

# The Mediating Role of Time Perspective in the Relationship between Metacognitive Awareness and Academic Self-Handicapping

## ARTICLE INFO

**Article Type**  
Research Article

**Authors**  
Sirous Mootabi<sup>1</sup>  
Afsaneh Alizadeh Asli<sup>2\*</sup>

### How to cite this article

Sirous Mootabi, Afsaneh Alizadeh Asli, The Mediating Role of Time Perspective in the Relationship between Metacognitive Awareness and Academic Self-Handicapping, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2023:6(4): 686-691.

1. MA, Department of Psychology, Buin Zahra Branch, Islamic Azad University, Bouin Zahra, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Buin Zahra Branch, Islamic Azad University, Buin Zahra, Iran (Corresponding Author).

\* Correspondence:  
Address:  
Phone:  
Email: af.alizadehasli@gmail.com

**Article History**  
Received: 2022/10/03  
Accepted: 2023/01/10

## ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of the present study was to explain the mediating role of time perspective in the relationship between metacognitive awareness and academic self-disability.

**Materials and methods:** Descriptive correlational research method and the research population included 8946 male students of the second secondary school in the public schools of Shahriar city. And the sample size of 378 students was randomly selected from among 37 public schools by multi-stage cluster sampling method. Research tools included Eskra and Denison's metacognitive awareness questionnaire (1994), Zimbardo's time perspective questionnaire (1994) and Jones and Rudwalt's (1990) self-handicapping questionnaire.

**Findings:** Hypotheses were tested through correlation and structural equation modeling method. Correlation coefficients showed that there is an inverse relationship between metacognitive awareness and self-disempowerment. There is a direct relationship between time perspective and metacognitive awareness. And it is inverse between time perspective and academic self-handicapping. The structural model obtained from the research indicates the two-way effect of time perspective on academic self-disability. On the one hand, it reduces the time perspective of academic self-incapacitation. And on the other hand, it reduces academic self-handicapping through increasing metacognitive awareness. The perspective of time plays a mediating role in this path.

**Conclusion:** Therefore, this model is a universal model in educational and skill learning, it is suggested to pay more attention to these variables in workshops or skill-training and counseling sessions.

**Keywords:** Time Perspective, Metacognitive Awareness, Academic Self-Disability.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۷/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۲۰

\* نویسنده مسئول: af.alizadehasli@gmail.com

## مقدمه

آموزش و پرورش یکی از پراهمیت‌ترین بنیادها و ارگان‌های اجتماعی است که از درون یک جامعه برآمده و نیز عامل سازنده و تکامل دهنده آن جامعه است که نقش بسزایی در پیشرفت آن دارد. مدرسه محلی است که ارزشمندی دانش‌آموز در حد وسیعی با ناتوانی او در کسب موفقیت مورد ارزیابی قرار می‌گیرد در چنین شرایطی دانش‌آموز از راهبردهای دفاع همچون خودناتوان‌سازی برای تنظیم احساسات و خودارزشمندی استفاده می‌کند (۱). در چند دهه اخیر مفهوم خود ناتوان‌سازی تحصیلی<sup>۲</sup> به عنوان یک آسیب روانشناختی شایع و بزرگترین مانع در مقابله با احساس خودکارآمدی در میان فراگیران نظام‌های آموزشی، توجه محققان روانشناسی تعلیم و تربیت را به خود جلب کرده است.

خودناتوان‌سازی<sup>۳</sup> از نظر برگلاس و جونز<sup>۴</sup> شامل هر عمل یا زمینه‌ای است که به فرد امکان می‌دهد تا شکست را به عوامل بیرونی، به عنوان یک بهانه و موفقیت را به عوامل درونی به منظور کسب افتخار نسبت می‌دهد فرد خود ناتوان ساز به رفتارهای خود ناتوان سازی<sup>۵</sup> دست می‌زند. در همین رابطه نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که خود ناتوان‌سازی تحصیلی راهبردی پیش‌گیرانه و خود نظم‌دهنده است که برای مقابله با عملکرد ضعیف احتمالی در تکالیف درسی استفاده می‌شود و همچنین بین خود ناتوان‌سازی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان رابطه منفی بالایی مشاهده شده است. بر اساس پژوهش‌های مختلف، عوامل متعددی بر خودناتوان‌سازی تحصیلی اثرگذار هستند که از جمله آن‌ها می‌توان به چشم انداز زمان<sup>۶</sup> اشاره نمود (۲).

ظرفیت ذهنی انسان برای سفر در زمان و ساخت چشم‌انداز زمانی از ویژگی‌های بارز آگاهی انسان است. به گفته زیباردو و بوید چشم انداز زمانی یک سازه روانشناختی است. اخیراً نقش چشم انداز زمان در دستیابی به حفظ و بازبازی بهزیستی و روانی سلامتی مورد توجه قرار گرفته است (۳). چشم‌انداز زمان یک بعد اساسی از ساختار روان‌شناسی زمان است. چشم‌انداز زمان نقش تنظیم‌کننده اعمال انسان را دارد و بر فعالیت‌ها و حالت‌های روانی او مؤثر است. نگرش متعادل نسبت به ابعاد زمانی حاکم از سلامت روان است؛ در حالی که نگرش‌های افراطی نسبت به ابعاد زمانی به شیوه‌های ناسالم زندگی منجر می‌شوند (۲).

از سوی دیگر، عملکرد تحصیلی و آگاهی‌های فراشناختی<sup>۷</sup> افراد نشان دهنده موفقیت و شکست و در نتیجه جهت‌دهی آنها به فعالیت‌های آینده‌شان است. منظور از فراشناخت، آگاهی شخص از فرایندهای شناختی خود و همین‌طور کنترل و تنظیم شناخت است

۵ Behavioral self-handicapping

۶ time perspectives

۷ Metacognitive Awareness

سیروس موتابی<sup>۱</sup>  
کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد بوئین زهرا، دانشگاه آزاد اسلامی، بوئین زهرا، ایران.

افسانه علیزاده اصلی<sup>۲\*</sup>  
استادیار، گروه روانشناسی، واحد بوئین زهرا، دانشگاه آزاد اسلامی، بوئین زهرا، ایران (نویسنده مسئول).

## چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تبیین نقش واسطه‌گری چشم انداز زمان در رابطه بین آگاهی فراشناختی و خود ناتوان سازی تحصیلی بود.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش توصیفی همبستگی و جامعه‌ی پژوهش شامل ۸۹۴۶ نفر دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم مدارس دولتی شهرستان شهریار بودند. و حجم نمونه ۳۷۸ نفر دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از بین ۳۷ مدرسه‌ی دولتی بصورت تصادفی انتخاب گردید. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌ی آگاهی‌های فراشناختی اسکرا و دنیسون (۱۹۹۴)، پرسشنامه‌ی چشم انداز زمان زیباردو (۱۹۹۴) و پرسشنامه‌ی خودناتوان سازی جونز و رودوال (۱۹۹۰) بود.

یافته‌ها: فرضیه‌ها از طریق همبستگی و روش مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد آزمون قرار گرفت ضرایب همبستگی نشان داد بین آگاهی فراشناختی و خودناتوان سازی رابطه‌ی معکوس وجود دارد. بین چشم انداز زمان و آگاهی‌های فراشناختی رابطه‌ی مستقیم وجود دارد. و بین چشم انداز زمان و خودناتوان سازی تحصیلی معکوس است. مدل ساختاری حاصل از پژوهش حاکی از دو سویه بودن اثر چشم انداز زمان بر خود ناتوان سازی تحصیلی است. از یک سو چشم انداز زمان خودناتوان سازی تحصیلی را کاهش می‌دهد. و از طرفی از طریق افزایش آگاهی‌های فراشناختی خودناتوان سازی تحصیلی را کاهش می‌دهد. چشم انداز زمان در این مسیر، نقش میانجی را دارد.

نتیجه‌گیری: بنابراین این مدل الگوی همگانی در یادگیری‌های آموزشی و مهارتی است پیشنهاد می‌شود در کارگاه‌ها یا مهارت-آموزی‌ها و جلسات مشاوره‌ای، به این متغیرها بیشتر توجه گردد.

کلمات کلیدی: چشم انداز زمان، آگاهی فراشناختی، خود ناتوان سازی تحصیلی

<sup>۱</sup> D, Castella, K., Byrne, D., & Covington, M.

<sup>۲</sup> Academic self-handicapping

<sup>۳</sup> Self-handicapping

<sup>۴</sup> Berglas و Jones

## مواد و روش ها

هدف پژوهش حاضر تبیین نقش واسطه‌گری چشم‌انداز زمان در رابطه بین آگاهی فراشناختی و خود ناتوان سازی تحصیلی است. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه‌ی پژوهش شامل ۸۹۴۶ نفر دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم مدارس دولتی شهرستان شهریار بودند. و حجم نمونه ۳۷۸ نفر دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از بین ۳۷ مدرسه‌ی دولتی بصورت تصادفی انتخاب گردید. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌ی آگاهی‌های فراشناختی اسکرا و دنسون، پرسشنامه‌ی چشم‌انداز زمان زیباردو و پرسشنامه‌ی خودناتوان‌سازی جونز و رودالت بود. فرضیه‌ها از طریق همبستگی و روش مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد آزمون قرار گرفت و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزارهای آموس در دو سطح توصیفی و استنباطی استفاده شد.

## یافته‌ها

فرضیه پژوهش: بین آگاهی‌فراشناختی و خود ناتوان‌سازی تحصیلی با واسطه‌گری چشم‌انداز زمان رابطه وجود دارد. بررسی پیش فرض‌های لازم جهت استفاده از معادلات ساختاری در جدول زیر ضرایب همبستگی طرحواره ناسازگار اولیه، ترومای کودکی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (منفی و مثبت) و ادراک درد بررسی می‌شود.

(۴). در واقع فراشناخت که همان یادگیری چگونه یادگرفتن می‌باشد، توانایی فرد در شناسایی دانسته‌ها و ندانسته‌های خویش است. فراشناخت دانش فرد درباره‌ی فرایندهای شناختی خود است و شامل انجام دادن، سامان دادن و هماهنگ کردن مجموعه‌ی این جریان هاست (۵). راهبردهای فراشناختی تدابیری هستند که به یادگیری و یادآوری کمک می‌کنند. هرچند این راهبردها قابل یادگیری هستند ولی بعضی از یادگیرندگان از عهده یادگیری آن بر نمی‌آیند و لازم است در این زمینه آموزش ببینند (۶). از آن‌جا که یکی از اهداف عمده‌ی نظام‌های تعلیم و تربیت، پرورش یادگیرندگانی با انگیزه، هدفمند، پیشرفت‌گرا و کارآمد است، بررسی عوامل پیش‌بینی کننده‌ی خود ناتوان‌سازی، به منظور پیشگیری از عواقب آن ضرورت می‌یابد و زمانی که صحبت از خود ناتوان‌سازی در محیط آموزشی به میان می‌آید، بررسی پیشایندهای شناختی در رأس قرار می‌گیرند، متغیرهایی همچون فراشناخت که از حیث تأثیری که بر فرایند یادگیری و آموزش دارد بسیار مورد توجه پژوهشگران است. در همین رابطه نتایج پژوهش میلی، کاراسی، پویل و بایلی<sup>۱</sup> نشان داد که راهبردهای شناختی منفی در دانش‌آموزان باعث کاهش عملکرد تحصیلی شده و زمینه‌ساز خود ناتوان‌سازی تحصیلی در آنها می‌شود و لذا آموزش این فرایندهای شناختی می‌تواند بسیاری از این مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان را بهبود بخشد. از اینرو، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا در رابطه بین آگاهی فراشناختی و خود ناتوان‌سازی تحصیلی، چشم‌انداز زمان نقش میانجی دارد؟

جدول ۱: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

| متغیرهای پژوهش                      | ۱ | ۲         | ۳         |
|-------------------------------------|---|-----------|-----------|
| ۱) ناتوان سازی تحصیلی (وابسته اصلی) | ۱ | -.۰/۴۲۵** | -.۰/۵۶۶** |
| ۲) چشم‌انداز زمان (وابسته میانجی)   | ۱ | ۱         | ۰/۷۳۹**   |
| ۳) آگاهی فراشناخت (متغیر پیش‌بین)   | ۱ |           |           |

\*P &lt; ۰/۰۱

با توجه به آنچه در جدول ۱ نشان داده شده است:

- متغیر چشم‌انداز زمان با آگاهی فراشناخت (۰/۷۳۹) رابطه قوی مثبت در سطح معناداری ۰/۰۱ دارد.
- بررسی هم خطی

- متغیر ناتوان‌سازی تحصیلی به ترتیب با آگاهی فراشناخت (۰/۵۶۶-) و چشم‌انداز زمان (۰/۴۲۵-) رابطه رابطه منفی قوی تا متوسط در سطح معناداری ۰/۰۱ دارد.

جدول ۲ عامل تورم واریانس و ضریب تحمل

| متغیر          | ضریب تحمل | عامل تورم واریانس |
|----------------|-----------|-------------------|
| چشم‌انداز زمان | ۰/۴۵۳     | ۲/۲۰۶             |
| آگاهی فراشناخت | ۰/۴۵۳     | ۲/۲۰۶             |

۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس برای هر یک از متغیرهای پیش بین بالاتر از ۱۰ نیست..

جدول ۲ نشان می‌دهد که مفروضه هم خطی بودن در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است. زیرا که مقادیر ضریب تحمل کمتر از

<sup>۱</sup> Melli, G., Carraresi, C., Poli, A., Bailey

تشخیص هم خطی بودن است که معادل  $R^2(1 - R^2)$  است و نشان دهنده نسبت واریانس استاندارد شده کلی به واریانس یگانه است. در این پژوهش قبل از انجام معادلات ساختاری ابتدا به بررسی تحلیل عامل تاییدی پرسشنامه‌های پژوهش پرداخته می‌شود.

لازم به توضیح است که ضریب تحمل که معادل  $R^2 - 1$  است دلالت بر نسبت واریانس استاندارد شده کلی دارد که به وسیله دیگر متغیرها تبیین نمی‌شود. عامل تورم واریانس یکی دیگر از روش‌های

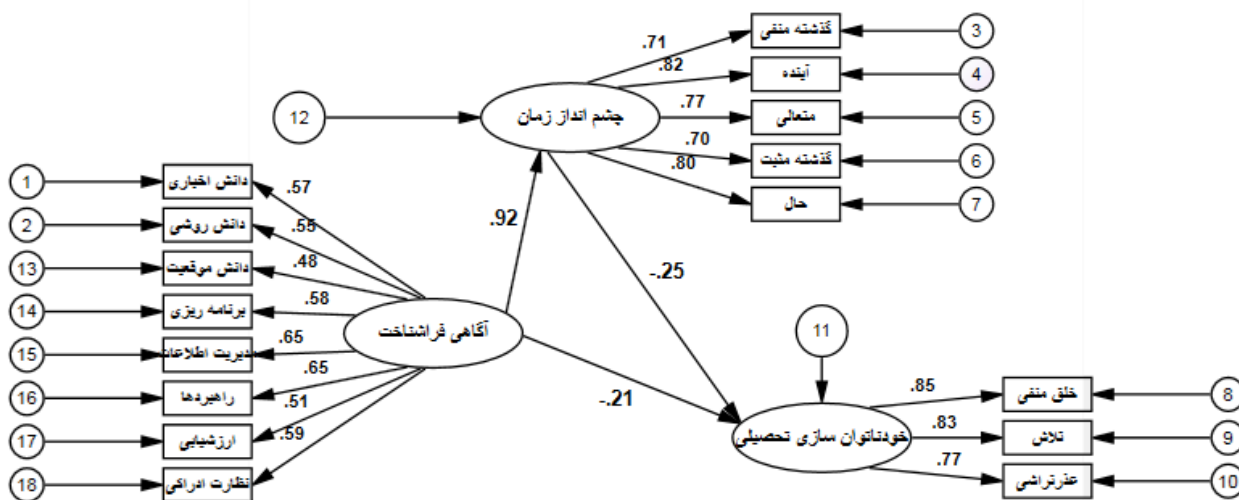
جدول ۳ شاخص‌های برازندگی مدل

| RMSEA <sup>۲</sup> | AGFI <sup>۳</sup> | GFI <sup>۴</sup> | CFI <sup>۵</sup> | $(\chi^2/df)$ <sup>۶</sup> | $\chi^2$  | شاخص‌های برازندگی  |
|--------------------|-------------------|------------------|------------------|----------------------------|-----------|--------------------|
| ۰/۰۹۹              | ۰/۸۹۴             | ۰/۹۵۳            | ۰/۹۲۲            | ۴/۶۹                       | **۷۵/۰۸۷  | آگاهی فراشناخت     |
| ۰/۰۷۴              | ۰/۹۵۲             | ۰/۹۹             | ۰/۹۹۳            | ۳/۰۴۲                      | *۹/۱۲۶    | چشم انداز زمان     |
| ۰/۰۷               | ۰/۸۵              | ۰/۹              | ۰/۹              | ۲/۸۴۶                      | **۴۷۵/۳۰۴ | ناتوان‌سازی تحصیلی |
| $\leq 0/1$         | $\geq 0/8$        | $\geq 0/90$      | $\geq 0/90$      | $< 5$                      | $> 0/5$   | نقاط برش قابل قبول |

به واسطه چشم انداز زمان با ناتوان‌سازی تحصیلی رابطه دارد. بررسی شاخص‌های برازندگی حاصل از آزمون مدل ساختاری پژوهش نشان داد که منطبق بر انتظار، مجذور کای بدست آمده نشان از برازش مدل با داده‌ها داشت ( $p < 0/01$ ،  $\chi^2 = 731/435$ )، دیگر شاخص‌های برازندگی مورد بررسی قرار گرفت ( $\geq 0/9$ ) و مشاهده شد (RMSEA = 0/1 و NFI، IFI، GFI، CFI) و مشاهده شد شاخص‌ها از برازش قابل قبول مدل با داده‌ها حکایت می‌کند.

$P < 0.05^*$  ,  $p < 0.01^{**}$

همچنان که جدول ۳ نشان می‌دهد مطابق با نقاط برش قابل قبول، برازش برای هریک از پرسشنامه‌های آگاهی فراشناخت، چشم انداز زمان و ناتوان‌سازی تحصیلی در حد مطلوب برآورد می‌شود. در این بررسی جهت مشاهده رابطه غیرمستقیم (تاثیر میانجی بر رابطه بین متغیرهای مستقل و وابسته) از آزمون بوت استروپ استفاده می‌شود. در این مدل چنان فرض شده که آگاهی فراشناخت



نمودار مدل ساختاری و پارامترهای آن با استفاده از داده‌های استاندارد ( $\beta$ )

جدول ۴ ضرایب مسیر مستقیم و غیر مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

| sig    | $\beta$ | S.E   | b     |  |              |
|--------|---------|-------|-------|--|--------------|
| ۰/۰۰۱  | ۰/۹۱۶   | ۰/۰۴  | ۰/۳۱۱ | آگاهی فراشناخت ← چشم انداز زمان                      | اثرات مستقیم |
| ۰/۰۰۰۱ | -۰/۲۰۹  | ۰/۰۲۸ | -۰/۷  | آگاهی فراشناخت ← ناتوان‌سازی تحصیلی                  |              |
| ۰/۰۰۰۱ | -۰/۲۵۳  | ۰/۰۵۳ | ۰/۱۰۶ | چشم انداز زمان ← ناتوان‌سازی تحصیلی                  |              |
| ۰/۰۰۰۱ | -۰/۲۳۲  | ۰/۰۵۳ | -۰/۷  | آگاهی فراشناخت ← چشم انداز زمان ← ناتوان‌سازی تحصیلی |              |

<sup>۲</sup>. Goodness of fit index

<sup>۵</sup>. Comparative fit index

<sup>۶</sup>. Normed chi Square

۱. unique variance

<sup>۲</sup>. Root Mean Square Error of Approximation

<sup>۳</sup>. Adjusted Goodness of fit index

مشخص می‌کنند (۱۳). این نوع چشم انداز افراد به آینده سبب افزایش انگیزه‌های افراد می‌شود؛ بر این اساس می‌توان اذعان داشت که چشم انداز زمان (آینده متعالی) می‌تواند میانجی‌گر رابطه آگاهی فراشناخت و سازگاری تحصیلی دانش آموزان باشد (۱۴).

## References

1. D, Castella, K., Byrne, D., & Covington, M. (2013). Unmotivated or motivated to fail? A department of education project preparing teachers to use strategies to improve students
2. Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (2008). The time paradox: The new psychology of time that will change your life. New York: Free Press.
3. Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1261–1266. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.021>.
4. Flavell, J. H. (1985). *Cognitive Development* (2nd Ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc. framework for studying teacher metacognition underlying instructional practice in mathematics.
5. Aghazadeh M, Ahadian M. Mabani nazari va karbordhay Amoozeshi Nazarieh farashenakht. Tehran: Peyvand Publisher 1997.[ Persian.
6. Saif, Ali Akbar (2016). *Learning and study methods*, Tehran: Nashardoran, 9th edition.
7. Bayanfar, Fatemeh, Rahli Moghadam, Nahdat. (1401). The structural model of academic adaptation based on cognitive load, cognitive flexibility and metacognitive awareness of study strategies, the mediating role of social-emotional competence and time perspective. *Social Cognition*, 11(1), 55-71.
8. Hemmati, Farideh, Jadidi, Houshang, Yar Ahmadi, Yahya, Akbari, Maryam. (2019). Effectiveness of integrated intervention program based on academic

نتایج آزمون فرضیه‌ها باتوجه به نتایج جدول ۴ از فرار زیر است: در جدول ۴ نشان داده شد که ضریب مسیر غیرمستقیم بین آگاهی فراشناخت ( $\beta = -0.232$ ,  $P < 0.05$ ) و خود ناتوان سازی تحصیلی دانش آموزان در سطح ۰/۰۱ معنادار است؛ بدین ترتیب نتیجه گیری شد که آگاهی فراشناخت با میانجیگری چشم انداز زمان با خود ناتوان سازی تحصیلی دانش آموزان رابطه دارد، به عبارتی می‌توان اذعان داشت که، آگاهی فراشناخت از طریق چشم انداز زمان بر خودناتوان سازی تحصیلی دانش آموزان تاثیر گذاشته و آن را کاهش می‌دهد.

## نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن بود که آگاهی فراشناخت با میانجیگری چشم انداز زمان و خود ناتوان سازی تحصیلی دانش آموزان رابطه دارد، به عبارت دیگر، می‌توان اذعان داشت که، آگاهی فراشناخت از طریق چشم انداز زمان بر خودناتوان سازی تحصیلی دانش آموزان تاثیر گذاشته و آن را کاهش می‌دهد. در تبیین نتایج می‌توان گفت براساس تئوری پنتریچ و دیگران (۹) دانش فراشناخت، آگاهی‌های تازه‌ای به افراد می‌دهد که می‌تواند آنان را به یادگیرنده فعال تبدیل کند. ارتباط دادن مطالب با یکدیگر و فعال بودن یادگیرنده از جمله عوامل مهمی‌اند که به فهمیدن مطالب کمک می‌کند و موجب می‌شود یادگیرنده، مطالب را در تیر فراموش کند. در واقع بیشتر فراگیران ما مانند بازیگرانی‌اند که قواعد بازی را فرا نگرفته‌اند و باید این قواعد را بیاموزند. بسیاری از آنها هم ممکن است بدون اینکه خود بدانند، روش صحیح را به کار برند؛ اما این رفتار صحیح ولی ناآگاهانه همیشه نمی‌تواند به بهینه و بیشینه‌سازی سرعت، کیفیت و دقت خواندن منجر شود. کسب این مهارت‌ها موجب می‌شود دانش آموزان ظرفیت بیشتری برای تطبیق با شرایط دشوار داشته باشند و تعارض‌ها را مدیریت کنند. همچنین آگاهی‌های فراشناختی این امکان را برای دانش آموزان فراهم می‌کند که سبک‌های تصمیم‌گیری خود را شناسایی کنند. این دانش می‌تواند به آنها در شناسایی و کاهش استفاده از سبک‌های تصمیم‌گیری ناکارآمد و ناسازگارانه کمک کند در نتیجه، یادگیری بهتر با عملکرد تحصیلی بالاتر و خودناتوان‌سازی کمتر، همراه خواهد بود (۱۰).

آگاهی فراشناخت آگاهی از نحوه تفکر فرد و راهکارهایی است که فرد برای تفکر استفاده می‌کند است؛ این امر دانش آموزان را قادر می‌سازد تا نسبت به چرایی و چگونگی استفاده از مهارت‌های فراشناخت و آنچه در موقعیت‌های مختلف انجام می‌دهند توجه بیشتری داشته باشد (۱۱)؛ لذا در کنار آگاهی فراشناخت، چشم انداز زمان که بیانگر چگونگی ارزیابی فرد از گذشته، حال و آینده است (۱۲) در میزان انتظار، سوگیری توجه، شکل‌دهی ادراک، تفسیر رویدادها، تعیین اهداف، انگیزه و کنترل افکار نقش مهمی بر عهده دارد (۱۳). بدین ترتیب افرادی با چشم انداز آینده اغلب و رفتارهای هدفمند دارند؛ بنابراین اهداف بلند مدتی را برای خود طرح‌ریزی کرده و تفکر امیدوارانه نسبت به آینده خود دارند؛ لذا مسیرهای لازم و هدف‌های کوتاه‌مدت را برای رسیدن به اهداف بلند مدت

enthusiasm and metacognitive awareness on academic self-disability. *Journal of Positive Psychology*, 6(3), 33-50.

9. Pintrich, P. R. & De-Groot E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), 33-40.

10. Keshavarzi, Samia, Mirnasab, Mir Mahmoud, Fathi Azar, Iskander, and Badri Gregari, Rahim. (2016). The effect of metacognitive awareness training on decision-making styles and emotion regulation of high school students in Tabriz, *Cognitive Psychology Quarterly*, 1(5,) 67-55.

11. Jaleel, S. (2016). A Study on the Metacognitive Awareness of Secondary School Students. *Universal Journal of Educational Research* 4(1), 165-172, 2016.

12. Alizadeh Fard, Susan; Mohteshmi, Tayyaba; Truthur, Marjan and Zimbardo, Philip George. (2019). Examining the psychometric characteristics of the short form of the time perspective questionnaire in the adult population of Tehran.

13. Przepiorka, A. & Sobol-Kwapinska, M. (2020). People with Positive Time Perspective are More Grateful and Happier: Gratitude Mediates the Relationship Between Time Perspective and Life Satisfaction. *Journal of happiness studies*, 22 (1), 113-126.

14. Rod, Shida; Zadeh Mohammadi, Ali; Habibi Askarabad, Mojtabi and Qanbari, Nikzad (1397). Predicting adolescent behavioral problems based on life satisfaction, parent-adolescent conflict, and positive adolescent development. *Roish Journal of Psychology*, 7(12)48-27.