۹) درباره مقایسه باورهای انگیزشی و راهبردهای خودتنظیمی و تحقیق عباباف (۱۳۸۷) درباره تأثیر راهبردهای انگیزشی عملکرد تحصیلی و تحقیق پارکر (۲۰۰۴) و تحقیق راک (۲۰۰۴) و تحقیق شن و وانگ (۲۰۰۹) که بر باورهای انگیزشی و انگیزه در یادگیری تأکید دارند و تحقیق فیلیپس (۲۰۰۶) که بر رابطه معنی‌دار انگیزش و فراشناخت و موفقیت تحصیلی تأکید دارد با نتایج این تحقیق هماهنگ است.

در تبیین فرضیه سوم می‌توان گفت اگر میزان استقلال فرد در دستیابی به اهداف، درک درست از انجام صحیح مسئولیت‌ها، خوب‌شن‌داری عاطفی و... افزایش یابد یادگیری با ثبات و عمیق، توجه و تمرکز، میزان شناخت و دانش فرد و همچنین کنترل آن قابل تبیین خواهد بود.

فرضیه فرعی چهارم: بین آگاهی اجتماعی و مهارت‌های فراشناختی رابطه وجود دارد.

باتوجه به داده‌های حاصله ضریب همبستگی محاسبه شده ($r = 0/102$, $f = 0/004$, $p = 0/000$) می‌باشد. بنابراین با احتمال ۰/۹۹ اطمینان بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. یعنی هر میزان بر نمره آگاهی اجتماعی افزوده شود بر میزان نمره فراشناخت نیز افزوده می‌شود. باتوجه به این نتیجه تحقیق اسماعیل‌پور (۱۳۸۵) با عنوان مقایسه مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان و تحقیق سلیمانی (۱۳۸۵) با عنوان تأثیر آموزش مهارت اجتماعی بر سازگاری و عملکرد تحصیلی و تحقیق گامبون (۲۰۰۲) درباره مؤلفه‌های اجتماعی و عاطفی و تحقیق پینتریچ و دیگروت (۱۹۹۰) با نتایج حاصله در فرضیه فوق همسویی و هماهنگی دارد زیرا مهارت اجتماعی به‌عنوان یک راهبرد و یک متغیر تربیتی بر عملکرد تحصیلی و رشد تربیتی مطرح شده‌اند. در تبیین فرضیه پنجم می‌توان گفت اگر مشارکت در کارهای گروهی، کمک به دیگران و قدرشناسی افزایش یابد در این صورت زمان‌بندی مطالعه و یادگیری، آگاهی از نقاط قوت ضعف افراد نیز قابل تبیین خواهد بود.

پیشنهاد‌های پژوهش

- یکی از متغیرهای برنامه درسی به‌منظور ایجاد یادگیری بهتر و پیشرفت تحصیلی، رشد متغیرهای کفایت عاطفی است. بنابراین توصیه می‌گردد متغیرهای خودانگیزی، کنترل احساسات، و تنظیم رفتار، برانگیختگی رفتار و استقلال اجتماعی که بر پیشرفت فکری و هیجانی افراد مؤثر هستند در نظام برنامه درسی در فرایند هدف، محتوا گنجانده شود.
- در اهداف برنامه درسی، روش و راهبردهای تربیتی ارتباط مؤلفه خودآگاهی و آگاهی‌های اجتماعی پایه و اساس رشد اخلاقی و شخصیتی فراگیرندگان می‌باشند. بنابراین رشد و توسعه این متغیرها باتوجه به آنچه در نتایج تحقیق هم بر آن تأکید شده است، توصیه می‌گردد.
- باتوجه به مبانی نظری و نتایج تحقیق، معلوم شده است که رشد انگیزش و گسترش خویشتن‌داری عاطفی و جهت دادن به هیجانات باتوجه به مطلوب بودن هدف‌ها در انگیزش بسیار اساسی است. بنابراین برنامه درسی مترقی، در جهت رشد جنبه‌های عاطفی شکل می‌گیرد.
- مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران که پشتوانه آگاهی اجتماعی و عوامل انگیزی صورت می‌گیرد در نظام برنامه درسی در فرایند هدف محتوا تأکید می‌شود.
- باتوجه به نتایج تحقیق به‌منظور تحقیق هدف‌های یادگیری یادگیرنده لازم است یادگیرندگان به توانایی لازم و قابلیت‌های کافی در آگاهی و درک شناخت خود، کنترل و هدایت آن برآیند.
- از آنجایی که کفایت عاطفی بر میزان پیشرفت تحصیلی و رشد مهارت‌های حل مسئله و خلاقیت در دانش‌آموزان بسیار تأثیرگذار است لذا آموزش صحیح آن نیز بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

منابع

- اسماعیل پناه‌املشی، زهرا، (۱۳۸۹). اثربخشی هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و شیوه‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان مقطع متوسطه شاهد دختران شهر رشت. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.
- احدیان، محمد. (۱۳۷۷). مبانی نظری و کاربردهای آموزشی نظریه فراشناخت. تهران: نورپردازان.
- اسماعیل‌پور، خلیل، (۱۳۸۵). مقایسه نگرش و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره متوسطه مدارس دولتی و غیردولتی شهرستان استان تهران. شورای تحقیقات آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران.
- بردبری، تی، گریوز، جی، (۱۳۸۷). عواطف و مهارت‌ها و آزمون‌ها، مترجم مهدی گنجی، تهران: ساوالان
- برنک، معصومه، حمیدی، منصورعلی، (۱۳۸۹). مهارت آموزش در زمینه عاطفی/اجتماعی در راستای بهبود کارکردهای شناختی: طراحی و آزمایش یک دوره آموزشی برای افزایش هوش عاطفی، فصلنامه تعلیم و تربیت شماره ۹۲.

- سلیمانپور، جواد، (۱۳۸۶). مهارت‌های تدریس نوین، (روش‌ها و فنون تدریس) با تأکید بر تفکر انتقادی کلیات و خلاقیات. تهران: نشر دوران.

سیف، علی‌اکبر، (۱۳۷۲). روان‌شناسی پرورشی، تهران: انتشارات آگاه.

- سلیمانی، منصور، (۱۳۸۵). تأثیر آموزش و مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دیرآموز. نوآوری آموزشی، ۳۳، ۱۸۶-۱۶۳.

- شعاری‌نژاد، علی‌اکبر، (۱۳۹۸). نظریه‌های انگیزش در آموزش و پرورش، تهران: انتشارات نی.

- عباساف، زهره (۱۳۸۷). مقایسه راهبردهای شناختی و فراشناختی دانش‌آموزان دوره متوسطه به تفکیک سطح توانایی، رشته تحصیلی و جنسیت و ارائه پیشنهادهایی در حوزه برنامه درسی. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، شماره ۲۵، سال هفتم ۱۱۹-۱۵۰.

- فاضلی، قربان (۱۳۸۵). مقایسه اثر آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر یادگیری مبانی ICT در بین دانش‌آموزان پسر پایه سوم راهنمایی در مدارس غیرانتفاعی منطقه یک شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۶-۱۳۸۵، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

- فولاد چنگ، محبوبه (۱۳۹۵)، فراشناخت و کاربرد آن در مشاوره تحصیلی، فصلنامه پیام مشاور، سال چهارم، شماره ۷، تابستان .

- گلمن، دانیل، (۱۹۹۸). هوش هیجانی، ترجمه نسرین پارسا. تهران: انتشارات رشد.

- معنوی پور، داوود، رابطه خلاقیت هیجانی و خلاقیت هیجانی با مهارت‌های فراشناختی : دانشگاه محمد امینی، زرار، (۱۳۷۸). رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و باورهای انگیزشی

منابع لاتین

Beisly.A.(2013)Emotional competence in a per-kinder garden classroom: Links to social and academic competence, in sociology an thropology Kalamazoo college.

Clore, G. storebech, Robinson, M. and Centerbar, D. (2014) “Seven sins in the study of unconscious affect, “in Emotion and Consiousness, -348-408, Guilford, New York, NY,USA

Ciarrochi, J. Dane, F.P.Anderson, S.(2015) “Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health, The Scientific world journal personality and Individual Differences,.32(2)197-202.

Colle.L.and Del Giudice M,(2011)Patterns of attachment and Emotional competence in middle childhood, “Social Development, 20(1),51-72.

Joyce,B.And showers, B. (2012) Student Achievement through Staff Development, 3rd edn. Alexandria, VA: The Association for Supervision and Curriculum Development.