ارتباط یادگیری خودراهبر با راهبردهای فراشناختی و شادکامی دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم‌پزشکی مازندران

نسیم قهرانی[۱]، حسین جلاهی[۱]، اعظم اسمعیلی قاجاری[۲]، فاطمه حسین‌زاده دوگلسر[۳]، آناهیتا صادقی[۴]، مریم نعمتی[۵]

۱. دکترای تخصصی، آموزش عالی، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، دانشگاه علوم‌پزشکی مازندران، ساری، ایران.
۲. کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، دانشگاه علوم‌پزشکی مازندران، ساری، ایران.
۳. کارشناسی ارشد، مدیریت آموزشی، پردیس خودگردان رامسر، دانشگاه علوم‌پزشکی مازندران، ساری، ایران.
۴. کارشناسی ارشد، مدیریت صنعتی، دفتر توسعه دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم‌پزشکی مازندران، ساری، ایران.
۵. دکترای تخصصی، برنامه‌ریزی درسی، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، دانشگاه علوم‌پزشکی مازندران، ساری، ایران.

نویسنده مسئول: مریم نعمتی، دکترای تخصصی، برنامه‌ریزی درسی، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم‌پزشکی مازندران، ساری، ایران.

ORCID:
0000-0003-1760-7530

Email:
maryam-nematy@yahoo.com

چکیده

مقدمه: مطابق کوریکولوم پزشکی عمومی، پرورش مهارت‌های یادگیری خودراهبر، یکی از ضروریات برنامه درسی این رشته است. این مطالعه با هدف بررسی ارتباط یادگیری خودراهبر با راهبردهای فراشناختی و شادکامی دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم‌پزشکی مازندران در سال ۱۴۰۱ انجام شده است.

روش‌ها: این مطالعه توصیفی- مقطعی به روش همبستگی انجام شد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه یادگیری خودراهبر ویلیامسون با ۶۰ گویه و پایایی ۰/۹۳، فراشناخت ولز و کارترات با ۳۰ گویه با پایایی ۰/۹۱ و شادکامی آکسفورد با ۲۹ گویه و پایایی ۰/۸۷ است. روایی هر سه پرسشنامه مورد تایید صاحب‌نظران قرار گرفت. جامعه آماری شامل ۳۶۲ دانشجوست که ۱۹۳ نفر به‌روش تصادفی طبقه‌ای از دانشکده‌های ساری (۱۵۶نفر) و پردیس رامسر (۴۳ نفر) انتخاب شدند. نتیجه آزمون کولموگروف نشان داد کلیه داده‌های مطالعه نرمال‌اند، لذا برای تعیین وضعیت متغیرها ازآزمون One Sample T Test، برای تعیین رابطه بین آن‌ها از Pearson Correlation Coefficient با نرم‌افزار SPSS استفاده گردید.

یافته‌ها: میانگین نمرات یادگیری خودراهبر (۳/۶۳) و فراشناخت (۳/۳۳) در دانشجویان بالاتر از متوسط و میزان شادکامی (۱/۳۶) کمتر از متوسط بود. بین یادگیری خودراهبر و شادکامی با سطح اطمینان ۹۵ درصد و Sig=۰/۰۰۰ رابطه معنادار (r=+۰/۴۹۳) دیده شد. همچنین بین یادگیری خودراهبر و راهبردهای فراشناختی با Sig ۰/۰۰۰۰ رابطه معنادار (r=+۰/۸۹) وجود داشت. به علاوه با df=۱۹۱ و P-Value<۰/۰۵ دانشجویان دانشکده ساری و پردیس رامسر، در یادگیری خودراهبر، مهارت‌های فراشناختی و شادکامی تفاوت معناداری مشاهده نگردید.

نتیجه‌گیری: براساس نتایج بدست آمده، مهارت‌های یادگیری خودراهبر و فراشناخت دانشجویان پزشکی در حد قابل قبولی است، لیکن لازم است برای افزایش شادکامی آنان برنامه‌ریزی شایسته صورت گیرد.

کلیدواژه‌ها: یادگیری خودراهبر، فراشناخت، شادکامی.

نوع مقاله: پژوهشی

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱۲/۰۱ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۴/۰۴

ارجاع: قهرانی نسیم، جلاهی حسین، اسمعیلی اعظم، حسین‌زاده فاطمه، صادقی آناهیتا، نعمتی مریم. ارتباط یادگیری خودراهبر با راهبردهای فراشناختی و شادکامی دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم‌پزشکی مازندران. راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی. ۱۴۰۱؛۹(۳):۵۰-۵۸.

[Downloaded from dsme.hums.ac.ir on 2026-11-08]

مقدمه

یکی از ویژگی‌های بسیار مهم فراگیر در محیط یادگیری، این است که خود را برای یادگیری خودراهبر و مستقل، آماده سازد. برای این منظور لازم است یادگیرندگان به درجه بالایی از خودسازماندهی و خود انضباطی که از مشخصات یادگیرندگان خودراهبر است دست یابند، چرا که احراز این ویژگی‌ها برای ورود به محیط‌های آموزشی الزامی بوده و ظرفیت آنان را در موقعیت‌های آموزشی و کاری چالش‌برانگیز افزایش می‌دهد (۱). Spencer و Jordan معتقدند فراگیران در یادگیری خودراهبر ابتکار عمل بیشتری برای بیان، یادگیری، طراحی نیازها، تدوین هدف‌ها، شناسایی منابع، اجرای فعالیت‌های مناسب و ارزیابی نتایج یادگیری‌شان دارند (۲). Cofarella و Gartner مشخصات یادگیرنده با سطح بالای خودراهبری را چنین تعریف کرده‌اند: یک یادگیرنده با سطح بالای خودراهبری، ابتکار عمل دارد، مستقل است و بر یادگیری پافشاری می‌کند. کسی است که مسئولیت یادگیری‌اش را می‌پذیرد و مشکلات را به عنوان چالش در نظر می‌گیرد نه موانع، او قادر به خودانضباطی بوده و درجه بالایی از کنجکاوی دارد. فردی است که تمایل قوی به یادگیری یا تغییر داشته و اعتماد به نفس بالایی دارد. همچنین از یادگیری لذت می‌برد و تمایل به هدف‌گذاری دارد (۳). یادگیرندگان خودراهبر افرادی فعال و خودجوش هستند که به جای انتظار منفعلانه برای یادگیری واکنشی، ابتکار عمل را بدست می‌گیرند و یادگیری آنها هدفمند، معنادار، پایدار و همراه با انگیزه می‌باشد (٤). نتایج تحقیقات نشان داده است که راهبردهای فراشناختی، در افزایش یادگیری خودراهبر دانشجویان نقش موثری دارد و فراگیرانی که در دوره آموزش راهبردهای فراشناختی شرکت کردند، از خودراهبری بیشتری برخوردارند (٤،٥).

راهبردهای یادگیری به راهبردهای شناختی و فراشناختی تقسیم می‌شود، راهبردهای شناختی برای تسهیل یادگیری و تکمیلِ تکلیف به کار می‌روند، در حالی که راهبردهای فراشناختی به منظورِ بازبینی این پیشرفت مورد استفاده قرار می‌گیرند (٦). Zhang و Seepho فراشناخت را فرایندهای کنترل اجرایی شامل توجه، مرور و تمرین، سازماندهی و دستکاری اطلاعات می‌دانند که تسهیل‌کننده یادگیری فرد در ابعادِ مختلف تحصیلی است (۷). فراشناخت در برگیرنده‌ی دانش و فرآیندهایی است که شناخت را نظارت، کنترل و ارزیابی می‌کند (۸). به‌طور کلی راهبردهای فراشناختی، مجموعه روش‌هایی برای کمک به فراگیران جهت تمرکز و توجه بر مطالب آموزشی و فهم عمیق محتوا، پیوند اطلاعات جدید به قدیم و کدگذاری آن‌ها جهت ذخیره در حافظه است (۹). یافته‌های تقوایی و آستانه نشان داد با افزایش راهبردهای فراشناختی، میزان خودکارآمدی، خودنظم‌دهی تحصیلی، خلاقیت و شادکامی فراگیران افزایش می‌یابد (۱۰). شادکامی درجه یا میزان قضاوت شخص درباره مطلوبیت کیفیت کل زندگی خود تعریف شده است. به عبارت دیگر، شادکامی به این معناست که فرد به چه میزان زندگی خود را دوست دارد (۱۱). Argyle و lu شادکامی را متشکل از سه جزء اساسی عاطفه مثبت، رضایت از زندگی، نبود عاطفه منفی می‌دانند. آن‌ها معتقدند داشتن روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی و رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و شناخت مثبت، تعهد اجتماعی و خُلق مثبت، احساس کنترل بر زندگی، سلامت جسمی، رضایت از خویشتن و هوشیاری روانی از اجزای اصلی شادکامی هستند (۱۲،۱۳). Pali و Suzani اعلام کردند که یادگیری خودراهبر، انگیزش تحصیلی را در فراگیران افزایش داده و موجب می‌شود اشتیاق تحصیلی و شادکامی بیشتری را تجربه کنند (۱۳). این مطالعه با هدف بررسی رابطه یادگیری خودراهبر با راهبردهای فراشناختی و شادکامی دانشجویان پزشکی در سال ۱٤۰۱ در دانشگاه علوم‌پزشکی مازندران انجام شده است.

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع توصیفی همبستگی است. جامعه آماری شامل ۳٦۲ دانشجو در مقطع علوم‌پایه رشته پزشکی در دانشکده‌های پزشکی ساری (۲۸۰ نفر) و پردیس خودگردان رامسر (۸۲ نفر) می‌باشد. روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب با حجم در نظرگرفته شد و حجم نمونه با استفاده از جدول کرجسی و مورگان تعداد ۱۹۳ نفر لحاظ گردید (١٤). بر این اساس دانشجویان مقطع علوم‌پایه دانشکده پزشکی ساری ۱۵۰ نفر(۷۷/۳ درصد) و پردیس خودگردان رامسر ٤۳ نفر (۲۲/۷ درصد) برآورد شد. معیار ورود به مطالعه، دانشجوی رشته پزشکی مقطع علوم‌پایه و معیار خروج از مطالعه مرخصی تحصیلی و دانشجویان مهمان

[Downloaded from dsme.hums.ac.ir on 2026-11-08]

بود. ابزار گردآوری داده‌ها، سه پرسشنامه استاندارد شده یادگیری خودراهبر، راهبردهای فراشناختی و شادکامی بود. اولین مقیاس پرسشنامه یادگیری خودراهبر Williamson است (۱۵). این پرسشنامه ۶۰ گویه و طیف لیکرت پنج درجه‌ای (کاملا موافق تا کاملا مخالف) دارد و هر گویه دارای ارزشی بین ۱ تا ۵ است. مولفه‌های یادگیری خودراهبر شامل آگاهی (۱۲سوال)، راهبردهای یادگیری (۱۲سوال)، فعالیت‌های یادگیری (۱۲سوال)، ارزشیابی (۱۲سوال) و مهارت بین فردی (۱۲سوال) است. روایی این پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفته و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمده است (۱۵،۱۶). برای تعیین وضعیت راهبردهای فراشناختی از پرسشنامه فراشناخت MCQ-۳۰ (۳۰سوالی) استفاده شد که توسط Cartwright و Wells تهیه شده و شیرین‌زاده دستگیری آن را در جمعیت ایرانی بومی‌سازی نموده است (۱۸،۱۷). دارای طیف چهار درجه‌ای لیکرت (مخالفم، کمی موافقم، تا حدود زیادی موافقم و کاملا موافقم) است و پایایی آن در نمونه ایرانی ۰/۹۱ محاسبه شده و روایی آن به روش بازآزمایی و همسانی درونی مورد تایید قرار گرفته است (۱۸).

برای بررسی وضعیت شادکامی دانشجویان، از پرسشنامه شادکامی آکسفورد (Oxford Happiness Questionnaire) با ۲۹ گویه استفاده گردید (۱۹). سوالات این پرسشنامه براساس مقیاس چهار گزینه‌ای لیکرت (کاملا مخالفم تا کاملا موافقم) نمره‌گذاری شده است (۲۰). هر سه پرسشنامه بین ۲۵ نفر از دانشجویان توزیع و پایایی آن برای یادگیری خودراهبر ۰/۹۲، فراشناخت ۰/۹۳ و شادکامی ۰/۹۷ محاسبه گردید و نشان داد هر سه پرسشنامه برای این جامعه آماری، پایایی مناسبی دارد.

ابتدای کار در خصوص محرمانه ماندن و رازداری مشخصات افراد به همه شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد. پس از جمع‌آوری اطلاعات از افراد و تجزیه و تحلیل داده‌ها، نتیجه آزمون کولموگروف اسمیرنوف مؤید آن بود که همه داده‌های مطالعه نرمال‌اند، لذا برای تعیین وضعیت متغیرها از آزمون One Sample T Test و برای مقایسه دانشجویان ساری و پردیس رامسر از Independent Sample T Test و برای تعیین رابطه بین آن‌ها از Pearson Correlation Coefficient با سطح اطمینان ۹۵ درصد، از نرم‌افزار SPSS استفاده گردید.

یافته‌ها

نتایج نشان داد میانگین نمرات یادگیری خودراهبر در دانشجویان پزشکی (۳/۶۳)، میانگین فراشناخت (۳/۳۳) و شادکامی (۱/۳۶) است. براساس جدول ۱ حد معناداری آزمون کولموگروف در هر سه متغیر بالاتر از ۰/۰۵ است و نشان می‌دهد متغیرهای تحقیق نرمال هستند، لذا برای تحلیل آماری از آزمون‌های پارامتریک استفاده گردید.

جدول ۱- نتیجه آزمون کولموگروف و تی‌تک‌گروهی در متغیرهای یادگیری خودراهبر، فراشناخت و شادکامی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	P-Value آزمون کولموگروف	آماره t	P-Value تی‌تک‌گروهی
یادگیری خودراهبر	۳/۶۳	۰/۵۸۴۳	۰/۶۵۳	۱۵/۰۲۹	۰/۰۰۰
فراشناخت	۳/۳۳	۰/۵۱۳۸	۰/۱۳۷	۸/۸۲۲	۰/۰۰۰
شادکامی	۱/۳۶	۰/۴۷۸۳	۰/۳۶۳	-۱۸/۷۱۴	۰/۰۰۰

یادگیری خودراهبر ویلیامسون دارای پنج مولفه است که میانگین آگاهی ۳/۶۴، راهبردهای یادگیری ۳/۶۰، فعالیت‌های یادگیری ۳/۶۴، ارزشیابی ۳/۶۸ و مهارت بین فردی ۳/۶۱ محاسبه شد. آزمون One Sample T Test و مقایسه میانگین‌ها با نمره متوسط پرسشنامه (گزینه ۳) با df= ۱۹۲ و P-Value<۰/۰۵، حاکی از آن است که میانگین هر پنج مولفه یادگیری خودراهبر (آگاهی، فعالیت‌های یادگیری، ارزشیابی و مهارت بین فردی) بالاتر از حد متوسط هستند. در ادامه میانگین نمرات دانشجویان در هر سه پرسشنامه با نمره متوسط آن با آزمون One Sample T test مقایسه شد و نتایج با df= ۱۹۲ و P-Value<۰/۰۵، نشان داد نمرات یادگیری خودراهبر و فراشناخت دانشجویان پزشکی بالاتر از متوسط و میانگین شادکامی آنان کمتر از متوسط است.

[Downloaded from dsme.hums.ac.ir on 2026-11-08]

جدول ۲- نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون

متغیرها	تعداد	P-Value	ضریب همبستگی پیرسون
یادگیری خودراهبر- شادکامی	+ ۰/٤۹۳	۰/۰۰۱	۱۹۳
یادگیری خودراهبر- فراشناخت	+۰/۸۹	۰/۰۰۱	۱۹۳

با توجه به جدول ۲ بین یادگیری خودراهبر و شادکامی با سطح اطمینان ۹۵٪ و حد معناداری۰/۰۰۱ رابطه معنادار (r= +۰/٤۹۳) و بین یادگیری خودراهبر و راهبردهای فراشناختی با حد معناداری ۰/۰۰۱، رابطه معنادار (r= +۰/۸۹) مشاهده گردید. در ادامه نمرات دانشجویان دانشکده پزشکی ساری و رامسر توسط آزمون Independent T test با یکدیگر مقایسه شد.

حد معناداری آزمون لون (Leven) حاکی از همسانی واریانس بین دو گروه دانشجویان ساری و رامسر بود و با سطح اطمینان ۹۵ درصد، df=۱۹۱ و α<۰/۰۵، بین دانشجویان دانشکده پزشکی ساری و پردیس رامسر در متغیرهای یادگیری خودراهبر، مهارت‌های فراشناختی و میزان شادکامی تفاوت معناداری وجود نداشت.

جدول ۳- مقایسه یادگیری خودراهبر، فراشناخت و شادکامی بین دانشجویان دانشکده پزشکی ساری و پردیس رامسر

متغیر	تعداد		میانگین		df	آماره t	F	P-Value
	ساری	پردیس رامسر	ساری	پردیس رامسر				
یادگیری خودراهبر	۱۵۰	٤۳	۳/٥٤	۳/۹٥	۱۹۱	۰/۰۷	۳/۳۲۲	۰/۰٦۸
فراشناخت	۱۵۰	٤۳	۳/۳۳	۳/۳۰	۱۹۱	۰/۳۱۲	۰/۳۷۰	۰/۷٥٥
شادکامی	۱۵۰	٤۳	۱/۳۱	۱/٥۰	۱۹۱	۰/٤۸۰	۰/٤۷۹	۰/۰٥۳

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف بررسی ارتباط یادگیری خودراهبر با راهبردهای فراشناختی و شادکامی دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم‌پزشکی مازندران در سال ۱٤۰۱ انجام شده است. از آنجا که دانشجویان رشته پزشکی در آینده‌ای نه چندان دور باید وارد جامعه شده و به عنوان کادر درمان در نظام سلامت فعالیت نمایند، لذا شناسایی دقیق چالش‌ها و نیازهای یادگیری آن‌ها از جمله مهارت‌های خودتنظیمی و یادگیری خودراهبر اهمیت ویژه‌ای می‌یابد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند، متغیر روانشناختی شادکامی، به عنوان یکی از شاخص‌های توسعه و عنصر اساسی سرمایه اجتماعی، ضمن ایجاد روابط مثبت با دیگران، هدفمندی زندگی و رشد شخصیت، دوست داشتن دیگران و دیدگاه مثبت، تعهد اجتماعی و خلق بالاتر، احساس کنترل بر زندگی، حفظ سلامت جسمی، رضایت از خود و هوشیاری روانی، در بهبود شرایط یادگیری مؤثر است (۱۳،۲۱).

یافته‌های این پژوهش نشان داد رابطه مثبت و معناداری بین یادگیری خودراهبر با فراشناخت و شادکامی دانشجویان پزشکی وجود دارد. آموزش مهارت‌های فراشناختی موجب برنامه‌ریزی، کنترل، نظارت و نظم‌دهی و به تبع آن بهبود کیفیت یادگیری می‌شود، امکان تبدیل شدن فراگیران به یادگیرندگان خودراهبر فراهم می‌کند، در این صورت فراگیران به افرادی انعطاف‌پذیر، دارای ارتباطات موثر و اعتماد به نفس بالا تبدیل می‌شوند که به جای رفتار منفعلانه ابتکار عمل را به دست می‌گیرند. این افراد یادگیری معنادار و ماندگارتری را تجربه می‌کنند. در زندگی مسئولیت‌پذیر و منضبط‌تر هستند.

مطابق الگوی یادگیری خودراهبر گاریسون، این نوع یادگیری، ریشه در دیدگاه ساختارگرایی تعاملی دارد و برای ساخت دانش معتبر و معنادار، فرایند شناختی و فراشناختی افراد را دربرمی‌گیرد (۲۲). در واقع فراشناخت با آموزش چگونه یاد گرفتن سبب می‌شود که فراگیر به طور موثر خودراهبر شود. به بیانی دیگر فراشناخت، موتوری است که خودراهبری را به حرکت در می‌آورد و آن را بهبود می‌بخشد (۳،۲۳،۲٤).

این یافته‌ها با نتایج مطالعات گراوند، تقوایی‌یزدی و آستانه، Pali و Suzani همخوانی دارد (۵،۱۰،۱۳). همچنین با نتایج پژوهش مولودی و

[Downloaded from dsme.hums.ac.ir on 2026-11-08]

همکاران و مطالعه شرفی و داوودی در مورد تأثیر مثبت و معنی‌دار باورهای فراشناخت بر یادگیری خودراهبر و یاسمی‌مقدم و همکاران در ارتباط بین فراشناخت با خودتنظیمی و شادکامی نیز همسویی دارد (۲۷-۲۵). این پژوهشگران در نتایج خود، نقش باورهای فراشناخت و خودراهبری را در شادکامی مؤثر و معنادار گزارش کردند. آنان نتایج خود را چنین تبیین کردند که فراگیران فراشناختی، به طور مرتب توانمندی‌های خود را در زمینه تحصیلی ارزیابی کرده و در مورد راه‌های دستیابی به موفقیت تفکر می‌کنند. به نظر می‌رسد باورهای فراشناختی با هدف‌گزینی مناسب و خودنظم‌دهی و برنامه‌ریزی، بر عملکرد فراگیران تأثیر مثبت گذاشته و در نتیجه میزان رضایت از زندگی و شادکامی را افزایش می‌دهد. علاوه بر آن نتایج این مطالعه نشان داده که سطح شادکامی دانشجویان پزشکی کمتر از متوسط است، لذا توصیه می‌شود آموزش مفاهیمی مانند روابط مؤثر بین فردی، اصول کار تیمی، مهارت-های مطالعه و مدیریت زمان، مدیریت سبک یادگیری، شناسایی موقعیت‌های اضطراب‌آور، تکنیک‌های حل تعارض، مدیریت استرس، بازاندیشی تجارب زندگی فردی و حرفه‌ای، شیوه‌های کنترل خشم و ابراز سازگارانه آن در ادغام افقی و عمودی برنامه درسی پزشکی عمومی با جدیت بیشتری مدنظر قرار گیرد. اغلب این مفاهیم در اهداف کلی (شناختی- نگرشی- مهارتی) دروس چهارگانه آداب پزشکی، از سال ۹۶ به کوریکولوم این رشته اضافه شده و دانشکده‌های پزشکی موظفند در اوایل دوره علوم‌پایه آن‌ها را اجرا نمایند. بنظر می‌رسد تأکید بر اهمیت و آموزش این مهارت‌ها که در بازنگری اخیر برنامه درسی این رشته پیش‌بینی شده بتواند با اِعمال اثرات بلندمدت، در زندگی شخصی و شغلی تا حدی از علل ناشادی دانشجویان پزشکی بکاهد. براساس نتایج بدست آمده، مهارت‌های یادگیری خودراهبر و فراشناخت دانشجویان پزشکی در حد قابل قبولی است، لیکن باید برای بهبود و افزایش شادکامی آنان برنامه‌ریزی شایسته صورت گیرد. برای این منظور لازم است اساتید، مدیران و برنامه‌ریزان دانشکده‌های پزشکی در جهت آموزش و ارتقای این مهارت‌ها بکوشند تا فراگیرانی مستقل، خودتنظیم و شاداب تربیت نمایند. در این راستا ارائه خدمات مشاوره‌ای، طراحی و اجرای فعالیت‌های فوق برنامه مانند برگزاری اردوهای سیاحتی و جشن روپوش سفید، برگزاری کارگاه‌های آموزش شادکامی، مهارت‌های زندگی، مهارت‌های مطالعه و برنامه‌ریزی مؤثر، به صورت داوطلبانه و خارج از کوریکولوم آموزشی به همراه آگاهی و آموزش اساتید در قالب دوره‌های بازآموزی، پیشنهاد می‌گردد. شایان ذکر است کاربرد پرسشنامه به عنوان تنها ابزار جمع‌آوری داده علی‌رغم برخورداری از روایی و پایایی مورد تایید به دلیل ماهیت ذاتی این ابزار و استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای و تعمیم نتایج آن به جامعه، با وجود پیروی از شیوه‌ی علمی از محدودیت‌های تحقیقات کمّی به‌شمار می‌رود. لازم به ذکر است این مطالعه صرفاً بر روی دانشجویان پزشکی انجام شده و تعمیم نتایج به سایر دانشجویان با محدودیت همراه است. درادامه طراحی مطالعه ترکیبی با مداخله آموزشی در گروه‌های مورد شاهد و مصاحبه با دانشجویان پزشکی جهت دستیابی به علل شادکامی پایین این رشته، به سایر محققان توصیه می‌گردد.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همه دانشجویانی که در تکمیل پرسشنامه، ما را یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌نماییم.

تأییدیه اخلاقی

مقاله با کد اخلاق IR.MAZUMS.REC.1401.172 مصوب دانشگاه علوم پزشکی مازندران انجام شده است.

تضاد منافع

هیچ گونه تعارض منافعی در این پژوهش حاضروجود ندارد.

سهم نویسندگان

سهم نویسندگان به ترتیب نسیم قهرانی (نویسنده اول) پژوهشگر اصلی و نگارنده مقاله ۳۰ درصد؛ حسین جلاهی (نویسنده دوم) پژوهشگر اصلی ۱۰ درصد؛ اعظم اسمعیلی قاجاری (نویسنده سوم) جمع‌آوری داده‌ها ۱۰ درصد؛ فاطمه حسین‌زاده دوگلسر (نویسنده چهارم) جمع‌آوری داده‌ها ۱۰درصد؛ آناهیتا صادقی (نویسنده پنجم) ۱۰

[Downloaded from dsme.hums.ac.ir on 2026-11-08]

درصد؛ جمع‌آوری داده‌ها و مریم نعمتی (نویسنده مسئول) پژوهشگر اصلی، تحلیل داده‌ها نگارنده مقاله ۳۰ درصد.

حمایت مالی

این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی با کد ۱۳۷۵۵ است و با حمایت مالی معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم‌پزشکی مازندران انجام شده است.

References

1. Saeid N, Alinejad M, Godarzi M. The effects of cognitive and meta-cognitive strategies training on self-directed learning readiness. Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences. 2015; 6(1):39-47. [In Persian]
2. Bergamin PB, Bosch C, DuToit A, Goede R, Golightly A, Johnson D, et al. Self-directed learning for the 21st century: Implications for Higher Education (p. 470). AOSIS. 2019. DOI: 10.4102/aosis.2019.BK134
3. Hemmatian F, Rezaei A, Mohammadyfar M. Effectiveness of teaching goal setting on Self-directed learning of students. Journal of Educational Psychology. 2016; 7(2):76-86. [In Persian]
4. Alamolhoda M, Zeinali A. Students' academic self-efficacy model: role of metacognition and meta-emotion with mediating of self-directed learning. Teaching and Learning Research. 2022; 18(2):144-56. DOI: 10.22070/tlr.2023.13622.1029
5. Garavand Y, Samadi Taher Gorabi M, Mansouri Karyani H, Mansouri Karyani R. The effect of metacognitive strategies training on self-directed learning, critical thinking tendencies. Creativity in Secondary School Students in Kuhdasht QJFR. 2021; 18(3):117-36. [In Persian]
6. Berengkar M, Ahghar G, Ansarian F. The effectiveness of teaching philosophy to children on students' learning strategies and its stability over time. Thinking and Children. 2018; 9(1):73-95.
7. Zhang L, Seepho S. Metacognitive strategy use and academic reading achievement: Insights from a Chinese context. Electronic Journal of Foreign Language Teaching. 2013; 10(1):54-69.
8. Ceylan E. Harputlu L. Metacognition in reading comprehension. Literacy Trek, 2015; 1(1):28-36.
9. De La Paz S, Wissinger DR. Improving the historical knowledge and writing of students with or at risk for LD. Journal of Learning Disabilities. 2017; 50(6):658-71. DOI: 10.1177/0022219416659444
10. Taghvaee Yazdi M, Astane R. The relationship of metacognitive strategies with self-efficacy, academic self-discipline, creativity and happiness of male students of the first year of secondary school in Ghaemshahr. Proceeding of the 3nd National Conference of Cognitive Educational Psychology; Tehran. 2018.
11. Khodayarian M, Khaleghi Moori M, Mazloomy SS, Seyed Khameshi SS, Yoshany N. The role of social happiness and vitality in the general health of teachers in Yazd TB. 2022; 21(1):57-69. [In Persian] DOI: 10.18502/obj.v21i1.9934
12. Sahaghi H. Relationship between mental health and happiness with academic achievement in students of Jondishapour of Ahvaz. DSME. 2018; 5(1):15-24.
13. Pali S, Suzani L. The mediating role of jubilation and academic motivation in the relationship between learning self-direction and social acceptance in female elementary school students in Tonekabon. Management and Educational Perspective. 2020; 2(2):39-58. DOI: 10.22034/jmep.2020.241484.1027
14. Kharuddin FA, Azid N, Mustafa Z, Kamari NM, Ibrahim KF, Kharuddin D. Determination of sample size in early childcare centre (TASKA) service project in Malaysia: Classification and analytical

[Downloaded from dsme.hums.ac.ir on 2026-11-08]

approach. Albukhary Social Business Journal. 2020; 1(2):104-12.

15. Davarpanah SH, Hoveida R, Sayadi y. Evaluation of causal relationships between students 'perceptions of faculty members' teaching quality and self-directed learning using structural equation modeling. Research in Teaching. 2019; 7(2):189-212. DOI: 10.34785/J012.2019.671

16. Yousefy A, Gordanshekan M. The relationship between Self-directed learning and school motivation in medical students of Isfahan University of Medical Sciences. Iranian Journal of Medical Education. 2015; 14(12):1066-73. [In Persian]

17. Nassabeh SMH, Baghooli H, Rezaei A, Kazemi SA. Comparison of early maladaptive schemas, metacognitive beliefs and Locus of Control between schizophrenic and bipolar patients. Journal of Psychological Models and Methods. 2020; 11(40):41-69. [In Persian]

18. Shirinzadeh Dastgiri S, Gudarzi MA, Ghanizadeh A, Taghavi SMR. Comparison of metacognitive and responsibility beliefs in patients with obsessive-compulsive disorder, Generalized anxiety disorder, and normal individuals. IJPCP. 2008; 14(1):46-55.

19. Mirzaee A, Sharif Nia H, Dowran B, Psandideh A, Salimi S. Psychometric properties of the Persian version of the Oxford happiness questionnaire in a sample of the Iranian Military. Journal of Military Medicine. 2022; 23(3):246-54. DOI: 10.30491/JMM.23.3.246

20. Shadkam H, Yaghoobi A, Zanganeh Motlagh F, Pirani Z, Mohagheghi H. Developing a model of academic buoyancy based meaning of life mediated by happiness in Students. Positive Psychology Research. 2021; 7(4):41-54. DOI: 10.22108/ppls.2022.131247.2217

21. Moeini B, Rezapour Shahkolae F, Tapak L, Geravandi A, Parsamajd Sh. Relationship between happiness and mental health with social capital among health workers. Education and Community Health. 2020; 7(2):119-25. DOI: 10.29252/jech.7.2.119

22. Sadeghi M, Khalili Geshnigani Z. The role of self-directed learning on predicting academic buoyancy in students of Lorestan University of Medical Sciences. Research in Medical Education. 2016; 8(2):9-17. [In Persian]

23. Garavand Y, Samadi Taher Gorabi M, Mansouri Karyani H, Mansouri Karyani R. The effect of metacognitive strategies training on self-directed learning, critical thinking tendencies and creativity in secondary school students in Kuhdasht. Journal of Family and Research. 2021; 18(3):117-36. [In Persian]

24. Diaz I. Training in metacognitive strategies for students' vocabulary improvement by using learning journals. Profile Issues in Teachers Professional Development. 2015; 17(1):87-102. DOI: 10.15446/profile.v17n1.41632

25. Moloudi S, Ahmadian Z, Bahrami M, Mamahama Sh. Provide a causal model of the relationship between metacognitive beliefs and self-directed learning. Journal of Analitical-Cognitive Psychology. 2022; 13(50):45-56.

26. Sharafi M, Davoodi M. The effectiveness of metacognitive strategies teaching on Self-directed learning and academic achievement in math and Persian literature first high school students in the city of Shush. Journal of New Approaches in Educational Administration. 2019; 9(36):147-70. [In Persian]

27. Yasami Moghaddam F, Saravani S, Zeinali Pour M. Predicting happiness based on metacognitive beliefs, self-efficacy, self-regulation in High School Students in Qom. Journal of School Counseling. 2021; 1(2):1-19. DOI: 10.22098/jsc.2021.1599

[Downloaded from dsme.hums.ac.ir on 2026-11-08]

The relationship of self-directed learning with metacognitive strategies and happiness among medical students at Mazandaran University of Medical Science

Nassim Ghahrani[1], Hossein Jalahi[1], Azam Esmaeili Ghajari[2], Fatemeh Hoseinzadeh Dogolsa[3], Anahita Sadeghi[4], Maryam Nemati[5]

1. Ph.D. Higher Education, Educational Development Center, Mazandaran University, Sari, Iran.
2. MSc, Clinical Psychology, Educational Development Center, Mazandaran University, Sari, Iran.
3. MSc, Educational Management, Ramsar International Campus, Mazandaran University, Sari, Iran.
4. MSc, Industrial Management, Medical Faculty, Mazandaran University, Sari, Iran.
5. Ph.D. Curriculum Planning, Educational Development Center, Mazandaran University, Sari, Iran.

Abstract

Background: This study was conducted with the aim of investigating the relationship of self-directed learning with metacognitive strategies and happiness of medical students of Mazandaran University of Medical Sciences in 2022.

Methods: This descriptive-cross-sectional study was conducted by correlational method. The data collection tool is Williamson's self-directed learning questionnaire with reliability 0.93, Wells and Carteret's metacognition with reliability 0.91, and OHQ with reliability 0.87. The validity of all three questionnaires was approved by experts. The statistical population includes 362 students, 193 of whom were randomly selected from Sari (156) and Ramsar campus (43). The result of the Kolmogorov test showed that all the data of the study were normal, therefore, to determine the status of the variables, the One Sample T Test was used to determine the relationship between them, and the Pearson Correlation Coefficient was used with SPSS software.

Results: The average scores of self-directed learning (3.63) and metacognition (3.33) in students were higher than average, and the level of happiness (1.36) was lower than average. A significant relationship (r=0.493+) was seen between self-directed learning and happiness with a confidence level of 95% and Sig=0.000. Also, there was a significant relationship (r=0.89+) between self-directed learning and metacognitive strategies with Sig 0.0000. In addition, with df=191 and P-Value<0.05, no significant difference was observed in self-directed learning, metacognitive skills, and happiness among the students of Sari College and Ramsar Campus.

Conclusion: The self-directed learning skills and metacognition of medical students are acceptable, but proper planning is necessary to increase their happiness.

Keywords: self-directed learning, happiness, metacognition.

Correspondence:
Maryam Nemati, Ph.D. Curriculum Planning, Educational Development Center, Mazandaran University, Sari, Iran.

ORCID:
0000-0003-1760-7530

Email:
maryam_nematy@yahoo.com

Original Article
Received: 2023 February 20 **Accepted: 2023 June 25**

Citation: Ghahrani N, Jalahi H, Esmaeili A, Hoseinzadeh F, Sadeghi A, Nemati M. The relationship of self-directed learning with metacognitive strategies and happiness among medical students in Mazandaran University of Medical Science. Development Strategies in Medical Education. 2022; 9(3):51-58.

© 2022 The Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

[Downloaded from dsme.hums.ac.ir on 2026-11-08]