

## تأثیر آموزش فراشناخت بر کاهش کمرویی دانش‌آموزان و افزایش اعتماد به نفس آنها

حسین غلامی دوست<sup>۱</sup>، علیرضا اسدی دیگه‌سرا<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد واحد رشت (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد واحد رشت

### چکیده

کم‌رویی عاملی بازدارنده برای رشد شخصیت اجتماعی دانش‌آموزان است و موجب منزوی شدن دانش‌آموزان می‌گردد که منزوی شدن دانش‌آموزان باعث شکوفا نشدن استعداد های آن‌ها خواهد شد، همچنین این افراد نسبت به افرادی که ارتباطات بیشتری با دیگران دارند بیشتر دچار بیماری های جسمانی و روانی می‌شوند. این مقاله مروری با هدف بررسی تأثیر آموزش فراشناخت بر کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان انجام شده است. برای این منظور، جستجوی جامعی در پایگاه‌های داده معتبر شامل گوگل اسکولار، نورمگز، پرتال جامع علوم انسانی و SID انجام گرفت. کلید واژه‌های مورد استفاده شامل فراشناخت، کمرویی، اعتماد به نفس و دانش‌آموزان بودند. مقالات منتخب شامل پژوهش‌هایی بودند که به بررسی تأثیر آموزش فراشناخت بر کمرویی و اعتماد به نفس دانش‌آموزان پرداخته‌اند. نتایج بررسی‌ها نشان داد که آموزش فراشناخت تأثیرات مثبتی بر کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان دارد. این تأثیرات از طریق تقویت مهارت‌های خودتنظیمی، افزایش خودآگاهی و بهبود مهارت‌های اجتماعی حاصل شده است. دانش‌آموزانی که آموزش‌های فراشناختی را دریافت کرده‌اند، در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی کمتر احساس کمرویی کرده و اعتماد به نفس بیشتری از خود نشان داده‌اند. به طور کلی، یافته‌های این مقاله مروری نشان می‌دهد که آموزش فراشناخت می‌تواند ابزار موثری برای کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان باشد. پیشنهاد می‌شود که معلمان و مشاوران آموزشی از این رویکرد در برنامه‌های آموزشی خود استفاده کنند و تحقیقات بیشتری در زمینه تفاوت‌های فردی و فرهنگی در تأثیرات آموزش فراشناخت انجام شود.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش فراشناخت، کاهش کمرویی، افزایش اعتماد به نفس، دانش‌آموزان

## مقدمه

یکی از مهمترین اهداف تعلیم و تربیت شکوفایی و پرورش استعداد های دانش آموزان است که کمرویی یک مانع جدی برای تحقق این امر مهم می باشد زیرا کم رویی موجب منزوی شدن دانش آموزان می گردد که منزوی شدن دانش آموزان باعث شکوفا نشدن استعداد های آن ها خواهد شد.

در دنیای امروز، که تعاملات اجتماعی و توانایی برقراری ارتباط مؤثر نقش بسزایی در موفقیت فردی و اجتماعی دارد، کمرویی به عنوان یک معضل روان شناختی می تواند تأثیرات منفی چشمگیری بر زندگی افراد به ویژه دانش آموزان داشته باشد. کمرویی نه تنها مانعی بر سر راه شکوفایی استعدادها و توانمندی های دانش آموزان است، بلکه اعتماد به نفس آنها را نیز تحت تأثیر قرار می دهد و ممکن است منجر به کاهش عملکرد تحصیلی و اجتماعی می شود (Zimbardo, ۱۹۹۷). از این رو، یافتن راهکارهایی برای کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است.

آموزش فراشناخت یکی از رویکردهای نوین در حوزه تعلیم و تربیت است که با تمرکز بر توسعه توانایی های ذهنی و شناختی، به دانش آموزان کمک می کند تا فرآیندهای فکری خود را بهتر درک و مدیریت کنند (Flavell, ۱۹۷۹). این نوع آموزش با تقویت مهارت های خودتنظیمی و خودارزیابی، می تواند به کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان کمک شایانی کند (Schraw & Dennison, ۱۹۹۴). در این مقاله مروری، به بررسی مطالعات و تحقیقات انجام شده در زمینه تأثیر آموزش فراشناخت بر کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان پرداخته می شود. هدف این مقاله، ارائه تصویری جامع از تأثیرات مثبت آموزش فراشناخت و شناسایی راهکارهای مؤثر برای بهره گیری از این رویکرد در نظام آموزشی است.

## روش

برای انجام این مقاله مروری، از روش های سیستماتیک (رویکرد منظم، ساختارمند و جامع برای جمع آوری، تحلیل و تفسیر داده ها و اطلاعات) جستجو، انتخاب و تحلیل مطالعات استفاده شده است. جستجو در پایگاه های داده معتبر مانند گوگل اسکولار، نورمگز، پرتال جامع علوم انسانی و SID انجام شد. کلیدواژه های مورد استفاده شامل فراشناخت، کمرویی، اعتماد به نفس و دانش آموزان بودند. مقالات منتشر شده به زبان انگلیسی و فارسی و مقالات پژوهشی و مروری انتخاب شدند. معیارهای شمول شامل مطالعاتی بود که به بررسی تأثیر آموزش فراشناخت بر کمرویی و اعتماد به نفس دانش آموزان پرداخته بودند و معیارهای حذف شامل مطالعات غیر مرتبط، کیفیت پایین یا داده های ناقص بود.

## مبانی نظری

آموزش فراشناخت یکی از روش های نوین در حوزه روان شناسی تربیتی است که تأثیرات مثبت آن بر یادگیری و توسعه مهارت های فردی دانش آموزان مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است. کمرویی به عنوان یک مشکل روان شناختی می تواند مانع بزرگی برای پیشرفت تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان باشد. از سوی دیگر، اعتماد به نفس یکی از عوامل کلیدی در موفقیت تحصیلی و زندگی شخصی فرد است. در این مقاله مروری، مبانی نظری مرتبط با تأثیر آموزش فراشناخت بر کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان بررسی می شود.

### مفاهیم و تعاریف

فراشناخت به معنای دانش و آگاهی فرد نسبت به فرآیندهای شناختی خود و توانایی نظارت، کنترل و تنظیم این فرآیندها است (Flavell, ۱۹۷۹). این مفهوم شامل دو جزء اصلی است: دانش فراشناختی شامل دانش فرد درباره راهبردهای شناختی و نحوه استفاده از آنها در موقعیت‌های مختلف. کنترل فراشناختی شامل توانایی نظارت بر فرآیندهای شناختی و تنظیم آنها برای بهبود یادگیری و حل مسائل. کمرویی به عنوان یک حالت روان‌شناختی شامل احساسات نارضایتی، نگرانی و خودآگاهی زیاد در موقعیت‌های اجتماعی است که منجر به کاهش تعاملات اجتماعی و عملکرد ضعیف در این موقعیت‌ها می‌شود (Zimbardo, ۱۹۷۷). اعتماد به نفس به معنای باور فرد به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود در مواجهه با چالش‌ها و انجام وظایف است (بندورا، ۱۹۹۷). این مفهوم نقش مهمی در انگیزش و موفقیت فردی دارد.

### نظریه‌های مرتبط

نظریه‌های مرتبط با این موضوع تحقیق عبارت‌اند از نظریه فراشناختی، شناخت اجتماعی، خودتنظیمی، یادگیری سازنده‌گرایانه و انگیزشی-عاطفی که در ادامه به توضیح هر کدام پرداخته می‌شود. نظریه فراشناختی بر این باور است که افراد با توسعه مهارت‌های فراشناختی می‌توانند فرآیندهای شناختی خود را بهبود بخشیده و در نتیجه، عملکرد بهتری در یادگیری و حل مسائل داشته باشند (Schraw & Dennison, ۱۹۹۴). آموزش فراشناخت به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خودآگاهی بیشتری نسبت به فرآیندهای فکری خود پیدا کنند و از راهبردهای مناسب برای کنترل و تنظیم این فرآیندها استفاده کنند. نظریه شناخت اجتماعی بندورا (۱۹۸۶) تأکید می‌کند که فرآیندهای شناختی و رفتاری فرد تحت تأثیر تعاملات اجتماعی و تجربیات گذشته قرار دارند. بر اساس این نظریه، آموزش فراشناخت می‌تواند از طریق افزایش خودکارآمدی (یعنی باور به توانایی‌های خود) به کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس کمک کند. بر اساس نظریه خودتنظیمی زیمرمن (۲۰۰۰)، خودتنظیمی شامل فرآیندهایی است که به فرد کمک می‌کنند تا اهداف خود را تعیین کرده و برای رسیدن به آنها تلاش کنند. آموزش فراشناخت می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا مهارت‌های خودتنظیمی خود را تقویت کنند و به صورت مستقل‌تری به یادگیری بپردازند. (Zimmerman, ۲۰۰۰). نظریه یادگیری سازنده‌گرایانه بیان می‌کند که یادگیری فرآیندی فعال است که در آن دانش‌آموزان به ساختاردهی و بازسازی دانش خود می‌پردازند. آموزش فراشناخت به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به‌طور فعال‌تری در فرآیند یادگیری شرکت کنند و با استفاده از راهبردهای فراشناختی، به بهبود مهارت‌های حل مسئله و یادگیری خود بپردازند (Piaget, 1950; Vygotsky, 1978). نظریه انگیزشی-عاطفی بر این باور است که احساسات و انگیزه‌ها نقش مهمی در یادگیری و عملکرد دانش‌آموزان دارند. آموزش فراشناخت می‌تواند با تقویت احساس خودکارآمدی و کاهش اضطراب، به افزایش انگیزه و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند (Pintrich & De Groot, 1990).

## تأثیر آموزش فراشناخت بر کمرویی و اعتماد به نفس

## کاهش کمرویی

آموزش فراشناخت از طریق افزایش خودآگاهی و توسعه راهبردهای مقابله‌ای می‌تواند به کاهش کمرویی دانش‌آموزان کمک کند. با افزایش توانایی نظارت و کنترل بر فرآیندهای شناختی، دانش‌آموزان می‌توانند در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی بهتر عمل کنند و احساس کمرویی کمتری داشته باشند (Rao, 2006).

## افزایش اعتماد به نفس

آموزش فراشناخت به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به توانایی‌های خود در مدیریت فرآیندهای شناختی باور پیدا کنند. این باور به توانایی‌ها منجر به افزایش اعتماد به نفس می‌شود. دانش‌آموزان با یادگیری راهبردهای فراشناختی می‌توانند موفقیت‌های بیشتری در تحصیل و زندگی شخصی تجربه کنند که خود به تقویت اعتماد به نفس آنها کمک می‌کند (Zimmerman, 2002).

## شواهد پژوهشی

مطالعات متعددی تأثیر مثبت آموزش فراشناخت بر کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان را تأیید کرده‌اند. پژوهش توسط غلامرضا زاهدی و همکاران (۱۳۹۱) نشان داد که آموزش مهارت‌های فراشناختی می‌تواند به طور قابل توجهی کمرویی دانش‌آموزان را کاهش داده و اعتماد به نفس آنها را افزایش دهد. پژوهش توسط حسینی (۱۳۹۰) نشان داد که آموزش فراشناختی دریافت کرده‌اند، در مقایسه با گروه کنترل، کمرویی کمتری و اعتماد به نفس بیشتری دارند.

پژوهش توسط فرهادی و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که آموزش مهارت‌های فراشناختی می‌تواند به طور معناداری کمرویی دانش‌آموزان را کاهش داده و اعتماد به نفس آنها را افزایش دهد. نتایج این تحقیق حاکی از آن است که دانش‌آموزانی که مهارت‌های فراشناختی را فرا گرفته‌اند، در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی کمتر دچار اضطراب و کمرویی می‌شوند و عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند.

پژوهش توسط ملکی و همکاران (۱۳۹۲) بررسی کرد که چگونه آموزش فراشناخت می‌تواند بهبود قابل توجهی در خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ایجاد کند. یافته‌ها نشان داد که آموزش فراشناختی باعث افزایش توانایی دانش‌آموزان در مدیریت زمان، برنامه‌ریزی و اجرای راهبردهای یادگیری موثر می‌شود، که به نوبه خود اعتماد به نفس آنها را تقویت می‌کند. پژوهش توسط نادری و همکاران (۱۳۹۵) به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های فراشناختی به دانش‌آموزان ابتدایی کمک می‌کند تا راهبردهای مقابله‌ای موثر را فرا گیرند و در نتیجه، کمرویی و اضطراب اجتماعی آنها به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.

پژوهش توسط حسینی و همکاران (۱۳۹۷) به این نتیجه رسید که آموزش فراشناختی به طور معناداری موجب بهبود توانایی‌های ارتباطی و اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود که این خود به کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس آنها منجر می‌شود.

پژوهش توسط رضایی و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که آموزش فراشناخت به دانش‌آموزان می‌تواند تأثیر مثبتی بر کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس آنها داشته باشد. نتایج بیانگر آن بود که دانش‌آموزانی که تحت آموزش فراشناخت قرار گرفته‌اند، در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی کمتر احساس کمرویی کرده و با اعتماد به نفس بیشتری عمل می‌کنند.

پژوهش توسط جلیلی نیکو (۱۳۹۸) نشان داد که راهکارهای درمانی نتیجه‌ی مثبت داده و موجب بهبود میزان کمرویی دانش آموزان شده، بنابراین کمرویی را از طریق روش‌های درمانی و اجتماعی می‌توان کاهش داد و مدرسه و همکاران در کاهش آن نقش اساسی دارند.

پژوهش توسط رضایی (۱۳۹۷) نشان داد که بازی درمانی یکی از روش‌های مداخله‌ای درمانی مؤثر در درمان مشکلات رفتاری به ویژه کمرویی است.

پژوهش توسط رحمانی و بنی‌اسدی (۱۳۹۱) نشان داد که آموزش ارتباط غیر کلامی موجب کاهش علایم کمروی در تمام ابعاد شناختی، فیزیولوژیک و رفتاری آن می‌شود و به نظر می‌رسد آموزش اصول ارتباط غیر کلامی باید در آموزش سبک زندگی مورد توجه قرار گیرد.

پژوهش توسط گودرزی، نسرین؛ مکوند حسینی، شاهرخ؛ رضایی، علی محمد و اکبری بلوطبندگان، افضل (۱۳۹۳) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به روش قصه‌گویی اثرات مثبت و مفیدی بر کاهش کمرویی کودکان دارد و می‌تواند به عنوان یک روش مناسب برای کاهش کمرویی مورد استفاده قرار گیرد.

پژوهش توسط بیرنگ علیوندی، وفا (۱۴۰۰) نشان داد که بازی‌درمانی خلاقیت محور می‌تواند نقش مهمی در افزایش خلاقیت و عزت‌نفس و کاهش میزان کمرویی کودکان ایفا نموده و در مداخلات مربوط به کمرویی کودکان مورد استفاده قرار گیرد.

### راه حل‌های پیشنهادی

در کنار آموزش فراشناخت روش‌های دیگری نیز برای کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان وجود دارد برای مثال پژوهش توسط غلامی دوست (۱۴۰۱) راه حل‌های زیر را برای درمان کمرویی ارائه کرد:

۱\_ بازی‌هایی که مهارت‌های ارتباطی کودکان را اعتلا می‌بخشد تا خجالت و کمرویی آن‌ها بهبود پیدا کند.

۲\_ تشویق‌های کلامی برای تلقین حس موفقیت در جهت بالا بردن اعتماد به نفس

۳\_ برگزاری اردوهای علمی و گردش و فراهم کردن زمینه برای تعامل هر چه بیشتر او با دیگران

۴\_ حمایت‌های عاطفی در جهت تقویت اعتماد بنفس

۵\_ فراهم کردن بستری امن در جهت بیان احساسات، نظرات و نگرش‌های دانش آموز در جهت تعامل بیشتر او با همسالان

۶\_ فراهم کردن زمینه برای ارائه درس در کلاس توسط دانش آموز یا سخنرانی پیرامون مسائل مختلف

۷\_ توصیه به والدین برای رفت و آمد بیشتر با اعضای فامیل در جهت بهبود روابط دانش آموز

۸\_ تشویق غیر کلامی (اعطای کادو به دانش آموز) در جهت جلوگیری از سرخوردگی دانش آموز که موجب تلقین حس موفقیت خواهد شد.

۹\_ برگزاری جلسه با حضور اولیا و معلم کلاس درباره‌ی کم‌رویی دانش آموز و ارائه پیشنهاداتی به اولیا در خصوص چگونگی رفع کم‌رویی دانش آموز

## نتیجه‌گیری

آموزش فراشناخت به عنوان یک رویکرد موثر در کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان شناخته شده است. با تقویت مهارت‌های فراشناختی، دانش‌آموزان می‌توانند خودآگاهی بیشتری نسبت به فرآیندهای شناختی خود پیدا کنند و با اعتماد به نفس بیشتری در موقعیت‌های اجتماعی و تحصیلی عمل کنند. این مقاله مروری نشان می‌دهد که آموزش فراشناخت می‌تواند ابزاری قدرتمند برای بهبود زندگی تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان باشد.

نتایج این مقاله مروری نشان می‌دهد که آموزش فراشناختی می‌تواند به طور قابل توجهی کمرویی دانش‌آموزان را کاهش دهد و اعتماد به نفس آنها را افزایش دهد. دانش‌آموزانی که تحت آموزش فراشناخت قرار گرفته‌اند، به خودکارآمدی بالاتری دست یافته‌اند و این باور به توانایی‌های خود، آنها را قادر ساخته است تا با اطمینان بیشتری در موقعیت‌های مختلف عمل کنند.

همچنین، یافته‌های پژوهش‌های متعدد حاکی از آن است که آموزش فراشناختی نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه مهارت‌های اجتماعی آنها را نیز تقویت می‌کند. این مهارت‌ها شامل بهبود توانایی‌های ارتباطی، کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش مشارکت در فعالیت‌های گروهی می‌شود.

پیشنهاد می‌شود که معلمان و مشاوران آموزشی از این رویکرد در برنامه‌های درسی و تربیتی خود بهره‌برداری کنند. برنامه‌های آموزشی مبتنی بر فراشناخت می‌توانند به عنوان بخشی از برنامه‌های مداخله‌ای برای دانش‌آموزانی که با مشکلات کمرویی و اعتماد به نفس پایین مواجه هستند، به کار گرفته شوند.

در نهایت، برای تعمیم نتایج و افزایش اعتبار علمی این موضوع، نیاز به تحقیقات بیشتر در زمینه تفاوت‌های فردی و فرهنگی در تأثیرات آموزش فراشناخت وجود دارد. این تحقیقات می‌توانند به شناسایی عواملی که بر اثربخشی این رویکرد تأثیر می‌گذارند کمک کنند و راهکارهای مناسبی برای بهبود فرآیند آموزش ارائه دهند.

## منابع و مراجع

- حسینی، زهرا. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش فراشناخت بر کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان. مجله روان شناسی تربیتی، ۵(۳)، ۳۴-۵۰.
- غلامرضا زاهدی، محمد؛ محسن زاده، فاطمه؛ اسکندری، سعید. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های فراشناختی بر کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان. مجله روان شناسی معاصر، ۴(۲)، ۴۵-۶۰.
- فرهادی، علی؛ محمدی، زهرا؛ میرزایی، نرگس. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های فراشناختی بر کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان. مجله روان شناسی تربیتی، ۳(۲)، ۷۰-۵۵.
- ملکی، حسن؛ احمدی، لیلا؛ فلاح، رضا. (۱۳۹۲). بررسی تأثیر آموزش فراشناخت بر خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. پژوهش‌های تربیتی، ۶(۱)، ۳۵-۵۰.
- نادری، محمدرضا؛ صادقی، الهام؛ کریمی، پروین. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش فراشناخت بر کاهش کمرویی و اضطراب اجتماعی دانش آموزان دوره ابتدایی. مجله روان شناسی کودکان، ۷(۲)، ۸۵-۱۰۰.
- حسینی، فاطمه؛ علی پور، زهرا؛ عباسی، مهدی. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر آموزش فراشناخت بر بهبود مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی دانش آموزان. مجله روان شناسی و تربیتی، ۹(۳)، ۶۵-۸۰.
- رضایی، علی؛ کاظمی، نیلوفر؛ حسنی، الهام. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش فراشناخت بر کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان. پژوهش‌های نوین در علوم تربیتی، ۱۰(۱)، ۲۵-۴۰.
- رضایی، الهه. (۱۳۹۷). اثربخشی بازی درمانی بر کاهش کمرویی کودکان. مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره سوم، شماره نوزدهم.
- رحمانی، رعنا و بنی اسد، حسن. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش ارتباط غیرکلامی بر کاهش کمرویی. مجله اندیشه و رفتار، دوره هفتم، شماره ۲۶.
- گودرزی، نسرين؛ مکوند حسینی، شاهرخ؛ رضایی، علی محمد و اکبری بلوطبنگان، افضل. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به روش قصه گویی بر میزان کم رویی دانش آموزان.
- بیرنگ علیوندی، وفا. (۱۴۰۰). اثر بخشی بازی درمانی خلاقیت محور بر عزت نفس، خلاقیت و کمرویی دانش آموزان کمروی مقطع ابتدایی.
- جلیلی نیکو، سعید. (۱۳۹۸). کاهش میزان کمرویی در دانش آموزان ابتدایی مدرسه شهید ناصری تهران
- غلامی دوست، حسین. (۱۴۰۱). چگونه توانستم مشکل کمرویی دانیار دانش آموز پایه سوم ابتدایی را حل کنم؟ مجله پژوهش و مطالعات علوم اسلامی

Flavell, J. H. (۱۹۷۹). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, ۳۴(۱۰), ۹۰۶-۹۱۱.

Schraw, G., & Dennison, R. S. (۱۹۹۴). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, ۱۹(۴), ۴۶۰-۴۷۵.

Zimbardo, P. G. (۱۹۷۷). *Shyness: What it is, what to do about it*. Da Capo Press.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

Piaget, J. (1950). *The psychology of intelligence*. Routledge.

Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), ۳۳-۴۰.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39).