

مقاله پژوهشی

پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از طریق خودکنترلی، خودمختاری و خودآگاهی  
در دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه‌ی شهرستان بندرعباس

Predicting Academic Performance through Self-Control, Autonomy, and Self-Awareness in Secondary School Students Bandar Abbas

ناهید پاک‌منش<sup>۱</sup>، موسی جاودان<sup>۲\*</sup>

پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۱۱/۱۵

دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۶/۱۴

چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از طریق خودکنترلی، خودمختاری و خودآگاهی در دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه‌ی شهرستان بندرعباس در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ بود.

**روش:** پژوهش حاضر در زمره‌ی تحقیقات توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی می‌باشد. گروه نمونه شامل ۵۰۴ نفر که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و ابزارهای اندازه‌گیری شامل پرسشنامه‌ی عملکرد تحصیلی فام و تیلور (۱۹۹۹)، پرسشنامه‌ی خودکنترلی تانجی و همکاران (۲۰۰۴)، پرسشنامه‌ی خودمختاری هیجانی سیلوربرگ و استینبرگ (۱۹۸۶) و پرسشنامه خودآگاهی هیجانی کائر، رید، کروک و همکاران (۲۰۱۲) بود. جهت بررسی فرضیه‌ها از آزمون «پیرسون و رگرسیون چندگانه» استفاده شد.

**یافته‌ها:** یافته‌های این پژوهش نشان داد عملکرد تحصیلی با خودکنترلی و خودآگاهی رابطه‌ی مثبت و معنی‌داری دارد. همچنین خودکنترلی به‌صورت مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی می‌باشد. از بین ابعاد خودمختاری مؤلفه‌های «ایده‌آل‌زدایی از والدین و ادراک والدین به‌عنوان مردم عادی» قادر به پیش‌بینی منفی و معنی‌دار و مؤلفه‌ی «تفرد» به‌صورت مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی می‌باشد. همچنین از بین ابعاد خودآگاهی، «شناسایی، محیط‌گرایی و حل مسأله» به‌صورت مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی می‌باشد ( $p \leq 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** نتیجه تحقیق نشان داد که خودکنترلی، خودمختاری و خودآگاهی از عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد.

**کلید واژه‌ها:** خودکنترلی، خودمختاری، خودآگاهی، عملکرد تحصیلی، دانش‌آموزان.

۱. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه هرمزگان

۲. استادیار، گروه مشاوره و روانشناسی، هسته‌ی پژوهشی تحقیقات علوم تربیتی و رفتاری، دانشگاه هرمزگان

Email: javdan4920@yahoo.com

\* نویسنده مسئول:

## ۱. مقدمه

عملکرد هر گونه فعالیت یا مجموعه‌ای از پاسخ‌ها است که بر محیط تأثیر می‌گذارد. واژه‌ی تحصیلی به معنای یادگیری رسمی همراه با مطالعه‌ی متداول یا نظری در مدرسه یا سایر مؤسسات آموزشی می‌باشد. (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۰۹). عوامل متعددی می‌توانند در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان نقش داشته باشند مانند تصورات آنان از خودشان، جهت و کنترل رفتار، نوع پردازش اطلاعات، میزان شناخت از خود و باورهای معرفت‌شناسی (اشرف‌زاده، عیسی‌زادگان و میکائیلی‌منیع، ۱۳۹۷). همچنین انگیزش درونی، درگیری تحصیلی، خودنظم‌جویی و یادگیری خودهدایتی از جمله متغیرهایی می‌باشند که بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مؤثرند (سماوی و نجارپوریان، ۱۳۹۸).

یکی از عوامل فردی که بر عملکرد تحصیلی تأثیر دارد «خودکنترلی<sup>۱</sup>» است. خودکنترلی در برخی موارد با عناوینی مانند «خودگردانی<sup>۲</sup>»، «خویشتن‌داری<sup>۳</sup>»، «قدرت اراده<sup>۴</sup>»، «کنترل تلاشمند<sup>۵</sup>»، «قدرت خود درونی<sup>۶</sup>» و «کنترل بازدارنده<sup>۷</sup>» شناخته می‌شود (داوکورث و کرن<sup>۸</sup>، ۲۰۱۱). خودکنترلی توانایی تسلط بر رفتار آشکار، پنهان، هیجانی یا جسمانی خود و مهار یا بازداری تکانه‌های خود در شرایطی که نفع کوتاه‌مدت در مقابل زیان بلندمدت یا نفع بیشتر بلندمدت قرار می‌گیرد. این خویشتن‌داری فرد است که پیامد بلندمدت را انتخاب می‌کند (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۰۹). مهارت‌های خودکنترلی دانش‌آموزان یکی از عوامل موفقیت آن‌ها در جامعه است که منجر به سازگاری و تطابق فرد با محیط و اجتماع می‌شود و افراد را به میزان لازم به استقلال و مسئولیت‌پذیری می‌رساند. کودک و یا دانش‌آموزی که هنوز در کنترل عواطف و احساسات خویش ناتوان است چطور می‌تواند در حوزه‌ی مسئولیت‌پذیری مسائلی که با همین عواطف و احساسات درگیر است موفق باشد (احمدی جویباری، ۱۳۹۶). شیوه‌های خودکنترلی رفتار می‌تواند برای کاهش رخداد رفتارهای مخل و در نتیجه بهبود عملکرد آموزشی مورد استفاده قرار گیرد. خودکنترلی رفتار شامل خودنظارتی<sup>۹</sup> خودارزیابی<sup>۱۰</sup> و خودتقویتی<sup>۱۱</sup> می‌باشد. منظور از خودنظارتی حفظ توجه فعال به رخداد افکار و رفتارهای هدفمند خاص است. خودارزیابی قضاوت در مورد میزان یا کیفیت رفتار می‌باشد که در مقابل برخی از ملاک‌ها یا استانداردهای موجود تغییر می‌کند.

- 
1. self control
  2. self regulation
  3. self disciplin
  4. will power
  5. effortful control
  6. ego strength
  7. Inhibitory control
  8. Duckworth & Kern
  9. self supervision
  10. self evaluation
  11. self reinforcement

خودتقویتی به اجرای تقویت توسط خود فرد، در صورتی که یک معیار خاص برای رفتار در دست باشد اشاره دارد. شیوهی آموزش حل مسأله و آموزش خودتعلیمی نیز از روش‌های مناسب برای خودکنترلی در دانش‌آموزان است. آموزش حل مسأله شامل آموزش راهبردهای منظم به افراد برای حل مسئله است. آموزش خودتعلیمی، شامل آموزش دانش‌آموزان است تا بتوانند در مواجهه با مشکل از طریق خودببینی مسئله را برای خودشان حل کنند. دانش‌آموزان در این روش یاد می‌گیرند قبل از عمل فکر کنند و در واقع آن مشکل را تشخیص دهند و راه‌حل‌های متفاوتی را در نظر بگیرند، به عواقب کار فکر کنند، موانع را پیش‌بینی کنند و برای کنترل رفتارشان راهبرد لازم را به خدمت بگیرند (حاتمی، ۱۳۹۰). پژوهش‌های متعددی در ارتباط با خودکنترلی دانش‌آموزان صورت گرفته است از جمله: پژوهشی که توسط فرمیپنی فراهانی، عبدالملکی و رشیدی (۱۳۸۷) انجام گرفت که یکی از یافته‌های آن، رابطه‌ی معنی‌دار بین مؤلفه‌های خودآگاهی و خودکنترلی با پیشرفت تحصیلی بود. رهنما و عبدالملکی (۱۳۸۸) در مطالعه‌ای نشان دادند بین هفت متغیر (خودکنترلی، خودآگاهی، سیالی، انعطاف‌پذیری، بسط، ابتکار و خودانگیزی) با پیشرفت تحصیلی رابطه‌ی مثبت معنی‌داری وجود دارد. حنیفی و جویباری (۱۳۸۹) به این نتیجه رسیدند که بین مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی (خودکنترلی، خودآگاهی، خودانگیزی، هشیاری اجتماعی و مهارت اجتماعی) با پیشرفت تحصیلی رابطه‌ی مثبت وجود دارد. فدوی اردکانی (۱۳۹۴) در تحقیقی دریافت که بین خودپنداره‌ی تحصیلی، عزت‌نفس و خودکنترلی با عملکرد تحصیلی رابطه‌ی معنی‌دار وجود دارد. همچنین خودپنداره‌ی تحصیلی، عزت‌نفس و خودکنترلی واریانس عملکرد تحصیلی را تبیین می‌کند. استادلر، آست، بکر، نیپل و گریف<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) معتقدند که خودکنترلی بی‌شک می‌تواند معدل را حتی زمانی که توانایی شناختی کنترل می‌شود، تبیین نماید.

یکی دیگر از متغیرهایی که می‌تواند عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار دهد «خودمختاری» است. در تعریف خودمختاری می‌توان گفت خودمختاری تنظیم رفتار به ابتکار شخصی برای هدف‌های فردی بدون این‌که از فشار رسوم اجتماعی متأثر گردد (شعاری نژاد، ۱۳۷۵). مفهوم حمایت از خودمختاری بر پایه‌ی اندیشه‌های دسی و رایان<sup>۲</sup> (۱۹۸۵) شکل گرفت که معتقدند سه نیاز روانشناختی انسان خودمختاری، شایستگی و ارتباط می‌باشد وقتی افراد خودمختار هستند احساس می‌کنند در مورد افکار، احساسات و رفتارهای خود اختیار دارند و رفتار آن‌ها از درک منبع علیت درونی، اراده و حق انتخاب ناشی می‌شود (ریو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). زمانی که تصمیم‌گیری، فکر، احساس و رفتار ما بر اساس تمایلات، ترجیحات و خواسته‌های خود باشد نه نیروهای بیرونی در این صورت ما خودمختار هستیم زیرا رفتار ما توسط خودمان تعیین شده است نه توسط دیگران (دسی و رایان، ۲۰۰۸). وقتی معلمان از نیازهای روانشناختی دانش‌آموزان برای خودمختاری، شایستگی و

1. Stadler, Aust, Becker, Niepel, & Greiff

2. Deci & Ryan

3. Reeve

ارتباط حمایت می‌کنند آن‌ها انگیزه‌ی بیشتری دارند و دستاوردهای بالاتری را کسب می‌کنند. معلمانی که در محل کار خود کمتر خودمختار هستند (به‌عنوان مثال کسانی که فقدان خودمختاری برای تأثیرگذاری بر سیاست مدرسه و یا انتخاب چگونگی و آنچه که آن‌ها می‌آموزند را گزارش می‌دهند یا کسانی که ادعا می‌کنند وظایف اداری و کارهای کاغذی با تدریس آن‌ها تداخل دارد) در مقایسه با معلمانی که دارای خودمختاری بالاتر در محل کار هستند، از نیاز دانش‌آموزانشان برای خودمختاری کمتر حمایت می‌کنند (مارشیک، اشتون و آلزینا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). کنترل زیاد و عدم وجود فرصتی برای تجربه‌ی خودمختاری در مدرسه در بین افراد احساس عجز به وجود می‌آورد و این باعث می‌شود که اعضا فکر کنند چیزی نیستند و نمی‌توانند کاری انجام دهند. این افراد معمولاً سازشکارند و از امتحان مسیرهای مختلف واهمه دارند یعنی افرادی که فرصت خودمختاری در مدرسه به آنان داده شده است درک بهتری در مورد خود از اجرای نقششان پیدا می‌کنند بر این اساس ساختار مدرسه می‌تواند میزان خودکنترلی ایجاد شده و سطح درگیری در فعالیت‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. ساختاری که به دانش‌آموزان فرصت تجربه‌ی خودمختاری را می‌دهد منجر به ایجاد احساس لیاقت بیشتر در آنان می‌شود. با توجه به تأثیر خودمختاری درک شده و فرصت خودمختاری بر میزان مسئولیت‌پذیری، اولیا مدرسه بهتر است از نصیحت کردن و کنترل بیش از اندازه‌ی دانش‌آموزان بپرهیزند به این علت که این امر آنان را در مورد صلاحیت‌هایشان به تردید می‌اندازد (خرم‌دل، ۱۳۹۰). البته عده‌ای هم معتقدند اگر مدرسه برای دانش‌آموزان خودمختاری بیش از حد فراهم آورد این می‌تواند مضر باشد چراکه در این صورت دانش‌آموزان هیچ مقامی را به رسمیت نمی‌شناسند (کریستینا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). شواهد تجربی نشان می‌دهد میان خودمختاری و عملکرد تحصیلی رابطه‌ی مثبت وجود دارد. ان جی، کانفسور، یوسف، عبدالعزیز و لاجیس<sup>۳</sup>، (۲۰۱۱). در مطالعه‌ی خود نشان دادند رابطه‌ی مثبت معنی‌داری بین امتیاز خودمختاری یادگیرنده و عملکرد تحصیلی وجود دارد. استفان، بونائاسو و استرانگا<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) دریافتند که توسعه و تأیید صلاحیت یادگیری خودمختاری قادر به تعیین تغییرات در سطح ادراک دانش‌آموزان و همچنین سطح عملکرد آن‌ها می‌باشد. دی ست و سمدل<sup>۵</sup> (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند که حمایت از خودمختاری روی تمام اهداف پیشرفت تأثیر مثبت دارد و عملکرد در مدرسه و رضایت از زندگی به وسیله‌ی حمایت از خودمختاری و اهداف موفقیت پیش‌بینی شده بود. نتایج پژوهش گریفین<sup>۶</sup> (۲۰۱۶) حاکی از آن بود که ترکیب فعالیت‌های کلاس درس که باعث حمایت از خودمختاری می‌شود، ممکن است منجر به

1. Marshik, Ashton & Algina
2. Cristina
3. Ng, Confessor, Yusoff, Abdul Aziz & Lajis
4. Stefan, Bunaiasu & strunga
5. Diseth & Samdal
6. Griffin

درک بهتر دانشجویان در کلاس درس شود و همچنین انگیزه‌ی یادگیری دانشجویان را افزایش می‌دهد. اوریول گرانادو، مندوزا لیرا، کوواریوبیاس آپابلز و مولینا لویز<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) معتقدند هیجان‌های مثبت و حمایت از خودمختاری، عملکرد تحصیلی، خودکفایی و مشارکت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. هو و چانگ<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) اشاره دارند مهارت انگلیسی دانش‌آموزان با پیشرفت خودمختاری فراگیران بهبود می‌یابد و یادگیری مشارکتی نقش مهمی در ارتقا خودمختاری یادگیرنده ایفا می‌کند.

یکی از مهارت‌های زندگی مهارت «خودآگاهی»<sup>۳</sup> است. خودآگاهی معرفت و بصیرت شخص به سلوک و خصایص خود و فهمیدن رفتار و انگیزش خویش است (شعاری‌نژاد، ۱۳۷۵). برای اینکه افراد خود را بشناسند باید از ویژگی‌های جسمانی و روانشناختی خود و هر چیز دیگری که مربوط به خودشان است آگاه شوند. آگاهی از خود امکان خودارزیابی و هدف‌گزینی صحیح را فراهم می‌سازد چنین چیزی در نهایت به احساس رضایت از خود منتهی می‌شود (قهاری، ۱۳۹۲). با افزایش خودآگاهی انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان نیز افزایش می‌یابد (صبحی قرامکی، ۱۳۹۱). لازم به ذکر است که دانش‌آموزان می‌توانند خودآگاهی تحصیلی خود را افزایش دهند زیرا آن‌ها کاملاً منحصر به فرد هستند گرچه ممکن است در برخی خصوصیات فردی نقاط مشترکی با دیگران داشته باشند، ولی مجموع ویژگی‌هایشان آن‌ها را از دیگران متمایز ساخته است. اولین قدم در راه یادگیری خودآگاهی تحصیلی این است که سبک یادگیری خاص خود را تشخیص دهند اگر سبک یادگیری خود را بشناسند می‌توانند از روش‌ها و تکنیک‌هایی که کامل‌کننده‌ی سبک یادگیری آن‌هاست استفاده کنند همچنین آن‌ها می‌توانند طبق نظریه‌ی هوش‌های چندگانه‌ی گاردنر<sup>۴</sup> قوای ادراکی خود را بشناسند و هوشی که در آن قوی‌تر هستند آن را رشد دهند تا به موفقیت بیشتری دست یابند (کارت<sup>۵</sup>، ۱۳۸۲). تا کنون پژوهش‌های مختلفی در ارتباط با خودآگاهی انجام گرفته است. اشرفی، حدادی، نشیبا و قاسم زاده (۱۳۹۳) معتقدند که مهارت خودآگاهی بر افزایش انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی و کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان مؤثر است. محمدزاده و غفاری مجلج (۱۳۹۳) و دهشیری (۱۳۸۵) به رابطه‌ی مثبت بین خودآگاهی هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اشاره دارند. حصاری، خلیلی و صادق (۱۳۹۳) نشان دادند میزان عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان با مهارت خودآگاهی افزایش می‌یابد. در پژوهشی که توسط جسوپراکاش و واسیمالایراجا<sup>۶</sup> (۲۰۱۵) انجام گرفت این نتیجه به دست آمد که خودآگاهی و خودانگیزی می‌تواند محرک‌هایی برای عملکرد تحصیلی باشد. پژوهش‌های متعدد نشان داد که راهبردهای فراشناختی

1. Oriol- Granado, Mendoza- Lira, Covarrubias-Apablaza & Molina-Lopez

2. Hu & Zhang

3 self awareness

4. Gardner

5. Karter

6. Vasimalayraja

یادگیری موجب عملکرد تحصیلی بالاتر می‌شود (رضوی مطلق، حسین‌پور و رضوی‌پور، ۱۳۹۵). پژوهش حاضر نیز به دنبال این است که آیا خودکنترلی، خودمختاری و خودآگاهی قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی می‌باشد؟

## ۲. روش پژوهش

جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی دوم شهرستان بندرعباس به تعداد ۱۳۵۶۷ نفر می‌باشد که در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ مشغول به تحصیل بودند. بر اساس جدول مورگان تعداد ۳۸۴ نفر برای نمونه‌گیری لازم است (کلین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶) اما جهت اطمینان و با توجه به شیوه‌ی نمونه‌گیری ۵۰۴ نفر (۲۶۲ دختر و ۲۴۲ پسر) به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که از دو ناحیه‌ی شهرستان بندرعباس یک ناحیه انتخاب شد و از بین دبیرستان‌ها و هنرستان‌ها هشت مدرسه و از هر مدرسه دو کلاس برگزیده شد.

### ۲-۱. ابزارهای اندازه‌گیری پژوهش

#### ابزار پژوهش

در این پژوهش از چهار ابزار، پرسشنامه‌ی سنجش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، پرسشنامه‌ی خودکنترلی، پرسشنامه‌ی خودمختاری هیجانی و پرسشنامه‌ی خودآگاهی هیجانی برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شده است که در زیر به توضیح هر کدام پرداخته می‌شود.

۲-۱-۱. پرسشنامه‌ی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان<sup>۲</sup> (EPT): این پرسشنامه اکتباسی از پژوهش‌های فام و تیلور است<sup>۳</sup> که در سال ۱۹۹۹ تهیه شد و در حوزه‌ی عملکرد تحصیلی برای جامعه‌ی ایران اعتباریابی گردید. آزمون عملکرد تحصیلی قادر است با ۴۸ سؤال، پنج حوزه‌ی مربوط به عملکرد تحصیلی را اندازه‌گیری نماید. مؤلفه‌های پرسشنامه: ۱- خودکارآمدی، ۲- تأثیرات هیجانی، ۳- فقدان کنترل پیامد، ۴- برنامه‌ریزی، ۵- انگیزش می‌باشد. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس «طیف لیکرت» پنج‌درجه‌ای از هیچ (۱)، کم (۲)، تاحدی (۳)، زیاد (۴)، خیلی زیاد (۵) می‌باشد. حد پایین نمره در این مقیاس ۴۸، حد متوسط نمره ۱۴۴ حد بالای نمرات ۲۴۰ می‌باشد. در پژوهشی که توسط قلتاش، اوجی‌نژاد و برزگر (۱۳۸۹) انجام گرفت، روایی محتوایی پرسشنامه توسط اساتید تأیید شد و پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. کریمی و فرح‌بخش (۱۳۹۰) در پژوهشی پایایی آزمون را به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آوردند. پورطاهری، زندوانیان نائینی و رحیمی (۱۳۹۳) در مطالعه‌ی روایی پرسشنامه را از طریق محاسبه‌ی همبستگی نمره‌ی هر سؤال با نمره‌ی خرده مقیاس مربوط به آن و نیز همبستگی نمره‌ی مؤلفه‌ها با نمره‌ی کل

1. Kline

2. Educational Performance Test (EPT)

3. Pham & Taylor

بررسی نمودند. ضرایب همبستگی برای مؤلفه‌ی خودکارآمدی ۰/۶۶ تا ۰/۷۸، برای مؤلفه‌ی برنامه‌ریزی ۰/۳۸ تا ۰/۶۹، برای مؤلفه‌ی تأثیرات هیجانی ۰/۶۹ تا ۰/۸۳، برای مؤلفه‌ی انگیزش ۰/۳۶ تا ۰/۶۵ و برای مؤلفه‌ی فقدان کنترل پیامد ۰/۶۰ تا ۰/۶۵ به‌دست آمد. ضرایب همبستگی مؤلفه‌ها با نمره‌ی کل برای خودکارآمدی، برنامه‌ریزی، تأثیرات هیجانی، انگیزش و فقدان کنترل پیامد به ترتیب برابر با ۰/۷۵، ۰/۷۷، ۰/۵۸، ۰/۶۶ و ۰/۵۶ به‌دست آمد. در محاسبه‌ی پایایی ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد خودکارآمدی، برنامه‌ریزی، تأثیرات هیجانی، انگیزش و فقدان کنترل پیامد به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۴، ۰/۹۱، ۰/۵۰ و ۰/۶۱ و برای کل مقیاس ۰/۷۹ به‌دست آمد. هاشمی و وحیدی (۱۳۹۵) روایی صوری پرسشنامه را از طریق مراجعه به صاحب‌نظران تأیید و پایایی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۵ برآورد کردند. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به‌دست آمده است.

۲-۱-۲. پرسشنامه‌ی خودکنترلی<sup>۱</sup> (SCS): یک پرسشنامه خودگزارش دهی است که توسط تانجی، بامیستر و بون<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) ساخته شده و از ۳۶ عبارت تشکیل شده است. پاسخ‌های ۳۶ عبارت مقیاس در یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «اصلاً شباهت ندارد=۱»، «کمی شباهت دارد=۲»، «بی‌نظر=۳»، «شباهت زیاد=۴» و «شباهت خیلی زیاد=۵» در نظر گرفته شده است. نمره‌ی کل افراد، در آزمون در کمترین حالت ۳۶ و بیشترین ۱۸۰ می‌باشد. در پژوهشی که توسط احمدی جویباری (۱۳۹۶) انجام گرفت، روایی صوری و محتوایی آن توسط متخصصان تأیید و برای تعیین پایایی از ضریب همسانی درونی استفاده شد که ضریب آلفای کرونباخ با این روش برای کل مقیاس ۰/۸۱ به‌دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به‌دست آمد.

۲-۱-۳. پرسشنامه‌ی خودمختاری هیجانی<sup>۳</sup>: مقیاس خودمختاری هیجانی توسط سیلوربرگ و استینبرگ<sup>۴</sup> (۱۹۸۶) ساخته شده که شامل ۱۲ گویه و دارای چهار زیر مقیاس ایده‌آل‌زدایی از والدین، ناوابستگی خانواده، ادراک والدین به‌عنوان مردم عادی و تفرد را شامل می‌شود. پاسخ‌دهی در مقیاسی از یک (کاملاً مخالفم) تا چهار (کاملاً موافقم) درجه‌بندی شده است (در پژوهش حاضر از نسخه‌ی هنجاریابی شده در ایران استفاده شده است). در تحقیقی که توسط مهرپور و محمدی (۱۳۹۴) انجام گرفت برای بررسی پایایی پرسشنامه از ضرایب مربوط به همسانی درونی استفاده شد و آلفای کرونباخ برای کل مقیاس خودمختاری هیجانی و چهار زیر مقیاس آن محاسبه شد. آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۶۵ به‌دست آمد. با محاسبه‌ی آلفای کرونباخ برای هر کدام از زیر مقیاس‌های ایده‌آل‌زدایی از والدین، ناوابستگی خانواده، پدر و مادر به‌عنوان افراد عادی و تفرد، به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۵۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۴ به‌دست آمد. برای روایی سازه از همبستگی نمره‌ی زیر

1. self control scale

2. Tangney, Baumeister & Boone

3. emotional autonomy questionnaire

4. Silverberg & Steinberg

مقیاس‌ها با نمره‌ی کل استفاده شد. همبستگی زیر مقیاس‌های ایده‌آل زدایی از والدین، ناوابستگی خانواده، ادراک والدین به‌عنوان مردم عادی و تفرد به‌ترتیب ۰/۶۶، ۰/۶۲، ۰/۳۹ و ۰/۴۸ حاصل است که همه در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار بود. بر این اساس، در نظر گرفتن چهار عامل برای مقیاس خودمختاری هیجانی، روایی مناسبی برای آن به‌دست می‌دهد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس‌های ایده‌آل زدایی از والدین ۰/۹۰، ناوابستگی خانواده ۰/۸۳، ادراک والدین به‌عنوان مردم عادی ۰/۷۲، تفرد ۰/۸۲ و برای کل مقیاس ۰/۹۰ به‌دست‌آمده است.

۴-۱-۲. پرسشنامه‌ی خودآگاهی هیجانی! این پرسشنامه توسط کاتر، رید، کروک<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۲) ساخته شد که دارای ۳۳ عبارت است که با یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) خودآگاهی هیجانی افراد را اندازه‌گیری می‌کند (کاملاً مخالف=۱، مخالف=۲، نه موافق نه مخالف=۳، موافقم=۴، کاملاً موافقم=۵). حد پایین نمره ۳۳، حد متوسط نمرات ۸۲/۵، حد بالای نمرات ۱۶۵ می‌باشد. امتیازات ۳۳ عبارت با یکدیگر جمع می‌شود حداقل امتیاز ممکن ۳۳ و حداکثر ۱۶۵ خواهد بود. در پژوهش مهنا و طالع پسند (۱۳۹۵) روایی پرسشنامه توسط متخصصان تأیید شد و پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به‌دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی ابعاد پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس‌های بازشناسی ۰/۷۸ شناسایی ۰/۸۴، تبدیل‌سازی ۰/۷۴، محیط‌گرایی ۰/۸۶ و حل مسأله ۰/۷۷ و پایایی کل پرسشنامه ۰/۸۷ به‌دست آمد.

پژوهش حاضر در زمره‌ی تحقیقات توصیفی و غیرآزمایشی قرار می‌گیرد. از نظر آماری از نوع مطالعات همبستگی می‌باشد که پس از اجرا و گردآوری پرسشنامه‌های پژوهش، تجزیه و تحلیل داده‌های آماری این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ مورد محاسبه قرار گرفت. داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت در سطح توصیفی به محاسبه میانگین و انحراف استاندارد و حداقل، حداکثر متغیرها پرداخته شد و در سطح استنباطی با استفاده از آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به بررسی فرضیه‌ها پرداخته شد.

### ۳. یافته‌های پژوهش

در این قسمت به اطلاعات جمعیت شناختی آزمودنی‌ها (جنسیت، رشته تحصیلی و سن) که در جدول شماره‌ی ۱ آمده است و محاسبه‌ی شاخص‌های توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش شامل میانگین، انحراف استاندارد، حداقل و حداکثر نمرات پرداخته شد که نتایج آن را در جدول ۲ مشاهده می‌کنید.

1. emotional self awareness questionnaire

2. Kaure, Reid & Crooke



جدول ۱: اطلاعات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها (جنسیت، رشته تحصیلی و سن)

هنرستان‌ها			
جنسیت	رشته تحصیلی	میانگین سن	تعداد
دختر	صنایع شیمیایی	۱۸ سال	۲۳ نفر
	معماری	۱۶ سال	۲۸ نفر
	گرافیک	۱۷ سال	۳۴ نفر
	رایانه	۱۶ سال	۱۸ نفر
	حسابداری	۱۸ سال	۲۰ نفر
	جمع		۱۲۳ نفر
پسر	موسیقی	۱۶ سال	۱۶ نفر
	الکترونیک	۱۸ سال	۲۰ نفر
	عمران ساختمان	۱۷ سال	۲۳ نفر
	نقشه‌کشی صنعتی به کمک رایانه	۱۸ سال	۲۶ نفر
	تأسیسات حرارتی برودتی	۱۷/۵ سال	۲۵ نفر
	جمع		۱۱۰ نفر
دیپرستان‌ها			
دختر	ریاضی	۱۷ سال	۳۷ نفر
	تجربی	۱۶ سال	۵۰ نفر
	انسانی	۱۸ سال	۵۲ نفر
	جمع		۱۳۹ نفر
پسر	ریاضی	۱۶ سال	۴۳ نفر
	تجربی	۱۷ سال	۵۱ نفر
	انسانی	۱۸ سال	۳۸ نفر
	جمع		۱۳۲ نفر

در جدول ۱ اطلاعات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها (جنسیت، رشته تحصیلی و سن) آورده شده است که شامل ۱۲۳ نفر دانش‌آموز دختر هنرستانی، ۱۲۹ دانش‌آموز دختر رشته نظری، ۱۱۰ دانش‌آموز پسر هنرستانی و ۱۳۲ دانش‌آموز رشته نظری می‌باشند.

جدول ۲: آمار توصیفی مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر	ابعاد	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
عملکرد تحصیلی		۱۵۳/۹۵	۲۲/۹۷	۸۵	۲۱۵
خودکنترلی		۱۱۳/۴۷	۱۸/۵۱	۵۹	۱۷۱
ابعاد خودمختاری	ایده‌آل زدایی از والدین	۱۲/۳۸	۳/۱۴	۵	۲۰
	ناوابستگی خانواده	۸/۲۱	۲/۱۸	۳	۱۲
	ادراک والدین به‌عنوان مردم عادی	۷/۱۸	۲/۰۱	۳	۱۲
ابعاد خودآگاهی	تفرد	۲/۵۶	۱/۰۱	۱	۴
	بازشناسی	۲۰/۳۷	۳/۶۸	۶	۳۰
	شناسایی	۱۶/۹۹	۲/۴۸	۱۱	۲۵
	تبدیل‌سازی	۲۲/۸۰	۳/۸۴	۱۱	۳۴
	محیط‌گرایی	۳۳/۳۳	۴/۹۱	۲۰	۵۰
هیجانی	حل مسأله	۱۶/۵۵	۲/۴۳	۸	۲۵

همان‌گونه که مشاهده می‌شود بالاترین میانگین و انحراف معیار مربوط به متغیر عملکرد تحصیلی (میانگین ۱۵۳/۹۵، انحراف معیار ۲۲/۹۷) و پایین‌ترین میانگین و انحراف معیار مربوط به مؤلفه‌ی تفرد (میانگین ۲/۵۶، انحراف معیار ۱/۰۱) می‌باشد.

جدول ۳: آزمون رگرسیون جهت پیش‌بینی عملکرد تحصیلی براساس خودکنترلی

پیش‌بین (مستقل)	ملاک (وابسته)	$\beta$	T	R	$R^2$	F	P
خودکنترلی	عملکرد تحصیلی	۰/۶۴۳	۱۸/۷۹۹	۰/۶۴۳	۰/۴۱۳	۳۵۳/۴۱۹	۰/۰۰۱

نتایج تحلیل رگرسیون تک متغیره در جدول ۳ جهت پیش‌بینی عملکرد تحصیلی براساس خودکنترلی نشان می‌دهد که میزان همبستگی (R) جهت پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از روی خودکنترلی برابر ۰/۶۴۳ می‌باشد و مقدار مجذور R برابر ۰/۴۱۳ می‌باشد به عبارتی خودکنترلی حدود ۴۱ درصد از تغییرات نمرات عملکرد تحصیلی را تبیین می‌کند. همچنین خودکنترلی توانست عملکرد تحصیلی را به‌صورت مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی کند ( $\beta=0/643, p=0/001$ ).

جدول ۴: آزمون رگرسیون جهت پیش‌بینی عملکرد تحصیلی براساس مؤلفه‌های خودمختاری

متغیر ملاک: عملکرد تحصیلی							
P	T	$\beta$	P	F	R <sup>2</sup>	R	مؤلفه‌های متغیر پیش‌بین
۰/۰۰۱	۴/۳۷۰	-۰/۲۳۴					ایده‌آل زدایی از والدین
۰/۳۷۷	۰/۸۸۴	-۰/۰۴۶	۰/۰۰۱	۲۰/۵۳۱	۰/۱۴۱	۰/۳۷۶	ناوابستگی خانواده
۰/۰۴۱	۲/۰۵۱	-۰/۰۸۷					ادراک والدین به‌عنوان مردم عادی
۰/۰۰۳	۳/۰۱۶	۰/۱۵۳					تفرد

نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره در جدول ۴ جهت پیش‌بینی عملکرد تحصیلی براساس مؤلفه‌های خودمختاری نشان می‌دهد میزان R برابر ۰/۳۷۶ و میزان R<sup>2</sup> برابر ۰/۱۴۱ می‌باشد. به عبارتی مؤلفه‌های خودمختاری در کل ۱۴ درصد از واریانس نمرات عملکرد تحصیلی را تبیین می‌کند. همچنین مؤلفه‌ی ایده‌آل زدایی از والدین به‌صورت منفی و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی می‌باشد ( $\beta = -0.234, p = 0.001$ ). مؤلفه‌ی ادراک والدین به‌عنوان مردم عادی به‌صورت منفی و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی می‌باشد ( $\beta = -0.087, p = 0.041$ ) و مؤلفه‌ی تفرد به‌صورت مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی می‌باشد ( $p = 0.003, \beta = 0.153$ ).

جدول ۵: آزمون رگرسیون جهت پیش‌بینی عملکرد تحصیلی براساس مؤلفه‌های خودآگاهی هیجانی

متغیر ملاک: عملکرد تحصیلی							
P	T	$\beta$	P	F	R <sup>2</sup>	R	متغیر پیش‌بین
۰/۹۳۵	۰/۰۸۲	۰/۰۰۴					بازشناسی
۰/۰۰۱	۳/۷۱۰	۰/۱۷۶					شناسایی
۰/۹۵۹	۰/۰۵۲	۰/۰۰۲	۰/۰۰۱	۱۳/۹۶۱	۰/۱۲۳	۰/۳۵۱	تبدیل‌سازی
۰/۰۰۲	۳/۱۱۹	۰/۱۶۴					محیط‌گرایی
۰/۰۱۱	۲/۵۴۹	۰/۱۱۷					حل مسأله

نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره در جدول ۵ جهت پیش‌بینی عملکرد تحصیلی براساس مؤلفه‌های خودآگاهی هیجانی نشان می‌دهد میزان R برابر ۰/۳۵۱ و میزان R<sup>2</sup> برابر ۰/۱۲۳ می‌باشد. به عبارتی مؤلفه‌های خودآگاهی هیجانی در کل ۱۲ درصد از واریانس نمرات عملکرد تحصیلی را تبیین می‌کند. همچنین مؤلفه‌ی شناسایی به‌صورت مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی می‌باشد ( $\beta = 0.176, p = 0.001$ ). مؤلفه‌ی محیط‌گرایی به‌صورت مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی می‌باشد ( $\beta = 0.164, p = 0.002$ ) و مؤلفه‌ی حل مسأله به‌صورت مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی می‌باشد ( $\beta = 0.117, p = 0.011$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از طریق خودکنترلی، خودمختاری و خودآگاهی در دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه‌ی شهرستان بندرعباس مورد مطالعه قرار گرفت. پس از جمع‌آوری داده‌ها، جهت بررسی فرضیه‌ها از آزمون پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد با توجه به اطلاعات به‌دست‌آمده (جدول شماره‌ی ۳) می‌توان نتیجه گرفت که بین خودکنترلی و عملکرد تحصیلی همبستگی معنی‌داری وجود دارد بدین‌صورت که هر چه خودکنترلی بالاتر باشد، عملکرد تحصیلی بالاتری را به همراه خواهد داشت. همچنین خودکنترلی توانست عملکرد تحصیلی را به‌صورت مثبت و معنی‌داری پیش‌بینی کند. یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های فرمیپنی و همکاران (۱۳۸۷)، رهنما و عبدالملکی (۱۳۸۸)، حنیفی و جویباری (۱۳۸۹)، فدوی اردکانی (۱۳۹۴) و استادلر و همکاران (۲۰۱۶) همسو می‌باشد. در خودکنترلی افراد به‌وسیله‌ی خود، رفتار خود را کنترل می‌کنند یعنی با تقویت اراده برای رسیدن به اهداف بلندمدت در مقابل وسوسه‌های کوتاه‌مدت مقاومت می‌کنند. خودکنترلی با حیطه‌های مختلفی مانند رژیم غذایی، اعتیاد، خشم، جنایت، استعمال الکل و دخانیات، روابط میان فردی، عملکرد تحصیلی و ... در ارتباط است (دوکورث، تکسر، اسگری-وینکلر، گالا و گراس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). خودکنترلی دو بعد دارد ۱-گاهی افراد تمایل دارند کاری را که لذت‌بخش است انجام دهند درحالی‌که آن کار برایشان مفید نیست مثل خوردن غذای ناسالم ۲-گاهی انسان‌ها کاری را انجام می‌دهند که لذت‌بخش نیست ولی برای آن‌ها سودمند می‌باشد مثل درس خواندن. معمولاً افراد زمانی که کم انرژی و خسته هستند خودکنترلی‌شان کاهش می‌یابد؛ زیرا نیروی اراده محدود است و در اثر استفاده خسته شده و به انتها می‌رسد. به همین دلیل دانش‌آموزان نیروی اراده‌شان در ایام امتحانات به علت کوشش زیاد برای درس خواندن و انجام تکالیف تقلیل یافته و در نتیجه عادت‌های خوبشان مثل شستن جوراب، استفاده از غذای سالم، تمیز کردن اتاق، ورزش کردن و کنترل پول خرج کردن کاهش می‌یابد. خودکنترلی نقش مهمی در بسیاری از رفتارهای دانش‌آموزان ایفا می‌کند که یکی از مهم‌ترین آن‌ها عملکرد تحصیلی می‌باشد. فراگیران باید عادت خودکنترلی را در خود پرورش دهند، وقت خود را کمتر صرف اوقات فراغت که ممکن است از مطالعه جذاب‌تر باشد بکنند. موارد خودکنترلی محصلان شامل غیبت از مدرسه، ساعاتی که صرف انجام تکالیف می‌کنند، ساعاتی که صرف تماشای تلویزیون می‌نمایند، ساعاتی از روز که انجام تکالیف را شروع می‌کنند و مدیریت زمان مطالعه می‌باشد. یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین عوامل در عملکرد انسان، داشتن انگیزه و اراده جهت عمل به برنامه‌ها و تصمیم‌گیری‌ها می‌باشد. لذا، خودکنترلی عاملی در جهت رشد و پیشرفت فردی از این بابت محسوب می‌شود که دارای مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری است که باعث می‌شود فرد در جهت دستیابی به اهداف خود در راستای افزایش هیجان‌های مثبت تلاش کند. از آنجا که بهبود

1. Duckworth, Taxer, Eskreis, Winkler, Galla & Gross

عملکرد تحصیلی نیاز به برنامه‌ریزی و عملی نمودن تصمیمات اتخاذ شده از سوی فرد قلمداد می‌شود، خودکنترلی می‌تواند عامل مهمی در راستای افزایش عملکرد تحصیلی محسوب گردد. دانش‌آموزانی که خودکنترلی بالایی دارند احتمال ترک تحصیل در آن‌ها پایین است و از نمرات بالاتری نسبت به کسانی که دارای خودکنترلی پایین‌تری هستند، برخوردارند؛ زیرا این دسته از دانش‌آموزان وقت بیشتری را صرف انجام تکالیف و مطالعه‌ی دروس مدرسه می‌نمایند. با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده (جدول شماره ۴) می‌توان نتیجه گرفت که بین خودمختاری و عملکرد تحصیلی همبستگی معنی‌دار و مثبتی وجود دارد. به این صورت که هر چه خودمختاری بالاتر باشد، عملکرد تحصیلی بالاتری را به همراه خواهد داشت. از بین مؤلفه‌های خودمختاری، مؤلفه‌ی ایده‌آل زدایی از والدین و مؤلفه‌ی ادراک والدین به‌عنوان مردم عادی به‌صورت منفی و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی می‌باشد و مؤلفه‌ی تفرد به‌صورت مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی می‌باشد. وقتی افراد خودمختار هستند که احساس کنند در مورد افکار و رفتارهای خود اختیار دارند و رفتار آن‌ها از درک منبع علیت درونی و اراده ناشی می‌شود. لذا، هنگامی که تصمیم‌گیری و رفتار دانش‌آموزان بر اساس تمایلات و خواسته‌های خودشان باشد نه نیروهای بیرونی، در این صورت آنان خودمختار هستند؛ زیرا رفتار آن‌ها توسط خودشان تعیین شده است نه توسط دیگران. در چنین شرایطی، انگیزه‌ی بیشتری دارند و تلاش می‌کنند دستاوردهای بالاتری را کسب کنند؛ اما هنگامی که دانش‌آموزان احساس کنند کمتر خودمختار هستند، ممکن است کمتر تلاش کنند و نتیجه ضعیف‌تری کسب کنند که این باعث می‌شود دانش‌آموزان فکر کنند دیگر قادر به انجام این کار نیستند و این نگرش به‌صورت تسلسلی ادامه پیدا کند. لذا، دانش‌آموزانی که فرصت خودمختاری به آنان داده شده است درک بهتری در مورد خود از اجرای نقششان پیدا می‌کنند و عملکرد بهتری از خودشان نشان می‌دهند. به‌عبارت‌دیگر، ساختاری که به دانش‌آموزان فرصت تجربه‌ی خودمختاری را می‌دهد منجر به ایجاد احساس لیاقت بیشتر در آنان می‌شود که این امر بر میزان مسئولیت‌پذیری و عملکرد بهتر آنان نیز اثرگذار است. از طرف دیگر، کنترل بیش از اندازه‌ی دانش‌آموزان توسط اولیا یا مدرسه باعث تردید آنان در مورد توانایی و صلاحیت‌هایشان می‌شود که این امر باعث می‌شود دانش‌آموزان عملکرد خود را به عوامل بیرونی نسبت دهند و مسئولیت‌چندانی در برابر رفتار خود نشان ندهند. یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های ان‌جی و همکاران (۲۰۱۱)، استافان و همکاران (۲۰۱۲)، دی ست و سمدل (۲۰۱۴)، گریفین (۲۰۱۶) و اوریول گرانادو و همکاران (۲۰۱۷) هم‌سو می‌باشد. خودمختاری به معنی این است که ما به خواست خودمان کاری را انجام بدهیم یا ندهیم نه این‌که عوامل بیرونی رفتار، احساس یا افکار ما را تعیین کنند (دووال و سیلویا، ۲۰۰۲). افراد خودمختار خودشان حق انتخاب داشته، کاری را شروع کرده، ادامه داده و تنظیم می‌کنند. آن‌ها احساس می‌کنند خودشان دلیل

رفتارشان هستند و با اراده و اختیار خود کاری را انجام می‌دهند. در مدارس بهتر است انگیزش درونی را در افراد تقویت نمایند زیرا اگر دانش‌آموزی انگیزش درونی برای فهمیدن داشته باشد در این صورت انجام یک کار به‌منظور خشنودی و رضایتی است که فرد هنگام یادگیری و فهم چیزهای جدید تجربه می‌کند. محیط‌های آموزشی که حامی خودمختاری هستند دانش‌آموزان را تحت فشار قرار نمی‌دهند، دانش‌آموزان را ترغیب می‌کنند برای خودشان هدف تعیین کنند، رفتار خود را هدایت کنند، روش خودشان را برای حل مسئله انتخاب کنند و تمایلات و ارزش‌های خودشان را دنبال کنند. نوجوانانی که فرصت خودمختاری به آنان داده می‌شود احساس لیاقت بیشتری می‌کنند و اعتمادبه‌نفس بیشتری در آن‌ها شکل می‌گیرد. خودمختاری موجب مشارکت فعالانه و داوطلبانه دانش‌آموزان می‌شود و آنان را برای همکاری و همیاری در آینده آماده می‌کند. هنگامی که از خودمختاری دانش‌آموزان حمایت می‌شود، آن‌ها عمیق‌تر درگیر فعالیت می‌گردند، مسئولیت کارهایشان را بر عهده می‌گیرند و در هدف برگزیده کوشا تر هستند و سعی می‌کنند موانع را با ابتکار از سر راه خود بردارند در نتیجه عملکرد تحصیلی‌شان هم پربارتر و پایدارتر خواهد شد.

با توجه به اطلاعات به‌دست‌آمده (جدول ۵) می‌توان نتیجه گرفت بین خودآگاهی و عملکرد تحصیلی همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد. بدین‌صورت که هرچه خودآگاهی هیجانی بالاتر باشد عملکرد تحصیلی بالاتری را به همراه خواهد داشت. همچنین از بین مؤلفه‌های خودآگاهی مؤلفه‌ی شناسایی، محیط‌گرایی و حل مسئله به‌صورت مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی می‌باشد. یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های دهشیری (۱۳۸۵)، اشرفی و همکاران (۱۳۹۲)، محمدزاده و غفاری مجلج (۱۳۹۳)، حصاری و همکاران (۱۳۹۳) و جسوپراکاش و واسیمالایراجا (۲۰۱۵) هم سو می‌باشد. یکی از عوامل تعیین‌کننده در عملکرد تحصیلی خودآگاهی می‌باشد خودآگاهی یعنی شناخت ما از ویژگی‌ها، ارزش‌ها، نگرش‌ها، علایق، نیازها، احساسات، نقاط ضعف و قوت خود (اشرفی و همکاران، ۱۳۹۳). همه‌ی افراد به مهارت خودآگاهی نیاز دارند زیرا پایه‌ی رشد و تحول افراد را تشکیل می‌دهد کسانی که از خودآگاهی بالاتری برخوردارند زمانی که در یک چالش قرار می‌گیرند به‌راحتی می‌توانند از تفکر خود برای رهایی از این چالش استفاده کنند. وجود دلشوره، نگرانی، استرس، عصبانیت و پرخاشگری به‌دلیل عدم‌شناخت کافی از خود می‌باشد (حصاری و همکاران، ۱۳۹۳). افراد خودآگاه نه‌تنها خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می‌شناسند و می‌پذیرند و در جهت اصلاح آن‌ها تلاش می‌کنند بلکه خصوصیات مثبت، توانایی‌ها و استعداد‌های خود را هم می‌شناسند و سعی می‌کنند آن را پرورش دهند. دانش‌آموزانی که شناخت کافی در مورد خود کسب نمایند بهتر می‌توانند انگیزه‌ی موفقیت تحصیلی را در خود تقویت کنند و به تحصیل ادامه دهند زیرا توانایی بیشتری جهت درک خواسته‌های دیگران دارند و به‌خوبی می‌توانند فشار همسالان را درک کنند و کاهش دهند و از طرفی به احساسات خود توجه کرده و حالت خلقی منفی خود را اصلاح کنند و می‌توانند تأثیر استرس بر امتحان را به حداقل برسانند و

به راحتی با آن مقابله کنند در نتیجه هم از سلامت روانی و هم از عملکرد تحصیلی بالاتری برخوردار می‌شوند.

انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود: از محدودیت‌های موجود در این پژوهش، محدودیت در نمونه‌ی مورد مطالعه می‌باشد که دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی دوم شهرستان بندرعباس بودند. با توجه به این که در نظام آموزشی کشورمان مقاطع تحصیلی دیگر هم وجود دارد، تعمیم نتایج این پژوهش به مقاطع دیگر باید با احتیاط صورت گیرد زیرا بین سه مقطع تفاوت‌های فردی بارزی وجود دارد. از آنجا که طرح این پژوهش همبستگی می‌باشد در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد چراکه اعتبار درونی این طرح‌ها اندک است (گال، بورگ و گال<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). برداشت نادرست از سؤال و احتمال پاسخ‌های تصادفی در این طرح‌ها وجود دارد. پیشنهاد می‌شود محققان بومی و ایرانی پرسشنامه‌ی خودمختاری و خودآگاهی تحصیلی متناسب با فرهنگ کشورمان بسازند. نظر به این که خودکنترلی در جنبه‌های مختلف زندگی مانند، خوردن، اتلاف وقت، درس خواندن، سازگاری با دیگران و... نقش دارد پیشنهاد می‌شود از مقطع ابتدایی تا دبیرستان یک فصل از کتاب‌های درسی مربوطه به خودکنترلی اختصاص داده شود تا دانش‌آموزان از دوره‌ی ابتدایی در محیط مدرسه بتوانند این مهارت را در خود تقویت نمایند. با عنایت به این موضوع که خودکنترلی، خودمختاری و خودآگاهی در بهبود عملکرد تحصیلی مؤثر است مسئولین مدارس می‌توانند این موارد را در جلسات آموزش خانواده به والدین و در کلاس‌های فوق برنامه به دانش‌آموزان آموزش دهند و کتاب‌هایی که در ارتباط با تکنیک‌های افزایش عملکرد تحصیلی، خودکنترلی، خودمختاری و خودآگاهی دانش‌آموزان می‌باشد به مخزن کتابخانه‌های مدارس جهت مطالعه‌ی دانش‌آموزان بیافزایند.

### تقدیر و تشکر

در پایان از مدیران مدارس، دانش‌آموزان و کلیه‌ی دوستانی که در این پژوهش همکاری نمودند صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

## منابع

- احمدی جویباری، مریم. (۱۳۹۶). «بررسی رابطه‌ی بین خودکنترلی و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر پایه‌ی ششم ابتدایی (مطالعه موردی: شهر بابلسر)». *فصلنامه‌ی علمی تخصصی روانشناسی، علوم اجتماعی و علوم تربیتی*، ۱(۲)، ۷۰-۶۳.
- اشرف‌زاده، توحید؛ عیسی‌زادگان، علی و میکائیلی منیع، فرزانه. (۱۳۹۷). «رابطه‌ی ساختاری خودکارآمدی تحصیلی و باورهای معرفت‌شناختی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان: نقش میانجی مهارت‌های مطالعه». *دو فصلنامه راهبردهای شناختی یادگیری*، ۶(۱۱)، ۴۳-۲۱.
- اشرفی، سحر؛ حدادی، معصومه؛ نشیبا، نازیبا و قاسم‌زاده، عزیزرضا. (۱۳۹۳). «اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و پرخاشگری دانش‌آموزان». *فصلنامه‌ی مرکز مطالعات و توسعه‌ی آموزش علوم پزشکی*، ۵(۱)، ۵۱-۴۵.
- انجمن روانشناسی آمریکا. (۱۳۹۱). *فرهنگ توصیفی انجمن روان‌شناسی آمریکا APA*. مترجمان: ۴۲ عضو هیئت‌های علمی دانشگاه‌های کشور. تهران: نشر ارس (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۹).
- پورطاهری، فروغ؛ زندوانیان نائینی، احمد و رحیمی، مهدی. (۱۳۹۳). «رابطه‌ی فراحافظه با عملکرد تحصیلی کیفی و کمی دانشجویان دانشگاه یزد». *مجله‌ی مطالعات آموزش و یادگیری*، ۶(۲)، ۱۵۷-۱۳۷.
- حاتمی، زهرا. (۱۳۹۰). «راهبردهای خودکنترلی رفتار». *فصلنامه‌ی تخصصی رشد آموزش مشاور مدرسه*، ۶(۴)، ۵۵-۵۲.
- حصاری، قربان؛ خلیلی، شیوا و صادق، ناهید. (۱۳۹۳). *بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت خودآگاهی بر میزان عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی شهر همدان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره، دانشگاه تهران.
- حنیفی، فریبا و جویباری، آریتا. (۱۳۸۹). «بررسی رابطه‌ی هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه‌ی شهر تهران». *فصلنامه‌ی علمی پژوهشی تحقیقات مدیریت آموزشی*، ۴(۵)، ۴۴-۲۹.
- خرم‌دل، سکینه. (۱۳۹۰). «بررسی رابطه‌ی بین عزت‌نفس، خودمختاری و انصاف با مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان». *مجله‌ی پیوند*، ۳۸۹، ۲۹-۲۵.
- دهشیری، غلامرضا. (۱۳۸۵). «بررسی رابطه‌ی هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان». *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۵(۱۸)، ۹۷-۱۰۶.
- رضوی مطلق، سید فرخ؛ حسین‌پور، محمد و رضوی‌پور، روح‌الله. (۱۳۹۵). «نقش باورهای فراشناختی و خودکارآمدی در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی در شهر یاسوج». *فصلنامه‌ی مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۲(۱)، ۵۷-۵۰.
- رهنما، اکبر و عبدالملکی، جمال. (۱۳۸۸). «بررسی رابطه‌ی بین هوش هیجانی و خلاقیت با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه شاهد». *اندیشه‌های نوین تربیتی دانشگاه الزهراء*، ۵(۲)، ۷۸-۵۵.



- ریو، جان مارشال. (۱۳۹۵). *انگیزش و هیجان* (ویراست ششم)، مترجم: یحیی سیدمحمدی. تهران: ویرایش. (تاریخ چاپ به زبان اصلی ۲۰۱۵).
- سماوی، سیدعبدالوهاب و نجارپوریان، سمانه. (۱۳۹۸). «رابطه علی انگیزش درونی، درگیری تحصیلی و خودنظم‌جویی تحصیلی با عملکرد تحصیلی از طریق یادگیری خود-هدایتی در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر بندرعباس». *دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری*، (۷)۱۲، ۴۷-۶۸.
- شعاری‌نژاد، علی‌اکبر. (۱۳۷۵). *فرهنگ علوم رفتاری*. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- صبحی قراملکی، ناصر. (۱۳۹۱). «پیش‌بینی انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی بر اساس هوش هیجانی دانش‌آموزان». *روان‌شناسی مدرسه*، ۱(۳)، ۴۹-۶۲.
- فدوی اردکانی، الهام. (۱۳۹۴). *پیش‌بینی عملکرد تحصیلی بر حسب خود‌پنداره، عزت‌نفس و خودکنترلی*. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد در رشته‌ی روان‌شناسی بالینی دانشگاه تهران.
- فرمیپنی فراهانی، محسن؛ عبدالملکی، جمال و رشیدی، زهرا. (۱۳۸۷). «بررسی رابطه‌ی هوش هیجانی، یادگیری خودتنظیمی و ساختار هدف کلاس با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان پایه‌ی اول متوسطه‌ی شهرستان قروه». *دو ماهنامه‌ی علمی پژوهشی دانش و رفتار، دانشگاه شاهد*، ۱۵(۳۰)، ۸۵-۹۷.
- قلتاش، عباس؛ اوجی‌نژاد، احمدرضا و برزگر، محسن. (۱۳۸۹). «تأثیر آموزش راهبردهای فراشناخت بر عملکرد تحصیلی و خلاقیت دانش‌آموزان پسر پایه‌ی پنجم ابتدایی». *فصلنامه‌ی روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن*، ۱(۴)، ۱۱۹-۱۳۵.
- قهراری، شهربانو. (۱۳۹۲). *از خود آگاهی تا خود شناسی* (چاپ دوم). تهران: انتشارات روانشناسی و هنر.
- کارتر، کارول. (۱۳۸۲). *کلیدهای موفقیت*، مترجم: امیرعباس عالم محمد قاسم‌لو. تهران: موسسه‌ی فرهنگی هنری دیباگران (تاریخ انتشار به زبان اصلی ندارد).
- کریمی، مهین و فرحبخش، کیومرث. (۱۳۹۰). «رابطه‌ی خودتنظیمی عاطفی و مهارت‌های مطالعه با عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان». *مجله‌ی ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۱(۹)، ۱۱۶۱-۱۱۴۹.
- گال، مردیت، بورگ، والتر و گال، جویس. (۱۳۹۴). *روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روانشناسی* (جلد دوم). مترجمان احمدرضا نصر، حمیدرضا عریضی، محمود ابوالقاسمی، محمدجعفر پاک‌سرشت، علیرضا کیامنش، خسرو باقری، محمد خیر، منیجه شهنی بیلاق و زهره خسروی. (چاپ دهم). تهران: انتشارات سمت (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۶).
- محمدزاده، علیمردان و غفاری مجلج، قربانعلی. (۱۳۹۳). «پیش‌بینی انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی بر اساس هوش هیجانی دانش‌آموزان». *دو ماهنامه‌ی سراسری رسانه‌های نوین آموزش*، ۱(۳)، ۵۱-۵۷.
- مهرپور، آناهیتا و محمدی، نوراله. (۱۳۹۴). «انطباق دو ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خودمختاری هیجانی: مقایسه دو الگوی متفاوت». *فصلنامه‌ی شخصیت و تفاوت‌های فردی*، ۴(۷)، ۶۵-۹۰.

- مهنا، سعید و طالع‌پسند، سیاوش. (۱۳۹۵). «رابطه‌ی بین حمایت‌های محیطی و خودآگاهی هیجانی با درگیری تحصیلی: نقش میانجی بهزیستی تحصیلی». *مجله‌ی ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۶(۱)، ۳۱-۴۲.
- هاشمی، سیداحمد و وحیدی، زهرا. (۱۳۹۵). عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان: تبیین روابط چندگانه با مهارت‌های فراشناخت و خود نظم بخش. *دومین همایش ملی روانشناسی و علوم تربیتی شیراز*.
- Cristina, T. (2015). "The teacher's role in building the student's range of autonomy". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203, 22-27.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). "Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health". *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.
- Diseth, Å. & Samdal, O. (2014). "Autonomy support and achievement goals as predictors of perceived school performance and life satisfaction in the transition between lower and upper secondary school". *Social Psychology of Education*, 17(2), 269-291.
- Duckworth, A. L., & Kern, M. L. (2011). "A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures". *Journal of Research in Personality*, 45(3), 259-268.
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M. & Gross, J. J. (2019). "Self-Control and Academic Achievement". *Annual Review of Psychology*, 70(1), 373-399. DOI: 10.1146/annurev-psych-010418-103230.
- Duval, S., & Silvia, P. J. (2002). "Self-awareness, probability of improvement, and the self-serving bias". *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 49-61.
- Griffin, B. W. (2016). "Perceived autonomy support, intrinsic motivation and student rating of instruction". *Studies in Educational Evaluation*, 51, 116-125.
- Hu, P., & Zhang, J. (2017). "A pathway to learner autonomy: a self-determination theory perspective". *Asia Pacific Education Review*, 18(1), 147-157.
- Jesu Prakash, M., & Vasimalairaja, M. (2015). Self-awareness and Self-motivation Has Stimulus on the Academic Concert of XI Standard Pupils in Biology Subject. *Tamil nadu: International Journal of Scientific Engineering and Applied Science (IJSEAS)*, 1(9).
- Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling (4th ed.)*. New York, NY: Guilford.
- Marshik, T., Ashton, P. T., & Algina, J. (2017). "Teachers' and students' needs for autonomy, competence, and relatedness as predictors of students' achievement". *Social Psychology of Education*, 20(1), 39-67.
- Ng, S. F., Confessore, G. J., Yusoff, Z., Abdul Aziz, N. A., & Lajis, N. M. (2011). "Learner autonomy and academic performance among undergraduate students". *International Journal of Social Sciences & Education*, 1(4), 669-679.
- Oriol-Granado, X., Mendoza-Lira, M., Covarrubias-Apablaza, C. G., & Molina-López, V. M. (2017). "Positive emotions, autonomy support and academic performance of university students: the mediating role of academic engagement and self-efficacy". *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 22(1), 45-53.
- Stadler, M., Aust, M., Becker, N., Niepel, C., & Greiff, S. (2016). "Choosing between what you want now and what you want most: Self-control explains

academic achievement beyond cognitive ability”. *Personality and Individual Differences*, 94, 168-172.

Ștefan, M., Bunăiașu, C., & Strungă, A. (2012). “Academic learning—from control and systematic assistance to autonomy”. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 243-247.