

## پیش بینی شادکامی دانش آموزان بر اساس باورهای فراشناختی و خودکارآمدی آنان در مقطع متوسطه اول و دوم فرابند

زهرا فرهادی کشکولی<sup>۱</sup>

### چکیده

**مقدمه و هدف:** پژوهش حاضر با هدف پیش بینی شادکامی دانش آموزان بر اساس باورهای فراشناختی و خودکارآمدی آنان در مقطع متوسطه اول و دوم شهرستان فرابند انجام شد. **روش شناسی پژوهش:** روش تحقیق از نظر بعد هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری نیز شامل تمامی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان فرابند که تعداد دانش آموزان دختر ۱۶۵۰ نفر و دانش آموز پسر ۱۵۰۰ نفر بوده است که جمعاً ۳۱۵۰ نفر می باشند. بر اساس روش نمونه گیری در این تحقیق، از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده شده است. که ابتدا از میان مدارس متوسطه دوره اول و دوم، چندین دبیرستان به صورت تصادفی (دبیرستان دخترانه و دبیرستان پسرانه) انتخاب گردید. و سپس در هر دبیرستان نیز یک کلاس انتخاب شد. در مجموع از بین کل دانش آموزان دختر و پسر، ۱۹۷ دختر و ۱۴۹ نفر پسر انتخاب گردید. ابزار این تحقیق پرسشنامه گویه ای، پرسشنامه شادکامی آکسفورد، پرسشنامه فرا شناخت ولز (۱۹۹۷) و پرسشنامه خودکارآمدی دانش آموز جینگ و مورگان (۱۹۹۹) مورد استفاده قرار گرفته است. **یافته ها:** نشان داد که رابطه بین شادکامی دانش آموزان با باورهای فراشناختی و خودکارآمدی دانش آموزان معنی دار می باشد. ( $F=52/419$ ,  $P< 0/01$ )، این مدل ۲۴ درصد واریانس باورهای فراشناخت و خودکارآمدی را توجیه می کند. ضرایب نیز نشان داد که باورهای فراشناختی و خودکارآمدی، پیش بینی کننده معنی داری در سطح ( $P< 0/01$ ) برای شادکامی هستند.

**بحث و نتیجه گیری:** باورهای فرا شناختی و شادکامی می توانند بطور معنی داری شادکامی دانش آموزان

را پیش بینی کنند و سهم فراشناخت در این تحقیق بیشتر می باشد.

**واژه های کلیدی:** شادکامی، خودکارآمدی، فراشناخت

<sup>۱</sup> - دبیر، آموزش و پرورش، فرابند

## مقدمه

شادمانی یکی از مهمترین عوامل تاثیر گذار در زندگی بشر است. انسان‌ها بنا بر سرشت و ماهیت وجودی خویش، همواره از افسرده بودن گریزان هستند و دوست دارند به سوی شاد بودن و شاد زندگی کردن در حرکت باشند. نقش نشاط، شادمانی و پویایی در جامعه به حدی است که یکی از معلمان علوم اجتماعی به نام جان راسکین<sup>۱</sup> معتقد است: ثروتمند ترین کشور، کشوری است که بیشترین افراد شاداب و شرافتمند را زیر بال خود دارد. شادی نه تنها احساس خوبی در فرد ایجاد می‌کند، بلکه برای سلامت و احساس تندرستی و نشاط نیز ضروری است. (صادقیان، ۱۳۸۶).

هدف اصلی سلامت روانی کمک به همه افراد در رسیدن به زندگی کامل تر، شادتر، هماهنگ تر، شناخت وسیع و پیشگیری از بروز بیماریهای روانی برای ایجاد جامعه سالم از وظایف اصلی دولتها و افراد جامعه است و هر اجتماع که خواستار بهزیستی و شادکامی افراد خود است باید مردم سازگار و هماهنگ پرورش دهد (تمنایی فر و همکاران، ۱۳۹۲). به نظر می‌رسد شادکامی بر باورهای فراشناخت هم تاثیر دارد. روانشناسی فراشناخت، حوزه اندیشه‌گری نوینی است که پیشینه آن به دهه ۱۹۷۰ می‌رسد. فراشناخت عبارت است از هر نوع دانش یا فرآیند، کنترل شناختی که در آن ارزیابی، نظارت یا کنترل شناختی وجود داشته باشد. به نظر می‌رسد فراشناخت هم شامل فرایندهای شناختی و هم شامل تجارب یا تنظیم شناختی است. دانش فراشناختی به اکتساب دانش پیرامون فرایندهای شناختی و دانش درباره نحوه استفاده از فرایندهای کنترل شناختی اشاره دارد. همچنین فراشناخت در روان‌شناسی واژه‌ای است که به صورت «شناختن شناختن» و یا «دانستن دانستن» تعریف شده است. فراشناخت عبارت است از دانشی که مردم درباره فرایندهای تفکر ایشان دارند و از آنجایی که فراشناخت فرد را برای کنترل مهارت‌های شناختی از قادر می‌سازد یک عنصر ضروری از یادگیری ماهرانه است دیدگاه زیمرمن فرا شناخت خود آگاهی در مورد اینکه چگونه یک فرد یاد می‌گیرد یا فکر می‌کند می‌شود (شرفی و داوودی، ۱۳۹۷). اگر آموزش و پرورش بخواهد دانش آموزشی را تربیت کند که از عهده حل مسائل مختلف جامعه متحول فردا برآیند و مسوولیت یادگیری خویش را خود به عهده گیرند، باید فراشناخت را در برنامه‌های خود وارد کند و به گسترش مهارت‌های فراشناختی یادگیرندگان بپردازد. زیرا مهارت‌های فراشناختی به افراد کمک می‌کنند تا خودشان را با موقعیت‌های جدید سازگار کنند. بسیاری از صاحب‌نظران بر این عقیده هستند که هر گونه اصلاح در نظام تربیتی مستلزم در نظر گرفتن یافته‌های تحقیقات فراشناختی و استفاده از آنها در برنامه‌های آموزشی است. (فولادچنگ، ۱۳۸۱). به عبارت دیگر فراشناخت دارای ماهیتی انتزاعی است و به همین امر آن را تهدید برانگیز جلوه می‌دهد. اما واقعیت امر این گونه نیست. ما هر روز مشغول انجام برخی فعالیت‌های فراشناختی

<sup>1</sup> -Jhon Raseskin

هستیم، فعالیت‌هایی نظیر برنامه ریزی برای انجام یک کار یا تکلیف، بازبینی درک خواندن و ارزیابی از پیشرفت‌هایی که در جهت رسیدن به هدف داریم، همگی دارای ماهیت فراشناختی هستند (لوینگستون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷، به نقل از کوچکی، ۱۳۹۰). رشد فراشناخت از جمله موضوعاتی است که به در دهه‌های اخیر به طور جدی مورد توجه پژوهشگران تعلیم و تربیت قرار گرفته است. به گونه‌ای که نه تنها در خصوص لزوم آن برای موفقیت تحصیلی فراگیران، تقریباً در بین این حوزه، اتفاق نظر وجود دارد، بلکه برای قرن بیست و یکم به عنوان یک ضرورت تشخیص داده شده است. ( بلاکی<sup>۲</sup> و اسپنس، ۱۹۹۸؛ به نقل از کوچکی، ۱۳۹۰). مطالعه‌های خیلی کمی نشان می‌دهند که فراشناخت چگونه توسط عوامل دیگر تحت تاثیر قرار می‌گیرد، به این دلیل که مدل‌های نظری در بررسی‌ها، معمولاً آن را به صورت یک پیش‌بینی کننده در نظر می‌گیرند. (ماگنو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰) همچنین با وجود اهمیت و تاثیر فراشناخت در عملکردهای شناختی، تحقیق کمی در مورد ریشه‌های آن بخصوص ریشه‌های انگیزشی و شناختی صورت گرفته است ( کارشکی و همکاران، ۱۳۸۷، به نقل از کوچکی، ۱۳۹۰). متغیر دیگری که شادکامی از روی آن پیش‌بینی خواهد شد و به نظر می‌رسد برمتغیر شادکامی تاثیر داشته باشد خودکارآمدی می‌باشد. خودکارآمدی از متغیرهای کلیدی در نظریه‌ی شناختی است. مبانی نظری خودکارآمدی در رشته‌ها و محیط‌های گوناگونی آزمایش شده و ازپشتوانه‌هایی فزاینده نظری و تجربی برخوردار است. خودکارآمدی احساسی پایدار و روشن از لیاقت و قابلیت فرد برای کنار آمدن مؤثر با بسیاری از موقعیتهای تنش‌زا است. خودکارآمدی به احساس عزت نفس و ارزش خود، احساس کفایت و کارآیی در برخورد با زندگی اطلاق می‌شود. خودکارآمدی اطمینان به توانایی خود در کنترل افکار، احساسات و فعالیت‌ها است و بنابراین روی پیامد اعمال مؤثر است. باور کارآمدی، عاملی مهم در نظام سازنده شایستگی انسان است. انجام وظایف توسط افراد مختلف با مهارت‌های مشابه در موقعیتهای متفاوت به صورت ضعیف، متوسط و یا قوی و یا توسط یک فرد در شرایط متفاوت به تغییرات باورهای کارآمدی آنان وابسته است. در نتیجه حتی افراد خیلی مستعد به آسانی تحت تاثیر خودشکنی یا خودتردیدی قرار می‌گیرند و در شرایطی که باور ضعیفی نسبت به خود داشته باشند از تواناییهای خود استفاده کمتری می‌کنند. به همین دلیل، احساس خودکارآمدی، افراد را قادر می‌سازد تا با استفاده از مهارت‌ها در برخورد با موانع، کارهای فوق العاده‌ای انجام دهند. بنابراین خودکارآمدی درک شده عاملی مهم برای انجام موفقیت آمیز عملکرد و مهارت‌های اساسی لازم برای انجام آن است.، اطلاعاتی که دانش‌آموزان درباره عملکرد واقعی خود جمع‌آوری می‌کنند، یکی از مهم‌ترین منابع خودکارآمدی است. (شانک و پاچارس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). در نتیجه، دانش‌آموزانی که از پیشرفت تحصیلی خود راضی هستند، بیشتر در مدرسه احساس کارآمدی می‌کنند. خودکارآمدی همچنین توضیح می‌دهد که دستاوردهای قبلی منجر به دستاوردها و موفقیت‌های آینده

1-Loingestone

2-Blaky & Spense

3-Magno

4 Schunk, & Pajares

می شود (زیممرمن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰).

طبق نظر بندورا (۱۹۹۷) و طرفداران نظریه خودکارآمدی، خودکارآمدی دانش آموز یک باور موقعیتی خاص است که دانش آموزان در مورد توانایی خود در سازماندهی و اجرای اقدامات لازم برای یادگیری و تسلط بر وظایف و تکالیف در سطح رضایت بخشی دارند. (شانک و مولن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). به تعریفی دیگر خودکارآمدی، توان سازنده ای است که بدان وسیله، مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه ای اثربخش سامان دهی می شود. به نظر وی داشتن دانش، مهارت‌ها و دستاوردهای قبلی افراد، پیش بینی کننده های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان در باره تواناییهای خود در انجام آنها بر چگونگی عملکرد خویش مؤثر است. بین داشتن مهارت‌های مختلف با توان ترکیب آنها به روش‌های مناسب برای انجام وظایف در شرایط گوناگون، تفاوت آشکار وجود دارد. "افراد کاملاً می دانند که باید چه وظایفی را انجام دهند و مهارت‌های لازم برای انجام وظایف دارند، اما اغلب در اجرای مناسب مهارت‌ها موفق نیستند" (باندورا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). بنابراین با توجه به اهمیت شادکامی به عنوان یک شاخص مثبت و با توجه به جمعیت دانش آموزی به عنوان یک جمعیت نوجوان و آینده ساز پژوهش حاضر بر آن خواهد شد تا به پیش بینی شادکامی از روی باورهای فراشناخت و خودکارآمدی بپردازد.

### روش شناسی پژوهش

روش تحقیق از نظر بعد هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی است. و جامعه آماری نیز شامل تمامی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان فراسیند می باشد؛ که شامل ۱۶۵۰ نفر دانش آموز دختر و ۱۵۰۰ نفر دانش آموز پسر بوده است و که جمعاً ۳۱۵۰ نفر می باشند. بر اساس روش نمونه گیری در این تحقیق، روش نمونه گیری خوشه ای استفاده شده است. که ابتدا از میان مدارس متوسطه اول و دوم چند مدرسه دبیرستان انتخاب شده است. بطوری که ابتدا ۶ مدرسه دخترانه و ۶ مدرسه پسرانه و سپس به صورت تصادفی از بین مدارس انتخاب شده یک کلاس انتخاب گردید. از مجموع کل دانش آموزان، ۱۹۷ نفر دختر و ۱۴۹ نفر پسر انتخاب شد. در این تحقیق از ابزار پرسشنامه شادکامی در سال (۱۹۸۹) توسط آرجیل<sup>۴</sup>، مارتین و کراسلند استفاده شده است. شیوه ساخت آن به این گونه بود که این پژوهشگران از طریق رایزنی با آرون تی بک، جملات مقیاس افسردگی بک را وارونه کردند و ۲۱ گویه به دست آوردند. سپس ۱۱ سوال به

<sup>1</sup> Zimmerman

<sup>2</sup> Schunk & Mullen

<sup>3</sup> -Bandura

<sup>4</sup> - Argyle , Martin & Crossland

این ۲۱ سوال افزودند و در نهایت با بررسی‌های نهایی مقیاس ۲۹ گویه‌ای پرسشنامه شادکامی آکسفورد<sup>۱</sup> (OHI) پدید آمد. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله علیپور و نوربالا (۱۳۷۸) تائید شد.

پرسشنامه فرا شناخت توسط ولز<sup>۲</sup> در سال ۱۹۹۷ تدوین شده است و از یک مقیاس خودگزارشی ۳۰ سوال که باورهای افراد در باره ی تفکراتشان را مورد سنجش قرار می دهد. پاسخ به سوالات آن در قالب یک مقیاس چهار درجه لیکرت ۱-موافق نیستم ، ۴-کاملا موافقم محاسبه می شود. این مقیاس دارای ۵ خرده مقیاس می باشد. در بررسی روایی سازه‌ای آن که با استفاده از تحلیل عاملی صورت گرفته بود، مورد تایید قرار داده‌اند و پایایی آن را با آلفای کرونباخ برای کل و زیر مقیاسها ما بین ۰/۷۶ الی ۰/۹۳ گزارش کرده اند همچنین روایی و اعتبار این پرسشنامه به وسیله دو روانشناس بالینی و یک روانپزشک بررسی و به منظور سنجش انسجام درونی از طریق روش دو نیمه کردن و از طریق روش آلفای کرونباخ ضریب ۰/۷۹ بدست آمده همچنین به منظور اعتبار (پایایی) پرسشنامه فراشناخت مقیاس روی ۵۲ نفر اجرا گردیده و ضریب پایایی آن  $I=0/88$  بدست آمده است روایی و پایایی این مقیاس توسط شیرین زاده دستگردی (۱۳۸۵) بررسی و مورد تائید قرار گرفته است. پرسشنامه خودکارآمدی دانش آموز جینگ و مورگان (۱۹۹۹) ساخته شده است که شامل ۳۰ سوال می باشد. در ایران زینلی پور و همکاران (۱۳۸۸) روایی و پایایی این مقیاس را از طریق تحلیل عاملی مطلوب گزارش کرده‌اند.

### یافته ها

شادکامی دانش آموزان از روی باورهای فراشناختی و خودکارآمدی آنان در مقطع متوسطه فراشند قابل پیش بینی است.

جدول ۱ ماتریس همبستگی بین سه متغیر شادکامی، باورهای فراشناخت و خودکارآمدی

متغیر	۱	۲	۳
شادکامی	۱		
فراشناخت	**/۴۱۷	۱	
خودکارآمدی	**/۲۳۵	**/۱۹۴	۱

\*\*P<0/01

<sup>1</sup> - Oxford

<sup>2</sup> - Wells

همان طور که در جدول ۱ مشخص است شادکامی با باورهای فراشناخت و خودکارآمدی در سطح  $P < 0.001$  دارای همبستگی می باشد و همچنین فرا شناخت با شادکامی و خودکارآمدی در سطح  $P < 0.001$  دارای همبستگی می باشد و در آخر خودکارآمدی با شادکامی و فرا شناخت دارای همبستگی مثبت و معنی داری می باشد. تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان نیز در ادامه در جدول شماره ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲ ضرایب مدل تأثیر شادکامی باورهای فراشناختی و خودکارآمدی

سطح معنی داری	F	R <sup>2</sup>	t	ضریب		آماره متغیر
				استاندارد شده	استاندارد نشده	
				$\beta$	B	
$P < 0.001$	۵۲/۴۱۹	۰/۲۴	۲/۰۸۲		۷/۲۸۸	۱۵/۱۷۱
$P < 0.001$			۸/۳۱۴	۰/۴۰۱	۱/۰۴۶	۳/۸۳
$P < 0.001$			۴/۱۸۰	۱/۲۰۱	۱/۰۷۸	۳/۲۵

نتیجه جدول شماره ۲ نشان می دهند که رابطه بین شادکامی دانش آموزان با باورهای فراشناختی و خودکارآمدی دانش آموزان معنی دار بود. ( $F=52/419, P < 0.001$ )، این مدل ۲۴ درصد واریانس باورهای فراشناخت و خودکارآمدی را توجیه می کند. ضرایب نشان می دهد که فراشناخت و خودکارآمدی پیش بینی کننده معنی داری در سطح ( $P < 0.001$ ) برای شادکامی بودند.

### بحث و نتیجه گیری

با توجه به خروجی رگرسیون، رابطه بین شادکامی دانش آموزان با باورهای فراشناختی و خودکارآمدی دانش آموزان معنی دار می باشد. ( $F=52/419, P < 0.001$ )، این مدل ۲۴ درصد واریانس باورهای فراشناخت و خودکارآمدی را توجیه می کند. ضرایب نشان می دهد که خودکارآمدی و فراشناخت پیش بینی کننده معنی داری در سطح ( $P < 0.001$ ) برای شادکامی بودند. ضرایب بتا نشان می دهد که بیشترین تأثیر مربوط به فراشناخت با ضریب بتای ۰/۴۱ بود.

در تبیین این فرضیه چنین استنباط می شود که افرادی که خودکارآمدی بالا دارند، احساس می کنند که در اعمال کنترل بر رویدادهای زندگی توانمند هستند و هنگامی که با موانع روبرو می شوند، اگر تلاش

های اولیه‌ی آن‌ها در برخورد با مشکلات بی نتیجه باشد، سریعاً نا امید نمی شوند. از این رو می توان انتظار داشت که خودکارآمدی به نوعی با شادکامی ارتباط داشته باشد. فراشناخت را به عنوان آگاهی از اینکه فرد چگونه یاد می گیرد، آگاهی از چگونگی استفاده از اطلاعات موجود برای رسیدن به یک هدف، توانایی قضاوت درباره فرایندهای شناختی در یک تکلیف خاص، آگاهی از اینکه چه راهبردهایی را برای چه هدفهایی مورد استفاده قرار دهد، ارزیابی پیشرفت خود درحین عملکرد و بعد از اتمام عملکرد تعریف کرده است. یک حس خود کارآمدی بالا باعث تلاش، مقاومت و انعطاف بیشتری می شود نتایج این تحقیق با اسماعیلی فر و همکاران (۱۳۹۰) همسو و هم جهت می باشد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد که بین خودکارآمدی و شادکامی دانش آموزان دختر، رابطه‌ی مثبت و معنادار وجود دارد و خودکارآمدی، می تواند شادکامی دانش آموزان را به طور موثر پیش بینی کند. شادکامی زمانی به دست می آید که فعالیت های زندگی افراد، بیشترین همگرایی یا جور بودن را با ارزش های عمیق و توانایی و کارآمدی او در زمینه های مختلف داشته باشد و آن ها نسبت به این ارزش ها و توانمندی ها متعهد گردند. تحت چنین شرایطی، احساس نشاط و اطمینان به وجود می آید. واترمن، این حالت را با عنوان جلوه‌ی (بیانگری) فردی معرفی کرده و همبستگی بالایی بین آن و اندازه های خوشبختی و شادکامی بدست آورد. همچنین با تحقیق مرتضی بیگی و همکاران (۱۴۰۰) همسو است. با توجه به یافته های پژوهش آنان، خودکارآمدی و کیفیت زندگی با میانجی-گری بهزیستی روان شناختی می-توانند شادکامی را پیش بینی کنند. همچنین نتایج این تحقیق نشان داد که فراشناخت می تواند شادکامی دانش آموزان را پیش بینی کند در این راستا بانیجه تحقیق قلیپور (۱۳۹۷) همسو است. تایج پژوهش قلیپور (۱۳۹۷) نشان داد که فراشناخت با خودکارآمدی، شادکامی و بهزیستی روان شناختی همبستگی مثبت و معنادار دارد ( $p < 0.05$ ). همچنین میان نمرات شادکامی و خودکارآمدی دانش آموزانی که در سطوح مختلف فراشناخت قرار داشتند، تفاوت وجود دارد. در نتیجه می-توان بیان نمود بهزیستی روان شناختی و باورهای فراشناختی و خودکارآمدی رابطه معناداری با شادکامی دانش آموزان دارد. از محدودیتهای مهم این پژوهش این بود که مدیران مدارس معتقد بودند جهت تکمیل پرسشنامه ها وقت دانش آموزان تلف می گردد. با توجه به نتایج پیشنهاد می شود که آموزش و پرورش با تشکیل کلاس ها و تمرین های مربوط به مهارت ها و توانایی های خودکارآمدانه و انطباقی در افراد سطح عملکرد آنان را برای حفظ و ارتقاء شادکامی را افزایش دهند. همچنین برگزاری کلاس های توجیهی به منظور آگاه کردن معلمان و والدین از فواید روحی و روانی باورهای فراشناخت و تاثیر آن بر شادکامی به احتمال زیاد می تواند بسیار موثر باشد.

## منابع

### الف- فارسی

- اسماعیل فرندا؛ شفیق آبادی عبدالله. احقر قدسی. (۱۳۹۰). سهم خودکارآمدی در پیش‌بینی شادکامی، اندیشه و رفتار، ۵ (۱۹)، ۳۴-۲۷.
- بیگی، مرتضی. صفری، زهره. بزرگ‌خو، علیرضا. اصغر نژاد، زهره. فرید، علی اصغر. پیش‌بینی شادکامی بر اساس خودکارآمدی و کیفیت زندگی با میانجی‌گری بهزیستی روان‌شناختی. پایش. ۲۱ (۱) ۵۷-۴۷.
- تمنایی فر، محمدرضا، فاطمه، سلامی محمد آبادی و دشتیان، سمیه. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بهزیستی روانی با حمایت اجتماعی و شادکامی، علوم رفتاری، ۵ (۱۸)، ۷۴-۵۳.
- زینلی پور، حسین. زارعی، اقبال. زندی نیا، زهره. (۱۳۸۸). خودکارآمدی عمومی و تحصیلی دانش‌آموزان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی. ۶ (۹)، ۱۳-۲۸.
- شرفی، محمود. داودی، مریم. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبرد‌های فراشناخت بر خودراهبری یادگیری و پیشرفت تحصیلی ریاضی و ادبیات فارسی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان شوش. دوماهنامه علمی - پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۹ (۳۶)، ۱۴۷-۱۷۰.
- شیرین زاده دستگیری، صمد. (۱۳۸۵). مقایسه باورهای فراشناختی و مسئولیت‌پذیری در بین بیماران دچا ر جبری، اختلال اضطراب منتشر و افراد بهنجار-اختلال وسواسی. کارشناسی ارشد روانشناسی پایان نامه. دانشگاه شیراز بالینی.
- صادقیان، فاطمه (۱۳۸۶). شادی چیست؟ شادمان کیست؟، (۳۴۱)، ۲۰-۲۱.
- علی پور احمد، نور بالا احمد علی. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران؛ ۵ (۱ و ۲): ۶۶-۵۵.
- فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۸۱). فراشناخت و کاربرد آن در مشاوره تحصیلی. نشریه: پیام مشاوره، ۴ (۷)



قلیپور نسیم. (۱۳۹۷). بررسی رابطه باورهای فراشناختی با خودکارآمدی، شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان مدارس آموزش از راه دور. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری. ۳ (۲۰). ۶۴-۵۱.

کوچکی، محدثه. (۱۳۹۰). بین‌توانایی، خودکارآمدی و رویکردهای یادگیری با فراشناخت در دانش‌آموزان. یک تحلیل مسیر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.

### منابع انگلیسی:

Bandura, Albert. (2009). *Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness*. Handbook of principles of organization behavior. oxford, uk: Blachwell. pp. 120-139.

Magno, C. (2010). The role of metacognitive skills in developing critical thinking. *Metacognition and learning*, 5(2), 137-156.

Schunk, D. H., & Pajares, F. (2009). *Self-efficacy theory*. In K. R. Wentzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 35–54). New York, NY: Routledge.

Schunk, D. H., & Mullen, C. A. (2012). *Self-efficacy as an engaged learner*. In S. L. Christenson, A. L. Reschly, C. Wylie, (eds.) *Handbook of research on student engagement*. (pp. 219–236). New York, NY: Springer.

Zimmerman, B. J. (2000).. Self-efficacy: an essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.

## Predicting Students' Happiness Based on their Metacognitive Beliefs and Self-efficacy in the First and Second High schools of Farashband

Zahra Farhadi Kashkoli<sup>1</sup>

### Abstract

**Introduction and purpose:** The present research was conducted with the aim of predicting students' happiness based on their metacognitive and automatic beliefs in the first and second secondary schools of Farashband city.

**Research Methodology:** The research method was applied in terms of purpose and descriptive of the correlation type in terms of the type of method. The population also includes all high school students of Farashband city, the number of female students is 1650 and the number of male students is 1500, which is a total of 3150 people. Based on the sampling method in this research, the cluster sampling method was used. First, some high schools were randomly selected from among the first and second period high schools (6 girls' high schools and 6 boys' high schools). And then a class was selected in each high school. In total, 197 girls and 149 boys were selected. The tools of this research are objective questionnaire, Oxford Happiness Questionnaire, Wells Metacognition Questionnaire (1997) and Jing and Morgan Student Self-Efficacy Questionnaire (۱۹۹۹).

**Findings:** It showed that the relationship between students' happiness and metacognitive beliefs and students' self-efficacy is significant. ( $P > 0.01$ ,  $F = 52.419$ ), this model justifies 24% of the variance of metacognition and self-

---

<sup>1</sup> Teacher, Education Organization, Farashband



فصلنامه علمی تخصصی انگاره های نو در تحقیقات آموزشی؛ سال اول، شماره ۱، صص ۱۱۳-۱۲۳

efficacy beliefs. Coefficients also showed that metacognitive beliefs and self-efficacy are significant predictors at the level ( $P < 0.01$ ) for happiness.

**Discussion and conclusion:** Metacognitive beliefs and happiness can significantly predict students' happiness, and the contribution of metacognition is greater in this research.

**Keywords:** Happiness, Self-efficacy, Metacognition.