بررسی رابطه ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی دانشجویان

مهسا ذوالفقاری [۱]

۱. کارشناسی روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی یادگار امام (ره)، ایران. (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره چهل و پنجم، تیرماه ۱۳۹۹، صفحات ۴۵-۳۸

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی دانشجویان با روش کمی و از نوع همبستگی انجام شد. به همین منظور از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی یادگار امام خمینی (ره) واحد شهرری در نیمسال اول تحصیلی ۹۸-۹۹ نمونه‌ای به حجم ۲۰۰ نفر (۱۰۰ پسر و ۱۰۰ دختر) با روش نمونه‌گیری غیر تصادفی به‌صورت در دسترس انتخاب‌شده و متغیرهای پژوهش به‌وسیله پرسشنامه ذهن آگاهی بائر و همکاران، پرسشنامه راهبردهای فراشناختی ولز سنجیده شد؛ و برای تجزیه‌وتحلیل اطلاعات در آمار توصیفی با استفاده از میانگین و انحراف معیار در مباحث آمار استنباطی از روش همبستگی پیرسون برای تحلیل داده‌ها و با نرم‌افزار آماری SPSS-21 استفاده‌شده است؛ که نتایج ضریب همبستگی پیرسون نمره ۰/۰۰۱ را برای sig نشان داد که از ۰/۰۵ کوچک‌تر است، بنابراین بین دو متغیر ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی رابطه معناداری وجود دارد؛ بنابراین افرادی که ذهن آگاهی زیادی دارند، از راهبردهای فراشناختی بیشتری برخوردار هستند.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، راهبردهای فراشناختی، دانشجویان.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

مقدمه

فراشناخت[1] به‌عنوان یک حوزه اندیشه‌گری نوین مانند موتوری است که خود راهبری را به حرکت در می‌آورد. راهبردهای فراشناخت انسان را قادر به انتقادی فکرکردن پیش‌بینی پیامدها و نتیجه حل مسائل می‌کند (رونزانو[2]، ۲۰۱۰). ازنظر فلاول، فراشناخت دانش فرد درباره فرایندهای شناختی خود و نتایج آن‌ها یا هر چیز مربوط به آن است. فراشناخت همچنین به نظارت فعالانه بر این فرایندها و درنتیجه به هماهنگ کردن آن‌ها در ارتباط با اشیا یا داده‌های شناختی مربوط اشاره دارد (فلاول، ۱۹۷۹). برای رسیدن به‌نظام آموزشی کار ا و اثربخش، راهبردهای فراشناختی اهمیت دارند و استفاده از آن‌ها موجب افزایش یادگیری می‌شوند. درواقع با استفاده از راهبردهای فراشناختی، فرآیند یادگیری تکمیل‌شده، روش‌های غیرموثر مشخص می‌شوند و افراد به یادگیرندگانی راهبردی تبدیل می‌شوند (ایمانی، ۱۳۸۷). فراشناخت نقش اساسی در یادگیری موفقیت‌آمیز ایفا می‌کند و هرچه توانایی‌های فراشناختی فراگیر بالاتر باشد، فرآیند یادگیری موفقیت‌آمیزتر خواهد بود. به عبارتی فراگیر باید در یادگیری خود نقش فعالی ایفا کند و یاد بگیرد که یادگیری خود را ارزیابی کند و اگر راهبردهای یادگیری‌اش موفق نبود، از راهبردهای جدید استفاده کند. در فراشناخت تأکید عمده بر آگاهی موجود انسانی خود است. بر این اساس یادگیرنده تلاش می‌کند تا از نظام شناختی خودآگاه شود، راه‌های از میان بردن موانع یادگیری را بکاهد، شیوه‌های بهینه یادگیری را پی‌ریزی کند و در همه مراحل تفکر، فعالیت‌های خود را تنظیم نماید. افراد دارای قدرت بالای فراشناختی در فهم روابط بین واقعیات مسئله دقت می‌کنند، راه‌حل انتخابی خود را بررسی می‌نمایند، مسائل پیچیده را در قالب مراحل جزیی‌تری تحلیل می‌نمایند و با سوال کردن از خود، جریان تفکرشان را کنترل می‌کنند (صادقی و محتشمی، ۱۳۸۹).

تحقیقات گوناگونی درباره نقش فراشناخت در زمینه‌های مختلفی ازجمله حل مسئله صورت گرفته است. در بیشتر این تحقیقات ملاحظه شده است که افراد واجد فعالیت‌های فراشناختی موفق‌تر از سایرین هستند. با توجه به نظریه‌های شناختی و دانش فراشناخت، امروزه در امر یادگیری، فردی موفق‌تر است که شیوه آموختن را فراگرفته باشد. در جامعه پیشرفته کنونی این ادعا که وظیفه آموزش‌وپرورش، انتقال معلومات از نسل گذشته به نسل آینده است، دیگر معنایی ندارد، بلکه اساس نظام آموزش در قرن بیست و یکم فراهم ساختن زمینه تجربی فعالیت‌های آموزشی و آموزش چگونه فکر کردن و چگونه یادگرفتن است. با این فرض یادگیرنده ماهر کسی است که از شیوه‌ها یا راهبردهای صحیح یادگیری و مطالعه آگاهی دارد و از آن‌ها به‌طور صحیح استفاده می‌کند (کرمی، ۱۳۸٤).

یکی از مفاهیمی که جدیداً در حوزه روان‌شناسی سلامت واردشده است، مفهوم ذهن آگاهی[3] است؛ که بیشتر در مبحث درمان افسردگی و کاهش اضطراب به‌کاررفته است. کابات زین، ذهن آگاهی را به معنای توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت، یعنی بودن در لحظه با آنچه هست، تعریف می‌کند (کابات زین به نقل از نریمانی و همکاران،۱۳۹۰).

[1] Metacognitive
[2] Ronzano
[3] Mindfulness

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

ذهن آگاهی به‌عنوان یک احساس بدون قضاوت و متعادل از آگاهی تعریف‌شده است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، همان‌طور که اتفاق می‌افتند، کمک می‌کند. آموزش ذهن آگاهی یکی از روش‌های درمانی مبتنی بر کاهش استرس و روان‌درمانی است که در آن بازنمایی ذهنی اشیای موجود در زندگی که از کنترل بلافاصله انسان خارج است از طریق تنفس و فکر کردن به افراد آموزش داده می‌شود و درواقع این روش درمانی تلفیقی از تن آرامی و ذهن آگاهی است (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۰).

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، نوید تازه‌ای در تبیین رویکرد درمان شناختی رفتاری است. آموزش ذهن آگاهی مستلزم یادگیری فراشناختی و استراتژی‌های رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی توجه، جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده است و باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجانات ناخوشایند است. ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص هدفمند در زمان حال و خالی از قضاوت است و ازآنجایی‌که در فراشناخت تأکید عمده بر آگاهی موجود انسانی از نظام شناختی خود است؛ بنابراین به افراد کمک می‌کند تا از نظام شناختی خودآگاه شوند، راه از میان بردن موانع را بکاوند و شیوه‌های بهینه‌ای برای خود پی‌ریزی کنند وخود نظم جویی همه‌جانبه داشته باشند (براون، ۱۹۸۷). تحقیقات نشان داده است که بهره‌گیری از اصول ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی، قابل‌آموزش هستند و می‌توان با برنامه‌ریزی اساتید به این امر مهم اقدام کرد تا فراگیران، شیوه‌های صحیح یادگیری را آموخته و به پیشرفت بیشتری برسند. نتایج پژوهش حاضر نیز می‌تواند در این زمینه بسیار مؤثر باشد. لذا نتایج حاصل از این تحقیق می‌تواند در امر آموزش و راهنمایی و مشاوره و بهبود عملکرد افراد به کار گرفته شود و می‌تواند در فهم و تبیین بیشتر روابط ساختاری متغیرهای موردمطالعه نیز بیفزاید (حیاتی،۱۳۹۰). گردان‌شکن و همکاران (۱۳۸۹)، در پژوهشی با عنوان تأثیر تدریس بسته فراشناختی بر خود راهبری در یادگیری دانشجویان مدارک پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان دریافتند که تدریس بسته فراشناختی در افزایش نمره کل خود راهبری یادگیری تأثیر دارد. حناساب‌زاده اصفهانی و همکاران (۱۳۸۸)، در تحقیقی با عنوان شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در مورد بیماران افسرده خودکشی‌گرا نشان دادند که شناخت‌درمانی مبتنی ذهن آگاهی در کاهش افسردگی و افکار خودآیند منفی، افزایش علاقه‌مندی به زندگی و میل به زنده ماندن، کنار آمدن با مشکلات زندگی و نیز بهبود عملکرد خانوادگی، تحصیلی و شغلی در بیماران افسرده مؤثر بوده است. بیرامی و عبدی (۱۳۸۸)، در تحقیقی تحت عنوان بررسی تأثیر آموزش فنون مبتنی بر ذهن در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان نشان دادند که بین اضطراب امتحان دانش‌آموزان گروه آزمایش با اضطراب امتحان دانش‌آموزان گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. رونزانو (۲۰۱۰)، در پژوهشی تأثیرگذاری راهبردهای فراشناختی را در ارتقای درک مطلب دانش‌آموزان موردبررسی قرارداد و نتیجه گرفت که دانش‌آموزانی که از راهبردهای فراشناختی استفاده کرده بودند، نمرات بالاتری در درک مطلب گرفتند، اگرچه شمار راهبردهای مورداستفاده آن‌ها هیچ ارتباط معناداری با نمرات آن‌ها نداشت. دین و همکاران (۲۰۱٦)، در پژوهشی با عنوان رابطه فراشناخت و خود راهبری دین باهدف بررسی قدرت محیط یادگیری بر یادگیری خود راهبر انجام دادند به این نتیجه رسیدند که کیفیت آموزش و یادگیری در محیط یادگیری مشارکتی و همراه با ارتباطات متقابل باعث انعطاف‌پذیری بیشتر در یادگیری و افزایش امکان توانایی دانش‌آموزان برای تبدیل‌شدن به یادگیرندگان خودراهبر می‌شود، در این حالت لازم نیست دانش‌آموز برای کمک در امر یادگیری،

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

منتظر بماند بلکه به یادگیرنده‌ای با اعتمادبه‌نفس بالا تبدیل خواهد شد که می‌تواند تعاملی مفید در زندگی آینده و نیز کار خود با دیگران داشته باشد و در نهایت باعث بهبود کیفیت زندگی فرد برای آینده‌ای بهتر خواهد شد. باوجود پژوهش‌های گسترده تاکنون پژوهش اختصاصی که به بررسی رابطه ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی باشد ملاحظه نشده است، ازاین‌رو با توجه به هدف از این پژوهش به این است که ببیند بین ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی دانشجویان رابطه وجود دارد یا خیر؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از کمی و از نوع همبستگی است. همچنین ازلحاظ هدف، از نوع بنیادی است. جامعه آماری پژوهش حاضر دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره) – شهرری در نیمسال اول تحصیلی ۹۸-۹۹ نمونه‌ای به حجم ۲۰۰ نفر (۱۰۰ مرد و ۱۰۰ زن) با دامنه سنی ۱۸ تا ۵۵ سال انتخاب شد. روش نمونه‌گیری و جمع‌آوری اطلاعات به‌صورت در دسترس است. همچنین در این پژوهش از پرسشنامه راهبردهای فراشناختی ولز و پرسشنامه ذهن آگاهی بائر و همکاران به‌عنوان ابزار استفاده گردیده شده است.

پرسشنامه فراشناخت مقیاس خودگزارشی ۳۰ سوالی، که توسط که ولز[1] در سال ۱۹۹۷ ساخته‌شده، باورهای افراد را درباره تفکرشان موردسنجش قرار می‌دهد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس چهاردرجه‌ای لیکرت «۱: مخالفم، ۲: کمی موافقم، ۳: نسبتاً موافقم، ٤: کاملاً موافقم» محاسبه می‌شود. پرسشنامه مذکور دارای ۵ خرده مقیاس است که سؤال‌های ۱،۷،۱۰،۱۹،۲۳،۲۸، باورهای مثبت درباره نگرانی، سؤال‌های ۲،٤،۹،۱۱،۱۵،۲۱، باورهای منفی درباره کنترل‌پذیری افکار و خطرات مربوط به نگرانی، سؤال‌های ۸،۱٤،۱۷،۲٤،۲٦،۲۹، عدم اطمینان شناختی، سؤال‌های ٦،۱۳،۲۰،۲۲،۲۵،۲۷، نیاز به کنترل افکار و سؤال‌های ۳،۵،۱۲،۱٦،۱۸،۳۰، فرایندهای فراشناختی خودآگاهی شناختی را ارزیابی می‌کنند. ولز وکارترایت– هاتن[2] ضریب آلفای کرونباخ ابعاد این پرسشنامه را از ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ و پایایی بازآزمایی آن را در فاصله زمانی ۲۲ تا ۱۱۸ روز ۰/۷۵ گزارش کردند. در ایران شیرین زاده دستگیری ضریب همسانی درونی آن را بر پایه آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۱ و برای ابعاد آن در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ و پایایی بازآزمایی این آزمون را در فاصله چهار هفته برای کل پرسشنامه ۰/۷۳ و برای ابعاد آن در دامنه ۰/۵۹ تا ۰/۸۳ گزارش کردند.

پرسشنامه ذهن آگاهی یک مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر[3] و همکاران (۲۰۰٦) از طریق تلفیق‌گویه هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی فریبرگ (والاش[4] و همکاران، ۲۰۰٦)، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه (براون و ریان، ۲۰۰۳)، مقیاس ذهن آگاهی کنچوکی تجدیدنظر شده ذهن آگاهی شناختی و عاطفی (کومر[5] و همکاران، ۲۰۰۵) و پرسشنامه ذهن آگاهی سوتامپتون (چادویک[6] و همکاران، ۲۰۰۷) با استفاده از تحلیل عاملی[7] تحول یافته است. بائر (۲۰۰٦) تحلیل عاملی اکتشافی را بر نمونه‌های از

[1] Wells
[2] Wells, Curtwright-Hotton
[3] Baer
[4] Walach
[5] Kumer
[6] Chadwick
[7] Factor analyses

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

دانشجویان دانشگاه انجام داد. عامل‌های به‌دست‌آمده این‌چنین نام‌گذاری گردید: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن. بر اساس نتایج همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گسترهای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتبار یابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون – باز آزمون پرسشنامه ذهن آگاهی در نمونه ایرانی بین r =۰/۵۷ (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و r =۰/۸٤ (عامل مشاهده) مشاهده گردید. همچنین ضریب آلفا در حد قابل قبولی (بین a=./۵۵) مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و a=۰/۸۳) مربوط به عامل توصیف به دست آمد (احمدوند،۱۳۹۰).

در روش آمار توصیفی از شاخص‌های پراکندگی مرکزی، نظیر میانگین، نما، مد، واریانس، انحراف معیار و جدول و نمودار استفاده شد؛ و در آمار استنباطی از روش آماری تحلیل واریانس به دلیل داشتن سه متغیر برای فرضیه اصلی و از روش همبستگی پیرسون برای فرضیه‌های فرعی استفاده شد و برای پردازش اطلاعات با نرم‌افزار spss21 استفاده گردید.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی مربوط به نمرات ذهن آگاهی، راهبردهای فراشناختی محاسبه شد. تعداد نمونه‌های این پژوهش ۲۰۰ نفر است که میانگین رده سنی آن‌ها ۲٦ به‌دست‌آمده است؛ کمترین و بیشترین مقدار عددی متغیر سن به ترتیب ۱۸ و ۵۵ سال است.

جدول ۱. ضریب همبستگی ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری
راهبردهای فراشناختی	۰/۲۳	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که بین ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی همبستگی مثبت و معناداری در سطح p=۰/۰۰۱ وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

این تحقیق باهدف بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی انجام شد، یافته‌های حاصل از تجزیه‌وتحلیل داده‌های به‌دست‌آمده در جدول (۱) نشان می‌دهد که میان ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد یادگار امام خمینی (ره) رابطه‌ای معنادار وجود دارد. تاکنون پیشینه پژوهشی که مستقیماً رابطه بین ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی را بررسی نماید، یافت نشده است و نتیجه این پژوهش با نتایج پژوهش‌های دیگر تفاوت‌هایی ازنظر جامعه، نمونه آماری و روش اجرا وجود دارد. ولی یافته‌های حاصل از این پژوهش با پژوهش‌های انجام‌گرفته همخوانی دارد، ازجمله پژوهش حمیدی و حیدری زاده شیرازی (۱۳۹٤) که نشان دادند بین ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی با سبک‌های یادگیری دانشجویان رابطه دارند؛ و همچنین نتایج نشان داد که بین ذهن آگاهی و سبک یادگیری همگرای دانشجویان رابطه معکوس و معنادار وجود دارد و همچنین رابطه تجربه فراشناختی و سبک یادگیری واگرای دانشجویان، مثبت و معنادار؛ رابطه تنظیم فراشناختی و سبک یادگیری انطباقی منفی و معنادار و رابطه دانش فراشناختی و تجربه فراشناختی با سبک یادگیری انطباقی دانشجویان مثبت و معنادار است. هرچند در این

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

زمینه تحقیقی که به رابطه ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی بپردازد، صورت نگرفته است اما نتایج تحقیقات مشابه که به‌گونه‌ای متغیرهای مذکور را به‌طور جداگانه بررسی کرده باشد بیانگر تائید این نتیجه می‌باشند و همسو با نتیجه تحقیق حاضر بودند. رمضانی و دلجو (۱۳۹۵)، در پژوهشی نشان دادند که ارائه آموزش‌های ذهن آگاهی و یادگیری خودتنظیمی به دانشجویان بر کاهش اضطراب امتحان آنان مؤثر است و آموزش ذهن آگاهی نسبت به آموزش‌های یادگیری خودتنظیمی بر کاهش اضطراب دانشجویان دارای اثربخشی بیشتری است. استدلال موردنظر برای برتری آموزش‌های ذهن‌آگاهی نسبت به یادگیری خودتنظیمی در راستای کاهش اضطراب امتحان دانشجویان می‌تواند این مسئله باشد که ذهن آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می‌کند. لذا در همین راستا، نتایج تحقیق حال حاضر هم بیانگر این است که ذهن آگاهی هم عملکرد ذهنی و هم عملکرد رفتاری را تقویت می‌کند و دانشجویانی که اشتغال ذهنی دارند و در مورد چگونگی عملکرد خود نگران هستند و نمی‌توانند به بخش‌های مرتبط با تکلیف توجه کنند، می‌توان این افکار نامربوط متبادر شده به ذهن را با آموزش‌های ذهن آگاهی برطرف نمود که همسو با نتایج پژوهش فوق است. قدم پور، غلامرضایی و رادمهر (۱۳۹۵)، در پژوهشی نشان دادند شد که آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش میزان باورهای فراشناختی تأثیر معنی‌داری داشته است و با توجه به نتایج حاصله، آموزش‌های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی برای بهبود باورهای فراشناختی در مبتلایان به اختلال همبودی اضطراب اجتماعی و افسردگی توصیه می‌شود. یافته‌های پژوهش حال حاضر، با این پژوهش همخوانی دارد و نشان می‌دهد بین متغیرهای ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی و یادگیری خودراهبر رابطه معناداری وجود دارد، بنابراین با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه حاضر و برگرداندن توجه بر سیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات موجب افزایش یادگیری خودراهبر می‌گردد.

ذهن آگاهی حضور در لحظه و اکنون است و یادگیری نیز نیازمند توجه و حضور ذهن در لحظه یادگیری است، بنابراین می‌توان به اهمیت ذهن آگاهی در امر یادگیری اشاره نمود، همچنین با توجه به مسائل مطرح‌شده، می‌توان اهمیت مطالعه درزمینه رابطه میان فراشناخت و ذهن آگاهی را دریافت لذا با توجه به این نتیجه که ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی بر افزایش عملکرد دانشجویان مؤثر است، پیشنهاد می‌شود که در محیط آموزشی از مشاوران که به‌خوبی راهبردهای فراشناختی و ذهن آگاهی را به فراگیران آموزش می‌دهند استفاده شود و آموزش یوگا را که نوعی مراقبه ذهن آگاهی است و باعث سلامت جسم و روح می‌شود در فوق‌برنامه درسی دانشجویان گنجانده شود. هر تحقیق علمی علاوه بر انجام رسالت و هدفی که دارد، نیاز به ارائه طریق و پیشنهادها در مورد موضوع مطالعه است تا راهنما و چراغ راه دیگر افراد علاقه‌مند که احتمالاً در آینده در آن راه قدم گذاشته و یا از نتایج به‌دست‌آمده استفاده می‌نمایند، باشد. لذا پیشنهادهایی ارائه می‌شود ازجمله: ۱_ آموزش راهبردهای فراشناختی به دانشجویان در دانشگاه‌ها. ۲_ آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در مدارس و دانشگاه. ۳_ ارائه دوره‌های مراقبه و آشنایی با روش‌های ذهن آگاهی برای دانشجویان. برای این‌که بتوانیم در این حوزه به نتایج پایاتر و کاربردی‌تر برسیم، باید بتوانیم محدودیت‌های مبتنی بر تعمیم‌پذیری را به حداقل برسانیم.لذا برای رسیدن به این امر باید پژوهش‌های انجام‌گرفته در این حیطه در حوزه‌های گسترده‌تر و با نمونه‌هایی از جامعه‌های مختلف و بزرگ‌تر انجام پذیرد تا نتایج، قابلیت تعمیم بیشتری داشته باشد. بنابراین بهتر است جهت انجام پژوهش خصوصاً در حیطه‌های علوم انسانی، فرهنگ‌ها و مناطق مختلف را لحاظ کنیم. ازآنجایی‌که در این پژوهش پرسشنامه‌ها بر روی

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

دانشجویان کارشناسی اجرا گردید، پیشنهاد می‌گردد که این پرسشنامه‌ها در سایر مقاطع هم اجرا گردد تا نتایج آن‌ها موردبررسی و مقایسه قرار گیرد.

منابع

- احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیلا؛ شعیری، محمدرضا (۱۳۹۱). تبیین بهزیستی روانشناختی بر اساس مولفه های ذهن آگاهی. روانشناسی سلامت، ۱(۲)، ٦۹-٦۰.
- ایمانی، زهرا (۱۳۸۷). تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر مدیریت زمان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان علمی-کاربردی دانشگاه تکاب، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- بیرامی، منصور و عبدی، رضا (۱۳۸۸). بررسی تأثیر اموزش فنون مبتنی بر ذهن اگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش-آموزان. مقاله چاپ شده در فصلنامه علوم تربیتی سال دوم، شماره ٦، ص ٥٤-۳۵.
- پیشقدم، رضا (۱۳۸۷). نقش هوش هیجانی در یادگیری زبان انگلیسی و موفقیت تحصیلی. نشریه دانشکده زبان‌های خارجی دانشگاه تهران، ٤۳، ٥٦-٤۱.
- حناساب زاده اصفهانی، مریم؛ یکه یزدان دوست، رخساره؛ غرایی، بنفشه؛ علی اصغر، نژاد فرید (۱۳۸۸). بررسی مقدماتی کارایی راهنمای شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای بیماران افسرده با افکار خودکشی؛ گزارش موردی. مجله روان شناسی بالینی، سال اول، شماره ۱، ص ۳۵-٤۵.
- حمیدی، فریده، حیدری زاده شیرازی، سارا (۱۳۹٤). بررسی رابطه ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناخت با سبک های یادگیری دانشجویان. فصلنامه تازه های علوم شناختی. ۱۷(٤).
- حیاتی، معصومی (۱۳۹۰). بررسی تأثیرآموزش راهبردهای یاگیری، خودنظم دهی و خودکارآمدی بر پیشرفت تحصیلی ریاضی. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی تربیتی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی. تهران.
- ده بزرگی، غلامرضا و موصلی، حیدرعلی(۱۳۸۲). علل افت تحصیلی در دانشجویان پزشکی. علوم پزشکی بابل؛ ویژه نامه مقالات آموزش پزشکی. شماره ۲، ص ۷۸-۷٤.
- رمضانی، سیده گل افروز و دلجو، جمیله (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی و یادگیری خودتنظیمی بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان دختر، ۷(۳)، ۱۲-۱
- شیرین زاده دستگیری، صمد (۱۳۸۵). مقایسه باورهای فراشناختی و مسئولیت پذیری در بین بیماران دچار اختلال وسواسی- اجباری، دانشگاه شیراز.
- قدم پور، عزت اله؛ غلامرضایی، سیمین و رادمهر، پروانه (۱۳۹۵). تأثیر آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بربهبود باورهای فراشناختی در مبتلایان به اختلال همبودی اضطراب اجتماعی و افسردگی. فصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری،٤(٦)، ٥۸-۳۸.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]

- گردان شکن، مریم؛ یارمحمدیان، محمد حسین و عجمی، سیما (۱۳۸۹). تأثیر تدریس بسته فراشناختی برخودراهبری در یادگیری دانشجویان مدارک پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی. ۱۰(۲)، ۱۴۰-۱۳۱.
- نیاز آذری، کیومرث (۱۳۸۲). فراشناخت در فرایند یاددهی و یادگیری. تهران: سمت.
- Brown, A.l., Palinscar, A.S. (1987). Reciprdcal teaching of comprehenton fostering and comprehention monitoring activities.Cognition and Indtruction, 1, 117-175.
- Din, N., Haron, S.H., Mohd Rashid, R. (2016). Can Self-directed Learning Environment Improve Quality of Life. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 222, 219-227.
- Flavell, J.H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: a new area of cognitivedevelopmental inquiry.American Psychologist, 34, 906-911.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness. New York: Hyperion.
- Ronzano. J. (2010). Effectiveness of metacognitive strategies for improving Reading comprehension in secondary Students, dissertation for the degree of doctor of education in the California state university.
- Wells, A., Curtwright-Hotton, S. (2004). A short erom of the metacognition questionnaire: Properties of the MCQ-30. Behavior Research and Therapy, 42, 385-96

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-23]