

Research Paper

The Effects of Cognitive-metacognitive Strategies Training and Positive Psychology Training on Academic Self-efficacy, Academic Burnout, and Learning Strategies



*Mohammad Abbasi¹, Hossein Davoodi¹, Hassan Heidari¹, Zabih Pirani²

- 1. Department of Psychology, Islamic Azad University, Khomein Branch, Khomein, Iran.
- 2. Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Arak Branch, Arak, Iran.



Citation: Abbasi, M., Davoodi, H., Heidari, H., & Pirani, Z. (2021). [The Effects of Cognitive-metacognitive Strategies Training and Positive Psychology Training on Academic Self-efficacy, Academic Burnout, and Learning Strategies (Persian)]. *Journal of School Psychologh and Institutions*, 9(4):106-119. <https://doi.org/10.32598/JSPI.9.4.9>

<https://doi.org/10.32598/JSPI.9.4.9>



Article Info:

Received: 11 Sep 2020

Accepted: 09 Jan 2021

Available Online: 01 Jan 2021

Key words:

Academic burnout, Academic self-efficacy, Cognitive-metacognitive, Learning strategies, Positive psychology

ABSTRACT

Objective The present research aimed to explore the effects of cognitive-metacognitive strategies and positive psychology training skills on academic self-efficacy, academic burnout, and learning strategies.

Methods This was a quasi-experimental with an unequal control group design. The statistical population included students in Arak City, Iran, in the academic year 2019-2020. Accordingly, 45 of whom were selected using the convenience sampling method and randomly divided into 3 experimental and control groups (n=15/group). The study participants completed the Academic Self-Efficacy Scale, Bresso et al.'s (1997) Burnout Questionnaire, and the Learning Strategies Scale. The study hypotheses were tested by Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) and One-way Analysis of Variance (ANOVA).

Results The present study data indicated that concerning self-efficacy and academic burnout, teaching cognitive-metacognitive strategies was more effective than positive psychology training (P<0.01).

Conclusion The present research results that teaching cognitive-metacognitive strategies and positive psychology promoted academic self-efficacy and learning strategies and reduced academic burnout.

Extended Abstract

1. Introduction

Identifying the factors affecting the academic achievement and performance of learners, creates an appropriate approach to planning and development as well as the evolution of educational programs. It can be used to achieve the most optimal results for the educational institution as well as the learners (Halpany et al., 2010). A critical characteristic affecting academic performance is self-efficacy beliefs. Academic

self-efficacy is an individual's judgment of their ability to perform a particular activity, overcoming obstacles to achieving goals in a given situation (Narimani, Khoshnoodnia Chamachaei, & Ghasemi, 2013). Academic self-efficacy refers to a subject's belief in how well they can complete homework at designated levels. The results of research by Bargi et al. (2019), Versava and Fuglava (2018), Veda et al. (2018), Nakhoštin Goldošt et al. (2019), and Ghasemi et al. (2018) highlighted those teaching learning strategies impacted academic self-efficacy. Another influential component in the field of education is academic burnout. Academic burnout refers to feeling tired because of the de-

* Corresponding Author:

Mohammad Abbasi

Address: Department of Psychology, Islamic Azad University, Khomein Branch, Khomein, Iran.

Tel: +98 (918) 4321553

E-mail: asmani200090@yahoo.com

mands and requirements of education (emotional fatigue), having a pessimistic and disinterested in homework (disinterest or pessimism), and feeling unworthy as a learner (low efficiency or inefficient) (Shaofli et al., Quoting Hayati et al., 2012). An effective component in education is the application of learning strategies by learners. Learning is the process of making relatively lasting changes, i.e., the result of experiences and cannot be attributed to temporary states of the body and what results from illness, fatigue, or medications (Kimble 1991, Quoted by Seif, 2018). Cognitive and metacognitive strategies are measures that help in learning and remembering. Cognition and metacognition include learning, remembrance, and thinking; thus, these strategies are also methods of learning and thinking (Seif, 2018). Given the impact of cognitive-metacognitive strategies on the learning process as well as the focus of positive psychology on individual abilities and talents and the use of capabilities in the learning process, the effectiveness of cognitive-metacognitive strategies training and the difference between self-efficacy, academic burnout, and learning strategies should be tested.

2. Materials and Methods

This was an applied and quasi-experimental research with an unequal control group design. The study population included all high school students in Arak City, Iran, in the academic year of 2019-2020. Of them, 45 subjects were selected by convenience sampling method and randomly assigned to groups of 15 individuals. In terms of gender, 66.7% of the study participants were girls and 33.3% were boys. Moreover, 8.8% of the research sample had a grade point average between 14 and 16; 62.2% had a grade point average between 16 and 18; 29% had a grade point average between 18 and 20.

3. Results

Table 4 indicates that the calculated F-value was significant. In other words, cognitive-metacognitive strategies and positive psychology training were effective on at least one of the dependent variables. The Eta coefficient suggested that the intensity of the effectiveness of education equaled 90%. The test power revealed that if this training is performed 100 times, these results will be obtained in every 100 cases. Furthermore, the test power of one reflects the adequacy of the sample size. Table 5 highlights that the calculated F-value was significant for academic self-efficacy, academic burnout, and learning strategies. In other words, the provided training significantly impacted all research variables. The Eta coefficient suggested that the highest effect concerned academic self-efficacy and the least effect respected academic burnout. As per Table 6, there was a

significant difference in all research variables between the control group and the experimental groups of cognitive-metacognitive strategies training and positive psychology training. In terms of academic self-efficacy, teaching cognitive-metacognitive strategies was more effective than teaching positive psychology. Concerning academic burnout, teaching cognitive-metacognitive strategies and teaching positive psychology, respectively were influential. Moreover, concerning learning strategies, teaching cognitive-metacognitive strategies were more efficient than teaching positive psychology.

4. Discussion and Conclusion

The present study compared the effects of cognitive-metacognitive strategies training and positive psychology training on academic self-efficacy, academic burnout, and learning strategies. The obtained results signified a difference between the effects of teaching cognitive-metacognitive strategies and positive psychology training on academic self-efficacy. In the self-efficacy variable, teaching cognitive-metacognitive strategies, followed by teaching psychological psychology were effective. These results were consistent with those of Goldust et al. (2019), Ghasemi and Yousefian Amirkhiz (2018), Bargi et al. (2019), Versava and Foglava (2018), Veda et al. (2018), as well as Anwar and associates (2018).

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information and were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' contributions

All authors equally contributed to preparing this article.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

This Page Intentionally Left Blank

مقاله پژوهشی

سنجش اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی و آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر خودکارآمدی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری

* محمد عباسی^۱، حسین داودی^۱، حسن حیدری^۱، ذبیح پیرانی^۲

۱. گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خمین، خمین، ایران.
 ۲. گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اراک، اراک، ایران.

چکیده

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۲۱ شهریور ۱۳۹۹

تاریخ پذیرش: ۲۰ دی ۱۳۹۹

تاریخ انتشار: ۱۲ دی ۱۳۹۹

هدف پژوهش حاضر با هدف سنجش اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی و روانشناسی مثبت‌نگر بر خودکارآمدی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری صورت گرفت

روش‌ها روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح گروه کنترل نابرابر بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان اراک در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بود که ۴۵ نفر از آنان با استفاده از شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه آزمایش و کنترل (در هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شدند. شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه‌های خودکارآمدی تحصیلی میجلی و همکاران، فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران و راهبردهای یادگیری زیمرمن و مارتینز پونز را تکمیل کردند. فرضیه‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تحلیل واریانس یک‌طرفه آزمون شدند.

یافته‌ها نتایج نشان داد در متغیرهای خودکارآمدی و فرسودگی تحصیلی، آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی اثربخش‌تر از آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بود ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری می‌توان بیان کرد که آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی و روان‌شناسی مثبت‌نگر باعث ارتقای خودکارآمدی تحصیلی و راهبردهای یادگیری و همچنین کاهش فرسودگی تحصیلی می‌شود.

کلیدواژه‌ها:

خودکارآمدی تحصیلی، راهبردهای شناختی فراشناختی، راهبردهای یادگیری، روان‌شناسی مثبت‌نگر، فرسودگی تحصیلی

مقدمه

اینکه تا چه اندازه می‌تواند تکالیف تحصیلی در سطوح تعیین‌شده را با موفقیت انجام دهد گفته می‌شود. نتایج پژوهش‌های برگی و همکاران (۲۰۱۹)، ورسوا و فوگلاوا (۲۰۱۸)، ودا و همکاران (۲۰۱۸)، نخستین گلدوست و همکاران (۱۳۹۸) و قاسمی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داده است آموزش راهبردهای یادگیری بر خودکارآمدی تحصیلی تأثیر دارد.

مؤلفه دیگری که در حوزه آموزش تأثیرگذار است فرسودگی تحصیلی^۲ است. فرسودگی تحصیلی در میان یادگیرندگان، احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی هیجانی)، داشتن حس بدبینانه و بی‌علاقه بودن به تکالیف درسی (بی‌علاقگی یا بدبینی) و داشتن احساس عدم شایستگی به عنوان یک یادگیرنده (با کارآمدی پایین یا فقدان کارایی) اشاره دارد

شناسایی عوامل تأثیرگذار بر پیشرفت و عملکرد تحصیلی یادگیرندگان، رویکردی مناسب در جهت برنامه‌ریزی و توسعه و تکامل برنامه‌های آموزشی ایجاد می‌کند؛ به وسیله آن می‌توان بهترین نتایج ممکن را برای مؤسسه آموزشی و نیز برای یادگیرندگان رقم زد (هالپنی و همکاران، ۲۰۱۰). یکی از مهم‌ترین متغیرهای تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی، باورهای خودکارآمدی^۱ است. خودکارآمدی تحصیلی^۲ قضاوت فرد از توانایی خود برای انجام یک فعالیت خاص، مقابله با موانع دست‌یابی به اهداف در یک موقعیت مشخص است (نریمانی، خشنودنیای چماچائی و قاسمی، ۱۳۹۲). خودکارآمدی تحصیلی به اعتقاد فرد راجع به

1. Self-efficacy
2. Academic self-efficacy

3. Academic burnout

* نویسنده مسئول:

محمد عباسی

نشانی: خمین، دانشگاه آزاد واحد خمین، گروه روانشناسی.

تلفن: ۴۳۲۱۵۵۳ (۹۱۸) ۹۸+

پست الکترونیکی: asmani200090@yahoo.com

شناختی و هدایت آن‌ها هستند. راهبردهای فراشناختی عمده را می‌توان در سه دسته قرار داد: الف) راهبردهای برنامه‌ریزی، ب) راهبردهای نظارت و ارزشیابی، ج) راهبردهای نظم‌دهی (سیف، ۱۳۹۷). کونیکا (۲۰۱۹)، اسما و همکاران (۲۰۱۹)، تنگ و رینولدس (۲۰۱۹)، اسکولانو و همکاران (۲۰۱۹)، رادفر و همکاران (۱۳۹۸)، کشاورزی و همکاران (۱۳۹۸)، یوسفوند و علوی (۱۳۹۷)، ریاضی (۲۰۱۹) در پژوهش‌هایی نشان دادند آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی بر خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی مؤثر است. طهماسبی، رضانی و زارع (۱۳۹۷) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی موجب کاهش فرسودگی تحصیلی می‌شود.

روش‌های متنوعی برای افزایش خودکارآمدی تحصیلی و راهبردهای یادگیری و کاهش فرسودگی تحصیلی یادگیرندگان به کار برده می‌شود؛ از جمله این روش‌ها روان‌شناسی مثبت‌نگر^۷ است. روان‌شناسی مثبت یک جنبش جدید در حیطه روان‌شناسی معاصر به رهبری مارتین سلیگمن (۲۰۱۱) است که بر فهم جنبه‌های مثبت تجربه‌های انسانی و فهم اینکه چه چیزی باعث می‌شود که زندگی ارزش زیستن داشته باشد؛ تأکید دارد (جوزف و لینلی، ۲۰۰۶). در این رویکرد اعتقاد بر آن است که با تأکید بر استعدادها و توانایی‌ها، بهینه‌سازی شادی‌ها، توجه و تمرکز کردن بیشتر به مسائل و احساسات مثبت و منع کردن احساسات منفی از ورود به حیطه شخصی و افزایش ارتباطات مثبت، می‌توان بر سلامت افراد تأثیر مثبت گذاشت (وود و جوزف، ۲۰۱۰). نتایج پژوهش‌های قاسم‌پور (۱۳۹۸)، رنجبری (۱۳۹۷)، قدسی و یوسفیان امیرخیز (۱۳۹۷)، حامدی‌نسب، عسگری و پورشافعی (۱۳۹۶)، کریمی افشار، حاتمی و فاریابی (۱۳۹۶) نشان دادند که آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر ارتقای خودپنداره و خودکارآمدی دانش‌آموزان اثر مثبت دارد.

با توجه به تأثیرگذاری راهبردهای شناختی فراشناختی بر فرایند یادگیری و همچنین تمرکز روان‌شناسی مثبت‌نگر بر توانایی‌ها و استعدادهای فردی و استفاده از قابلیت‌های افراد در فرایند یادگیری به نظر می‌رسد که این مسئله باید به آزمون گذاشته شود که آیا بین اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی و آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر خودکارآمدی، فرسودگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری تفاوت وجود دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش از نوع کاربردی با روش نیمه‌آزمایشی از نوع طرح گروه کنترل نابرابر است.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر اراک در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ جامعه آماری این پژوهش

(شائوفلی و همکاران به نقل از حیاتی و همکاران، ۱۳۹۱). کنترل فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان، برای بهبود پیشرفت تحصیلی و انگیزش یادگیری آن‌ها ضروری است (بروورس و تامیک، ۲۰۱۰). محمودیان و همکاران (۱۳۹۷)، کیامرثی و همکاران (۱۳۹۷)، قاسم‌زاده و سروقد (۱۳۹۵) نشان دادند مداخله‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر و اشتیاق عاطفی، شناختی و رفتاری یادگیری بر فرسودگی تحصیلی اثربخش است. نتایج پژوهش‌های لورنتیو و همکاران (۲۰۱۹)، فلسفی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۴) و نریمانی، عالی‌ساری نصیرلو و موسی‌زاده (۱۳۹۳) نشان داد نمرات دانشگاهی می‌تواند پیش‌زمینه فرسودگی تحصیلی تلقی شود و خودکارآمدی بر فرسودگی تحصیلی تأثیر معناداری دارد.

یکی از مؤلفه‌های اثربخش در آموزش، به کارگیری راهبردهای یادگیری توسط یادگیرندگان است. یادگیری فرایند ایجاد تغییرات نسبتاً پایدار است که حاصل تجربه هستند و نمی‌توان آن‌ها را به حالت‌های موقتی بدن و آنچه که بر اثر بیماری، خستگی یا داروها پدید می‌آید نسبت داد (کیمبل^۴ ۱۹۹۱، به نقل از سیف، ۱۳۹۷). راهبردهای یادگیری به هرگونه فعالیت داوطلبانه‌ای اطلاق می‌شود که فرد می‌تواند برای بهبود یادسپاری و یادگیری خود انجام دهد (سیف، ۱۳۹۷). یادگیرندگانی که از روش‌های مطالعه و یادگیری خودشان آگاهی دارند و به طور آگاهانه فعالیت‌هایی را برای بهبود آن انتخاب می‌کنند، از یادگیرندگانی که نسبت به این مسائل کمتر آگاهی دارند بیشتر یاد می‌گیرند. آن‌ها به طور آگاهانه و با استفاده از دانش فراشناخت خود، استراتژی‌های خاصی را با اهداف خاص یادگیری هماهنگ می‌کنند (ایگن و کاوچک، ۱۲۰۰). عصری و همکاران (۱۳۹۸)، صفری و همکاران (۱۳۹۶) و آزادمرد و طالبی (۱۳۹۴) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش راهبردهای یادگیری اثر مثبت و معناداری بر خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی، جهت‌گیری هدف، مهارت‌های تحلیل، خلاقیت و عمل دارد.

راهبردهای شناختی فراشناختی^۵ تدابیری هستند که به یادگیری و یادآوری کمک خواهند کرد. از آنجا که شناخت و فراشناخت هم شامل یادگیری، هم یادآوری و هم تفکر است، این راهبردها، روش‌های یادگیری و تفکر نیز هستند (سیف، ۱۳۹۷). اصطلاح شناخت به فرایندهای درونی ذهنی یا راه‌هایی که در آن‌ها اطلاعات پردازش می‌شوند، گفته می‌شود؛ یعنی راه‌هایی که ما به وسیله آن‌ها به اطلاعات توجه می‌کنیم، آن‌ها را تشخیص می‌دهیم و به رمز در می‌آوریم، درحافظه ذخیره می‌کنیم و هروقت که نیاز داشته باشیم، آن‌ها را از حافظه فرامی‌خوانیم و استفاده می‌کنیم (بیلر و شومن^۶ ۱۹۹۳؛ به نقل از سیف، ۱۳۹۷). راهبردهای فراشناختی تدابیری برای نظارت بر راهبردهای

4. Kimble

5. Cognitive & Meta Cognitive strategies

6. Bilere & Showman

7. Positive psychology

بین ۲۲ تا ۲۶) را کسب کرده بودند، انتخاب شدند. در نهایت از ۸۴ نفر، ۵۱ نفر انتخاب شده و به طور جایگزینی تصادفی در هر گروه هفده نفر شامل: گروه گواه، گروه روان‌شناسی مثبت‌نگر و گروه راهبردهای شناختی فراشناختی قرار گرفتند. در مدت اجرای آموزش‌ها یک نفر از گروه روان‌شناسی مثبت‌نگر و دو نفر از گروه راهبردها جلسه را ترک کردند. برای برابری حجم گروه‌ها، هر کدام از آن‌ها ۱۵ نفری در نظر گرفته شد (برابری حجم گروه‌ها باعث می‌شود در صورت رعایت نشدن پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها، بتوان از این پیش‌فرض چشم‌پوشی کرد). سپس بر روی دو گروه آزمایش، متغیرهای مستقل (آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی، روان‌شناسی مثبت‌نگر) به مدت دو ماه و هشت جلسه آموزشی ۱۲۰ دقیقه‌ای اجرا شد. پس از پایان آموزش‌ها، همه افراد مجدد پرسش‌نامه‌های خودکارآمدی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی، راهبردهای یادگیری را تکمیل کردند و نتایج ثبت شد.

سرفصل جلسات آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی

راهبردهای شناختی فراشناختی برای گروه آزمایش، طی هشت جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک جلسه، به مدت دو ماه به صورت گروهی برگزار شد. طرح آموزشی به کار رفته در پژوهش با استفاده از بسته آموزشی **کرمی، کرمی و هاشمی (۱۳۹۲)** اجرا شد (جدول شماره ۱).

سرفصل جلسات آموزشی روان‌شناسی مثبت‌نگر

سرفصل جلسات آموزشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر اساس کتاب فنون روان‌شناسی مثبت‌نگر نوشته جینا ال مگیار موئی^۸ (۲۰۱۴) ترجمه براتی سده، (۱۳۹۷) است. این برنامه آموزشی در هشت جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای و هر هفته یک جلسه به صورت گروهی برگزار شد (جدول شماره ۲).

نتایج

نتایج جدول شماره ۳ میانگین و انحراف معیار را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های کنترل، آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر و راهبردهای شناختی فراشناختی نشان می‌دهد.

به منظور محاسبه تحلیل کوواریانس چندمتغیری ابتدا پیش‌فرض‌های این آزمون بررسی شد. مهم‌ترین پیش‌فرض‌های این آزمون عبارت‌اند از: الف) نرمال بودن توزیع داده‌ها، ب) برابری واریانس‌ها، ج) همگنی ماتریس کوواریانس. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف نشان داد که آماره محاسبه شده برای متغیر خودکارآمدی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی، راهبردهای یادگیری ($P > 0.01$) به دست آمد. بنابراین فرض نرمال بودن داده‌ها پذیرفته می‌شود. نتایج آزمون لون برای بررسی برابری واریانس‌ها

را تشکیل دادند. از جامعه آماری پژوهش حاضر ۴۵ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به طور جایگزینی تصادفی در گروه‌های پانزده‌نفری قرار گرفتند. در متغیرهای جمعیت‌شناختی از نظر جنسیت ۶۶/۷ درصد را دختران و ۳۳/۳ درصد را پسران تشکیل دادند. ۸/۸ درصد نمونه معدل بین ۱۴ تا ۱۶، ۶۲/۲ درصد معدل بین ۱۶ تا ۱۸ و ۲۹ درصد معدل بین ۱۸ تا ۲۰ داشتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهایی استفاده شد که در ادامه از آن‌ها نام می‌بریم.

خودکارآمدی تحصیلی: پرسش‌نامه خودکارآمدی تحصیلی توسط میجلی و همکاران (۲۰۰۰) ساخته شد. این مقیاس دارای پنج سؤال با یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای شامل کاملاً موافق (۵)، موافق (۴)، نه موافق نه مخالف (۳)، مخالف (۲) و کاملاً مخالف (۱) است. حداقل نمره ۵ و حداکثر آن ۲۵ است. در پژوهش سیف (۱۳۹۷) روایی پرسش‌نامه توسط استادان و متخصصان این حوزه تأیید شد و پایایی پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

فرسودگی تحصیلی: پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی توسط برسو و همکاران در سال ۱۹۹۷ ساخته و در سال ۲۰۰۷ مورد بازنگری قرار گرفت. پرسش‌نامه پانزده ماده دارد و با روش درجه‌بندی لیکرت ۷ درجه‌ای نمره‌گذاری شده که حداقل نمره پانزده و حداکثر نمره ۱۰۵ است. پایایی پرسش‌نامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۸۲ محاسبه کرده‌اند. در پژوهش **قدم‌پور، فرهادی و نقی‌بیرانوند (۱۳۹۵)** پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای ۰/۸۷ به دست آمد.

پرسش‌نامه راهبردهای یادگیری: زیمرمن و مارتینز پونز در سال ۱۹۸۶ پرسش‌نامه‌ای دارای پانزده گویه تهیه کردند. نمره‌گذاری پرسش‌نامه با استفاده از لیکرت ۴ درجه‌ای و در نهایت یک نمره کلی از پرسش‌نامه به دست می‌آید. حداقل نمره چهارده و حداکثر نمره ۵۶ است. در پژوهش جوادی و همکاران (۱۳۹۵) آلفای کرونباخ به دست آمده برای این پرسش‌نامه ۰/۶۸ بود. حسینی راد (۱۳۹۲) در پژوهش خود روایی این مقیاس را با استفاده از روش تحلیل عاملی، تأیید و همچنین پایایی این مقیاس را با استفاده از روش‌های آلفای کرونباخ و تصنیف اسپیرمن براون ۰/۸۰ گزارش کرد. ضریب اعتبار آزمون در پژوهش حاضر ۰/۸۳ به دست آمد.

نحوه اجرای پژوهش: پژوهشگر ابتدا دانش‌آموزان شهر اراک را به عنوان جامعه آماری انتخاب کرده و سپس ۸۴ نفر از آنان را به صورت در دسترس گزینش کرد. نمونه‌ها پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. از بین آن‌ها کسانی که در هر سه متغیر نمره متوسط (در خودکارآمدی تحصیلی نمره بین یازده تا پانزده، در فرسودگی تحصیلی نمره بین ۵۶ تا ۶۰ و در راهبردهای یادگیری نمرات

8. Gina El Magyar - Moie

جدول ۱. سرفصل جلسات آموزشی راهبردهای شناختی و فراشناختی (کرمی و همکاران، ۱۳۹۲)

جلسه	اهداف جلسه	محتوای جلسه
اول	آشنایی با اهداف، روش کار و وظایف افراد	معرفی افراد و مدرس دوره، آشنایی با مفهوم یادگیری، انواع حافظه و ساختار آن و علل فراموشی
دوم	آموزش راهبرد شناختی تکرار و مرور	آموزش راهبرد تکرار و مرور در مطالب ساده و پیچیده، کلمه کلیدی، سرواژه، تصویرسازی ذهنی، استفاده از واسطه‌ها و روش مکان‌ها
سوم	آموزش راهبرد شناختی بسط و گسترش معنایی	آموزش راهبردهای گسترش ویژه مطالب پیچیده مثل یادداشت‌برداری، خلاصه کردن، بازگو کردن مطالب به زبان خود
چهارم	آموزش راهبرد شناختی بسط و گسترش معنایی	شرح و تفسیر و تحلیل روابط، استفاده از اطلاعات آموخته‌شده برای حل مسائل، قیاس‌گری
پنجم	آموزش راهبرد شناختی سازمان‌دهی	آموزش راهبرد سازمان‌دهی: دسته‌بندی اطلاعات جدید بر اساس مقوله‌های آشنا، تهیه فهرست عناوین، تبدیل متن درس به نقشه و ترسیم طرح درختی و تهیه نمودار، نقشه و الگوی مفهومی
ششم	آموزش راهبرد فراشناختی برنامه‌ریزی	آموزش راهبردهای برنامه‌ریزی شامل تعیین هدف مطالعه، پیش‌بینی زمان لازم برای مطالعه، تعیین سرعت مطالعه و انتخاب راهبردهای شناختی مناسب
هفتم	آموزش راهبرد فراشناختی نظارت و ارزشیابی	آموزش راهبردهای نظارت و ارزشیابی شامل ارزشیابی از پیشرفت، نظارت بر توجه و طرح سؤال در زمان مطالعه. آگاهی یافتن فراگیر از چگونگی پیشرفت خود و زیر نظر گرفتن و هدایت آن
هشتم	آموزش راهبرد فراشناختی نظم‌دهی	آموزش راهبردهای نظم‌دهی عبارت از سازگاری‌های فراشناختی پایدار و بهسازی‌ها در برابر بازخوردهای مربوط به خطاها

فصلنامه پژوهشی

روانشناسی مدرسه و آموزشگاه

و آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر، حداقل بر روی یکی از متغیرهای وابسته اثربخش است. مقدار ضریب اتا نشان می‌دهد که شدت تأثیرگذاری آموزش ۹۰ درصد است. مقدار توان آماری نشان می‌دهد که اگر این آموزش ۱۰۰ بار صورت گیرد در هر ۱۰۰ مورد این نتایج به دست خواهد آمد. از طرف دیگر مقدار توان آماری یک، کفایت حجم نمونه نیز است.

نتایج جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که مقدار F محاسبه‌شده برای متغیرهای خودکارآمدی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری (در همه متغیرها) معنادار است. به عبارتی

نشان داد که مقدار F محاسبه‌شده برای متغیر خودکارآمدی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری ($P > 0/01$) به دست آمد. بنابراین فرض برابری واریانس‌ها پذیرفته می‌شود. نتایج آزمون ام باکس برای بررسی همگنی واریانس در ماتریس کوواریانس نشان داد که F محاسبه‌شده معنادار نیست؛ بنابراین فرض همگنی ماتریس کوواریانس پذیرفته می‌شود.

نتایج جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که مقدار F محاسبه‌شده معنی‌دار است. به عبارتی آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی

جدول ۲. سرفصل جلسات آموزشی روان‌شناسی مثبت‌نگر (جینا ال مگیار مونی، ۲۰۱۴، ترجمه براتی سده، ۱۳۹۷)

جلسه	موضوع	اهداف و خلاصه جلسه
اول	آشنایی و معارفه، انجام ارزیابی‌های اولیه	آشنایی و معرفی رهبر و اعضا به یکدیگر، بیان اهداف و قواعد گروه، احترام متقابل، شرکت منظم و نظایر آن، اجرای پیش‌آزمون
دوم	بررسی نوع جهان‌بینی اعضا نسبت به دنیا و وضعیت زندگی	تشویق اعضا به بحث در رابطه با یادگیری و پرداختن به چارچوب‌دهی مجدد
سوم	آشنایی با نقش مثبت‌نگری و امید و پرداختن به تجارب	تشویق اعضا به بحث گروهی در مورد تجارب خود و چگونگی تأثیر آن‌ها بر شادکامی و امیدواری در زندگی و غنابخشی آنان به زندگی
چهارم	درک اهمیت تمرکز بر هدف و پذیرفتن مشکل و معناداری به مسئله	هدایت به سمت درک رابطه شادکامی با تمرکز بر هدف و پذیرفتن مشکل، ترغیب به بیان احساسات و افکار خود درباره پذیرفتن و جنبه‌های مثبت درون یک مشکل، بیان احساسات در زمینه معناداری زندگی
پنجم	تمرکز بر نقطه قوت خود، دیگران و زندگی	تمرکز بر نقطه قوت خود، دیگران و زندگی. احساس مسئولیت و پذیرش آن، ترغیب اعضا به برشمردن نقاط مثبت خود، استفاده از صندلی داغ و برشمردن نقاط مثبت برای یکدیگر
ششم	تمرکز بر تجارب مشترک مثبت، برقراری رابطه مؤثر با دیگران، مبارزه با افکار ناکارآمد	بازگویی خاطرات مثبت برای همدیگر، توانمند کردن در برقراری رابطه خوب با دیگران به عنوان توانایی بالقوه، اجرای روش ABC ایلیس برای به چالش کشیدن افکار غیرمنطقی در رابطه با خود و دیگران
هفتم	توانمند کردن اعضا در بیان احساسات و لذت بردن از یکدیگر	پرداختن به تکلیف جلسه قبل، ترغیب و آموزش افراد برای بیان احساسات خود با دیگران در زمینه یادگیری، آموزش آن‌ها در ایجاد رابطه خشنودکننده با دیگران، ارائه تکلیف متناسب
هشتم	یکپارچه‌سازی مطالب و فرایندهای جلسات قبل، تبیین تجربه و اختتامیه	گزارش اعضا در توانمندی تکلیف، مرور مطالب قبل، بیان احساسات و نگرش‌ها درباره تجربه گروه، تبیین چالش‌های آینده اعضا، بازخورد عاطفی و فکری اعضا و پایان آن

فصلنامه پژوهشی

روانشناسی مدرسه و آموزشگاه

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیرها (تعداد و N گروه: ۵۱)

میانگین \pm انحراف معیار		گروه	متغیر
پس آزمون	پیش آزمون		
۱۳/۴۰ \pm ۲/۶۱	۱۳/۰۶ \pm ۲/۴۳	کنترل	
۲۲/۳۳ \pm ۱/۷۹	۱۳/۶۶ \pm ۱/۹۵	روان شناسی مثبت نگر	خودکارآمدی تحصیلی
۲۳/۳۰ \pm ۱/۶۵	۱۳/۵۴ \pm ۱/۹۲	راهبردهای شناختی فراشناختی	
۶۰/۲۶ \pm ۱۱/۰۶	۵۷/۷۳ \pm ۹/۳۰	کنترل	
۳۴/۷۳ \pm ۵/۹۸	۵۸/۳۳ \pm ۵/۰۵	روان شناسی مثبت نگر	فرسودگی تحصیلی
۳۶/۲۰ \pm ۶/۹۹	۵۸/۶۰ \pm ۱۰/۵۶	راهبردهای شناختی فراشناختی	
۲۴/۵۳ \pm ۴/۸۹	۲۴/۰۶ \pm ۵/۲۰	کنترل	
۲۷/۴۶ \pm ۵/۲۳	۲۳/۷۳ \pm ۵/۰۲	خوددلسوزی	راهبردهای یادگیری
۳۱/۲۰ \pm ۴/۳۴	۲۳/۰۶ \pm ۳/۶۳	روان شناسی مثبت نگر	
۴۷/۴۰ \pm ۵/۴۶	۲۴ \pm ۴/۲۹	راهبردهای شناختی فراشناختی	

فصلنامه پژوهشی

روانشناسی مدرسه و آموزشگاه

فراشناختی و روان شناسی مثبت نگر بر خودکارآمدی تحصیلی تفاوت وجود دارد. در متغیر خودکارآمدی به ترتیب آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی و سپس آموزش روان شناسی مثبت نگر اثربخش بوده اند. نتایج به دست آمده با پژوهش های نخستین گلدوست و همکاران (۱۳۹۸)، قاسمی و یوسفیان امیرخیز (۱۳۹۷)، برگی و همکاران (۲۰۱۹)، ورسوا و فولگلاوا (۲۰۱۸)، ودا و همکاران (۲۰۱۸)، آنور و همکاران (۲۰۱۸) همسوست.

در تبیین این نتایج می توان گفت عوامل شخصی مانند هدف گذاری، پردازش اطلاعات و عوامل موقعیتی (پاداش ها و بازخورد معلم) می توانند بر فعالیت های انسان ها تأثیر بگذارند. یادگیرندگان از این عوامل نشانه هایی را برداشت می کنند، اگر آن ها تصور کنند که به صورت مسلط عمل می کنند یا شایسته تر هستند، خودکارآمدی آن ها افزایش می یابد. یادگیرندگانی که از روش های مطالعه و یادگیری خودشان آگاهی دارند و به طور آگاهانه فعالیت هایی را برای بهبود آن انتخاب می کنند، از یادگیرندگانی که نسبت به این مسائل کمتر آگاهی دارند بیشتر یاد می گیرند. یادگیرندگان موفق آن هایی نیستند که فقط سر کلاس حاضر شده و به درس گوش می دهند و در پایان در جلسه

آموزش ها تأثیر معنی داری داشته است. مقدار ضریب اتا نشان می دهد که بیشترین اثربخشی بر متغیر خودکارآمدی تحصیلی و کمترین اثربخشی بر فرسودگی تحصیلی بوده است.

نتایج جدول شماره ۶ نشان می دهد که در همه متغیرهای پژوهش بین گروه کنترل و گروه های آزمایش آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی و آموزش روان شناسی مثبت نگر تفاوت معنی داری وجود دارد. در متغیر خودکارآمدی تحصیلی به ترتیب آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی و سپس آموزش روان شناسی مثبت نگر قرار دارند. در متغیر فرسودگی تحصیلی به ترتیب آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی و پس از آن آموزش روان شناسی مثبت نگر، در متغیر راهبردهای یادگیری به ترتیب آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی و سپس آموزش روان شناسی مثبت نگر اثربخش تر بوده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف سنجش اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی و روان شناسی مثبت نگر بر خودکارآمدی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری صورت گرفت. نتایج نشان داد بین اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری

آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	P	Eta	توان آماری
لامبدای ویلکز	۰/۰۱۱	۱۰۲/۸۶	۶	۷۴	۰/۰۰۱	۰/۹۰	۱

فصلنامه پژوهشی

روانشناسی مدرسه و آموزشگاه

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری

متغیر وابسته	منبع	SS	df	MS	F	p	Eta
خودکارآمدی تحصیلی	بین گروهی	۸۱۰/۸۹	۲	۴۰۵/۴۴	۱۶۱/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۹۰
	خطا	۹۷/۹۷	۳۹	۲/۵۱			
فرسودگی تحصیلی	بین گروهی	۶۲۰۹/۷۱	۲	۳۱۰۴/۸۶	۸۳/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۸۱
	خطا	۱۴۵۶/۷۰	۳۹	۷۲۸/۳۵			
راهبردهای یادگیری	بین گروهی	۴۱۱۷/۳۳	۲	۲۰۵۸/۶۶	۲۴۱/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۹۳
	خطا	۳۳۲/۳۰	۳۹	۸/۵۲			

فصلنامه پژوهشی

روانشناسی مدرسه و آموزشگاه

فراشناختی و روان‌شناسی مثبت‌نگر بر فرسودگی تحصیلی تفاوت وجود دارد. در متغیر فرسودگی تحصیلی به ترتیب آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی و سپس روان‌شناسی مثبت‌نگر اثربخش بوده‌اند. نتایج به دست آمده با پژوهش فلسفی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۴)، لورنتیو و همکاران (۲۰۱۹) همسو است.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت فرسودگی تحصیلی در یادگیرندگان احساس خستگی و نگرش بدبینانه نسبت به انجام تکالیف درسی و مطالعه ایجاد کرده و احساس بی‌کفایتی تحصیلی را در آنان ایجاد می‌کند، همچنین زمینه کاهش عملکرد تحصیلی و افزایش نگرانی آنان را نسبت به انجام اشتباه تکالیف موجب می‌شود. عوامل مختلفی در ایجاد فرسودگی تحصیلی دخیل است که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از: فشارهای روانی مربوط به مدرسه، گذر تحصیلی، خستگی مزمن ناشی از کار بیش از اندازه در فعالیت‌های درسی، نگرش بدبینانه و بی‌علاقگی نسبت به امور تحصیلی، فقدان علاقه نسبت به کارهای مربوط به تحصیل

امتحان شرکت می‌کنند و فقط به دنبال گرفتن نمره قبولی در درس خود باشند، بلکه یادگیرندگان موفق کسانی هستند که دارای هدف بوده، زمان مورد نیاز برای انجام تکالیف درس را پیش‌بینی کرده و با تکیه بر توانایی‌ها و قابلیت‌های خود به دنبال یادگیری هستند. این یادگیرندگان زمان بیشتری را برای آموختن راهبردها و مهارت‌های مورد نیاز خود و یادگیری اختصاص داده و آن‌هایی که خودکارآمدی تحصیلی سطح بالایی دارند نسبت به کسانی که دارای خودکارآمدی تحصیلی سطح پایین هستند در تحصیل موفق‌تر عمل کرده و پیشرفت بیشتری در امر یادگیری و تحصیل از خود نشان می‌دهند. در این پژوهش آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث اطلاع فرد از راهبردهای استفاده‌شده در یادگیری می‌شود و شخص برخوردار از خودکارآمدی سطح بالا در انجام کارها امیدوارتر و موفق‌تر است و در نتیجه راهبردهای شناختی فراشناختی در افزایش خودکارآمدی اثربخش بوده است. نتایج نشان داد بین اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی

جدول ۶. میانگین تعدیل‌شده و مقایسه زوجی میانگین‌ها در پس‌آزمون (آزمون LSD)

متغیر	گروه	میانگین ± انحراف معیار	گروه گروه	تفاوت میانگین	خطای معیار	P
خودکارآمدی تحصیلی	کنترل	۱۳/۶۰ ± ۰/۴۵	کنترل مثبت‌نگری	-۸/۶۶	۰/۶۴	۰/۰۰۱
	روان‌شناسی مثبت‌نگر	۲۲/۲۶ ± ۰/۴۵	مثبت‌نگری راهبردها	-۰/۸۷	۰/۶۴	۰/۱۸
راهبردهای شناختی فراشناختی	کنترل	۲۳/۱۳ ± ۰/۴۵	کنترل راهبردها	-۹/۵۳	۰/۶۴	۰/۰۰۱
	روان‌شناسی مثبت‌نگر	۶۰/۵۳ ± ۱/۴۷	کنترل مثبت‌نگری	۲۵/۸۹	۲/۰۸	۰/۰۰۱
فرسودگی تحصیلی	کنترل	۳۴/۶۴ ± ۱/۴۷	مثبت‌نگری راهبردها	-۱/۲۹	۲/۰۸	۰/۵۳
	روان‌شناسی مثبت‌نگر	۳۵/۹۴ ± ۱/۴۷	کنترل راهبردها	۲۴/۵۹	۲/۰۸	۰/۰۰۱
راهبردهای یادگیری	کنترل	۴۱/۱۰ ± ۰/۷۷	کنترل مثبت‌نگری	-۷/۷۶	۱/۰۹	۰/۰۰۱
	روان‌شناسی مثبت‌نگر	۳۱/۸۶ ± ۰/۷۷	مثبت‌نگری راهبردها	-۱۵/۲۵	۱/۰۹	۰/۰۰۱
راهبردهای شناختی فراشناختی	کنترل	۴۷/۱۳ ± ۰/۷۷	کنترل راهبردها	-۲۳/۰۲	۱/۰۹	۰/۰۰۱
	روان‌شناسی مثبت‌نگر					

فصلنامه پژوهشی

روانشناسی مدرسه و آموزشگاه

شهر اراک محدود می‌شد. همچنین پرسش‌نامه‌ها تنها ابزار گردآوری اطلاعات این پژوهش بود که محدودیت‌های خاص خود را دارد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه با استفاده از گروه‌های نمونه از سایر مقاطع تحصیلی و در شهرهای مختلف کشور نیز اجرا شود و همچنین از دیگر روش‌های جمع‌آوری داده مانند مصاحبه و توجه به کارنامه پیشرفت تحصیلی نیز استفاده شود. با توجه به اینکه در همه متغیرهای پژوهش بین گروه کنترل و گروه‌های آزمایش آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر و راهبردهای شناختی و فراشناختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد، پیشنهاد می‌شود برای افزایش خودکارآمدی تحصیلی و راهبردهای یادگیری و کاهش فرسودگی تحصیلی در بین دانش‌آموزان آموزش‌های راهبردهای شناختی فراشناختی، روان‌شناسی مثبت‌نگر، به صورت تلفیقی در برنامه درسی دانشگاه‌ها لحاظ شود. مراکز مشاوره و معاونت پرورشی در مدارس با همکاری متخصصان و استادان گروه روان‌شناسی می‌توانند کارگاه‌های آموزشی را به صورت دوره‌ای با موضوع آموزش‌های راهبردهای شناختی فراشناختی و روان‌شناسی مثبت‌نگر برای دانش‌آموزان مقاطع و رشته‌های مختلف تحصیلی برگزار کنند و مؤلفه‌های مختلف این روش‌های آموزشی را به طور مستقیم به آنان آموزش دهند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است. شرکت‌کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت‌کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

حامی مالی

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

و بی‌معنی پنداشتن آن‌ها، فقدان کارایی مربوط به تحصیل در حالاتی مانند احساس شایستگی پایین، پیشرفت پایین و فقدان احساس موفقیت در تکالیف تحصیلی و فشارهای مختلف اقتصادی، فردی و اجتماعی مربوط به استادان و همکلاسی‌ها. دانش‌آموزانی که دچار فرسودگی تحصیلی هستند از تلاش‌های حرفه‌ای خود برداشت‌های منفی دارند، احساس می‌کنند که در تحصیل خودشان پیشرفتی ندارند و نتایج مثبت به همراه ندارند، باور دارند که نمی‌توانند به طور مؤثر مسائلی را که هنگام مطالعاتشان پیش می‌آید حل کرده و اعتقاد دارند که مشارکت و سهم مؤثری در کلاس نداشته و به زعم خودشان یادگیرنده خوبی نیستند. آن‌ها بر این باورند که چیزهای جالبی در طول سال تحصیلی یاد نگرفته‌اند؛ بنابراین می‌توان با آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی برای یادگیرندگان نگرش آن‌ها را نسبت به مسائل درسی و تحصیلی تغییر داده و باعث کاهش فرسودگی در بین آنان شد.

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد بین اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر و راهبردهای شناختی فراشناختی بر راهبردهای یادگیری تفاوت وجود ندارد ولیکن در این متغیر به ترتیب آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی و پس از آن روان‌شناسی مثبت‌نگر اثربخش‌تر بوده است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های قدیم‌پور و همکاران (۱۳۹۵)، آزادمرد و طالبی (۱۳۹۴) و اورا (۲۰۱۳) همسوست.

در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت یادگیرندگانی که از روش‌های مطالعه و یادگیری خودشان آگاهی دارند و به طور آگاهانه فعالیت‌هایی را برای بهبود آن‌ها انتخاب می‌کنند، از یادگیرندگانی که نسبت به این مسائل کمتر آگاهی دارند بیشتر یاد می‌گیرند؛ آن‌ها به طور آگاهانه و با استفاده از دانش فراشناخت خود استراتژی‌های خاصی را با اهداف خاص یادگیری هماهنگ می‌سازند. امروزه به‌درستی معلوم شده که مهارت‌های یادگیری (راهبردهای شناختی فراشناختی) در یادگیری و پیشرفت تحصیلی بسیار حیاتی هستند، همچنین مشخص شده است که این مهارت‌ها قابلیت آموزش و یادگیری دارند (سیف، ۱۳۹۷). راهبردهای شناختی فراشناختی تدابیری هستند که به یادگیری و یادآوری کمک خواهند کرد. هرچند این راهبردها قابلیت یادگیری دارند ولی بعضی از یادگیرندگان از عهده یادگیری آن بر نمی‌آیند و لازم است در این زمینه آموزش ببینند (سیف، ۱۳۹۷). نتایج این پژوهش نیز نشان داد که آموزش راهبردهای شناختی فراشناختی تدابیری هستند که به یادگیری و یادآوری کمک شایانی خواهند کرد و راهبردهای یادگیری را به‌طور معناداری افزایش داده و در راهبردهای یادگیری اثربخش است.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به جامعه آماری پژوهش حاضر اشاره کرد؛ این جامعه آماری به دانش‌آموزان مقطع متوسطه

منابع فارسی

- قدسی، پ. و یوسفیان امیرخیز، س. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت نگر بر خودکارآمدی و منبع کنترل در دانشجویان. چهارمین کنفرانس پژوهش در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی. ۲۰ شهریور، تهران، پردیس بین الملل توسعه ایده هزاره.
- قدمپور، ع.، فرهادی، ع. و نقی بیرانوند، ف. (۱۳۹۵). تعیین رابطه بین فرسودگی تحصیلی با اشتیاق و عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. *پژوهش در آموزش علوم پزشکی*، ۸(۲)، ۶۸-۶۰.
- کشاورزی، م. ح.، صفری، ا.، شکرابی، م.، فراهانی، ع. ر.، تقوی‌نیا، م. و ذبیحی ززولی، ع. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش راهبردهای شناختی بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان پزشکی. *راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی*، ۶(۲)، ۹-۱.
- کریمی، آ.، کریمی، ب. و هاشمی، ن. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خلاقیت، انگیزه پیشرفت و خودپنداره تحصیلی. *ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۳۹-۱۲۱.
- کریمی افشار، ع.، حاتمی، م. و فراهانی، م. (۱۳۹۶). تاثیر مداخله روانشناسی مثبت نگر به شیوه گروهی بر عزت نفس، خودپنداره و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری. چهارمین همایش تازه های روان‌شناسی مثبت نگر، بندرعباس، دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید بهشتی هرمزگان.
- کیامرئی، آ.، نریمانی، م.، صبحی قراملکی، ن. و میکاییلی، ن. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان‌های شناختی-رفتاری و مثبت نگر بر عملکرد اجتماعی-انطباقی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان کمال‌گرا. *روانشناسی مدرسه*، ۲۶۰-۲۴۰.
- محمودیان، ح.، عباسی، م.، پیرانی، ذ. و شاه علی کبیرانی، ف. (۱۳۹۷). نقش اشتیاق عاطفی، شناختی و رفتاری یادگیری در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان. *نشریه راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۶(۱۰)، ۱۹۷-۲۰۶.
- نخستین گلدوست، ا.، غضنفری، ا.، شریفی، ط. و چرامی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های فراشناختی بر خودکارآمدی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه دهم مدارس شهرستان اردبیل. *روانشناسی مدرسه*، ۸(۲)، ۱۵۵-۱۳۱.
- نریمانی، م.، خشنودنیای چماچائی، ب.، زاهد، ع. و ابوالقاسمی، ع. (۱۳۹۲). نقش درک حمایت معلم در پیش‌بینی خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دارای ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۳(۱)، ۲۷-۱۰۹.
- نریمانی، محمد؛ عالی‌ساری نصیرلو، ک. و موسی‌زاده، ت. (۱۳۹۳). مقایسه ی اثربخشی آموزش متمرکز برهیجان و کنترل تکانه بر فرسودگی تحصیلی و عواطف مثبت و منفی دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۳(۳)، ۹۹-۷۹.
- یوسفوند، م. و علوی، ز. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خودکارآمدی خلاق و اشتیاق تحصیلی در دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه. *نشریه آموزش ارزشیابی*، ۲۴.
- آزادمرده، ش. و طالبی، ه. (۱۳۹۴). تاثیر برنامه آموزشی مبتنی بر هوش موفق بر بازده های شناختی و عاطفی یادگیری. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۲۳(۹۳)، ۲۰۰-۲۳.
- جینا، ا. و مکیار، م. (۲۰۱۴). *فنون روانشناسی مثبت‌گرا: راهنمای درمانگران*. ترجمه براتی سده، ف. (۱۳۹۷). تهران: انتشارات رشد.
- حامدی نسب، ص.، عسگری، ع. و پورشافعی، ه. (۱۳۹۶). بررسی نقش واسطه‌ای خوش‌بینی علمی دانش‌آموزان در رابطه بین خوش‌بینی علمی مدرسه و خودکارآمدی دانش‌آموزان. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۳(۳)، ۴۷-۶۰.
- حیاتی، د.، عجبی، ع. ح.، حسینی، س. ع. و عزیزی، م. (۱۳۹۱). بررسی رابطه ابعاد کیفیت تجارب یادگیری و احساس خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی تهران. *دو فصلنامه مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی*، ۳، ۲۲-۱۳.
- دلاور، ع. (۱۳۹۴). *روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی*. تهران: انتشارات ویرایش.
- رادفر، م.، غضبان‌زاده، ر. هنرمند دربادام، م. و موسوی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خودکارآمدی و خوش‌بینی تحصیلی. *فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی*، ۳(۱)، ۱۹-۴۰.
- رنجبری، ا. (۱۳۹۷). تاثیر روان‌شناسی مثبت نگر بر خودکارآمدی دانش‌آموزان ابتدایی شهر بندرعباس. پنجمین همایش علمی پژوهشی از نگاه معلم، ۱۶ اسفند؛ میناب، آموزش و پرورش شهرستان میناب.
- ریاضی، ز. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانشجویان پرستاری. *دو ماهنامه علمی-پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۱(۶)، ۴۷-۸۵.
- سرمد، ز.، بازرگان، ع. و حجازی، ا. (۱۳۹۴). *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*. تهران: نشر آگاه.
- سیف، ع. ا. (۱۳۹۷). *روانشناسی پرورشی نوین*. (چاپ هفدهم). تهران: نشر دوران.
- طهماسبی، غ. م.، رضانی، گ. و زارع، ح. (۱۳۹۷). تاثیر راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی. *رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۹(۳۳)، ۱۹۰-۱۷۳.
- فلسفی نژاد، م. ر.، عزیزی ابرقوئی، م.، ابراهیمی قوام آبادی، ص. و درتاج، ف. (۱۳۹۴). تدوین مدل علی فرسودگی تحصیلی با توجه به نقش واسطه‌ای خودکارآمدی در دانشجویان دوره کارشناسی. *مجله فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۶(۴۲)، ۲۷-۱.
- قاسم‌زاده، س. و سروقد، س. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله روانشناسی مثبت نگر بر فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی ناحیه چهار شیراز. *آیپان‌نامه کارشناسی ارشد*. مردشت: دانشگاه آزاد اسلامی واحد مردشت، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- قاسمیپور، ر. (۱۳۹۸). رابطه اثر بخشی روانشناسی مثبت‌نگر بر ارتقا خودپنداره مثبت ریاضی و کاهش اضطراب ریاضی دانش‌آموزان دختر نوجوان مقطع متوسطه دوم رشته علوم تجربی شهرستان پارسیان استان هرمزگان. پنجمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر، بندرعباس، دانشگاه فرهنگیان.
- قاسمی قشلاق، م.، سپهریان آذر، ف. و کیهان، ج. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر حل مسئله، حافظه عددی و خودکارآمدی ریاضی دانش‌آموزان. *دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۶(۱۱)، ۳۲-۲۱۵.

References

- Anuar, N. A. K., Mokhtar, M. I., & Hasan, H. (2018). Characterizations of Orang Asli (Indigenous) students' learning strategies as related to self-efficacy. *Advanced Science Letters*, 24(11), 8239-42. [DOI:10.1166/asl.2018.12532]
- Al-azzemy, A. F., & Al-Jamal, D. A. (2019). Evaluating cognitive, meta-cognition and social listening comprehension teaching strategies in Kuwaiti classrooms. *Heliyon*, 5(2), e01264. [DOI:10.1016/j.heliyon.2019.e01264] [PMID] [PMCID]
- Aurah, C. M. (2013). The Effects of Self-efficacy Beliefs and Metacognition on Academic Performance. *American Journal of Educational Research*, 1(8), 334-43. [DOI:10.12691/education-1-8-11]
- Azad Mard, Sh., Baqer Kajbaf, M., Faramarzi, S., Talebi, H. (2016). [Comparing the efficiency of successful intelligence-based and conventional education methods on cognitive and affective efficiency of student teachers' learning (Persian)]. *Journal of Educational and Scholastic Studies*, 2(3), 79-98. http://pma.cfu.ac.ir/article_215.html?lang=en
- Bergey, B. W., Parrila, R. K., Laroche, A., & Deacon, S. H. (2019). Effects of peer-led training on academic self-efficacy, study strategies, and academic performance for first-year university students with and without reading difficulties. *Contemporary Educational Psychology*, 56, 25-39. [DOI:10.1016/j.cedpsych.2018.11.001]
- Breso, E., Salanova, M., & Schoufeli, B. (2007). In search of the third dimension of Burnout. *Applied Psychology*, 56(3), 460-72. [DOI:10.1111/j.1464-0597.2007.00290.x]
- Brouwers, A., & Tomic, W. (2000). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching and Teacher Education*, 16(2), 239-53. [DOI:10.1016/S0742-051X(99)00057-8]
- Cerezo, R., Fernandez, E., Amieiro, N., Valle, A., Rosario, P., & Núñez, J. C. (2019). Mediating role of self-efficacy and usefulness between self-regulated learning strategy knowledge and its use. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 24(1), 1-8. [DOI:10.1016/j.psicod.2018.08.001]
- Chang, S. H., Shu, Y., Wang, C. L., Chen, M. Y., & Ho, W. S. (2020). Cyber-entrepreneurship as an innovative orientation: Does positive thinking moderate the relationship between cyber-entrepreneurial self-efficacy and cyber-entrepreneurial intentions in Non-IT students? *Computers in Human Behavior*, 107, 105975. [DOI:10.1016/j.chb.2019.03.039]
- Concina, E. (2019). The role of metacognitive skills in music learning and performing: Theoretical features and educational implications. *Frontiers in Psychology*, 10, 1583. [DOI:10.3389/fpsyg.2019.01583] [PMID] [PMCID]
- Delavar, A. (2015). [Research methods in psychology and educational sciences (Persian)]. Tehran: Virayesh Publications. <https://www.adinehbook.com/gp/product/9646184022>
- EGGEN, P., & KAUCHAK, D. (2001). *Educational psychology windows on classrooms*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Escolano-Pérez, E., Herrero-Nivela, M. L., & Anguera, M. T. (2019). Preschool metacognitive skill assessment in order to promote educational sensitive response from mixed-methods approach: Complementarity of data analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 1298. [DOI:10.3389/fpsyg.2019.01298] [PMID] [PMCID]
- Dortaj, F., Ebrahimi Ghavamabadi, S., Azizi Abargooi, M., & Filsafinejad, M. R. (2015). [Developing a causal model of academic burnout among BA students: The mediating role of self-efficacy (Persian)]. *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 6(24), 1-27. <http://ensani.ir/file/download/article/20170226045022-9881-92.pdf>
- Ghadampour, E., Farhadi, A., & Naghibeiranvand, F. (2016). [The relationship among academic burnout, academic engagement and performance of students of Lorestan University of Medical Sciences (Persian)]. *Research in Medical Education*, 8(2), 60-8. [DOI:10.18869/acadpub.rme.8.2.60]
- Gasemi Gheslugh, M., Sepehrianazar, F., & Keyhan, J. (2018). [The effectiveness of teaching cognitive and metacognitive strategies on problem solving, Numerical memory and Mathematics self-efficacy in students (Persian)]. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 6(11), 215-32. [DOI:10.22084/J.PSYCHO-GY.2018.14585.1649]
- Ghasempour, R. (2019). [The relationship between the effectiveness of positive psychology on promoting positive mathematical self-concept and reducing mathematical anxiety of adolescent female students in parsian secondary school of experimental sciences in Hormozgan Province (Persian)]. Paper presented at The 5th National Conference on Psychological New Positives, Bandar Abbas, Farhangian University, 17 April 2019. <https://civilica.com/doc/871051/>
- Ghasemzadeh, S., & Sarvghad, S. (2016). [The effectiveness of positive psychology intervention on academic burnout in female high school students in Chahar district of Shiraz (Persian)] [MA. thesis]. Shiraz: Islamic Azad University, Marvdasht Branch.
- Ghods, P., & Yousefian Amirkhiz, S. (2018). The effectiveness of positive psychology training on self-efficacy and a source of control in students. Paper presented at 4th Research Conference in Educational Sciences, Psychology and Social Sciences, May 12; Tehran, International Campus for the Development of the Millennium Idea.
- Halpenny, D., Cadoo, K., Halpenny, M., Burke, J., & Torreggiani, W. (2010). The Health Professions Admission Test (HPAT) score and leaving certificate results can independently predict academic performance in medical school: Do we need both tests? *Irish Medical Journal*. [Published Online]. <https://www.lenus.ie/bitstream/handle/10147/122654/Article5915.pdf?sequence=1>
- Hamedinasab, S., Asgari, A., & Pourshafei, H. (2017). [Investigating the mediating role of students academic optimism on the relationship between school academic optimism and students self-efficacy (Persian)]. *Positive Psychology*, 3(3), 47-60. [DOI:10.22070/TLR.2020.2528]
- Hayati, D., Ogbahi, A., Hoseini Ahangari, S., & Azizi Abarghuei, M. (2012). [Investigating the relationships between quality of learning experience's components and self-efficacy on academic burnout among students of Allamme Tabatabaei University of Tehran (Persian)]. *Educational Development of Judishapur*, 3(3), 18-29. http://journals.ajums.ac.ir/article_90455_aa718e7d01ea7e025bd9655bc58f8e8.pdf?lang=en
- Jeana, L., & Magyar, M. (2014). Positive Psychology Techniques: A Therapist's Guide. [F. Barati Sadex, Persian Trans]. Tehran: Roshd Publications. <http://www.ravanshena30.com/?p=757>
- Joseph, S., & Lindley, A. P. (2006). Positive therapy (A meta-theory for psychological practice). New York: Brunner Rout ledge Press.
- Karami, B., Allah Karami, A., & Hashemi, N. (2013). [Effectiveness of cognitive and metacognitive strategies training on creativity, achievement motive and academic self-concept (Persian)]. *Journal of Innovation and Creativity in Humanities*, 2(4), 122-39. http://journal.bpj.ir/article_523671_a46c9bf9373ef20ebe6c881a364f9d5.pdf

- Keshavarzi, M. H., Safari, E., Shakarabi, M., Kangrani Farahani, A. R., Taghavinia, M., Zabihi Zazoly, A. (2019). [The effect of teaching cognitive strategies on the academic achievement of medical students (Persian)]. *Development Strategies in Medical Education Quarterly*, 6(2), 1-9. [DOI:10.29252/dsme.6.2.1]
- Kiamarsi, A., Narimani, M., Sobhi, N., & Mikaeili, N. (2018). [The effectiveness of cognitive-behavioral and positive therapies on adaptive-social performance and academic burnout of perfectionist students (Persian)]. *Journal of School Psychology*, 7(2), 240-60. [DOI:10.22098/JSP.2018.702]
- Laurențiu, P., & Maricuțoiu, C. S. (2019). Evolution of self-efficacy, student engagement and student burnout during a semester. A multilevel structural equation model approach. *Learning and Individual Differences*, 76, 101785. [DOI:10.1016/j.lindif.2019.101785]
- Liu, W., Yangu, P., Xiaoman, L., Lixia, W., & Weiguo, P. (2017). Active procrastination and creative ideation: The mediating role of creative self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 119(1), 227-9. [DOI:10.1016/j.paid.2017.07.033]
- Midgley, C., Maehr, M.L., Hruda, L.Z., Anderman, E., Anderman, L., & Freeman, K. E., et al. (2000). Manual for patterns of adaptive learning scales. Ann Arbor: University of Michigan Press.
- Nakhoštin Goldoost, A., Ghazanfari, A., Sharifi, T., & Chorami, M. (2019). [The Effect of Metacognitive Skills Training on Academic Self-Efficacy and Academic Eagerness of 10th Grade Male Students in Ardabil (Persian)]. *Journal of School Psychology*, 8(2), 131-55. http://jisp.uma.ac.ir/article_817.html?lang=en
- Narimani, M., Alisari Nasirloo, K., & Mosazadeh, T. (2014). [The effect of excitement-focused therapy and impulse control on educational burnout and positive and negative training emotions in students with and without learning disabilities (Persian)]. *Journal of Learning Disabilities*, 3(3), 79-99. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=225090>
- Narimani, M., Khoshnoodnia Chomachaei, B., Zahed, A., & Abolghasemi, A. (2013). [The role of perceived teacher support in predicting academic self-efficacy in students with learning disabilities (Persian)]. *Journal of Learning Disabilities*, 3(1), 109-27. http://jld.uma.ac.ir/article_146.html
- Omnrod, J. E. (2006). Educational psychology: Developing learners. Upper Saddle River, N.J.: Pearson/Merrill Prentice Hall.
- Paloş, R., Maricuțoiu, L. P., & Coştea, I. (2019). Relations between academic performance, student engagement and student burnout: A cross-lagged analysis of a two-wave study. *Studies in Educational Evaluation*, 60, 199-204. [DOI:10.1016/j.stueduc.2019.01.005]
- Radfar, M., Ghazbanzadeh, R., Honarmand, M., & Mosavi, M. (2019). [The effectiveness of teaching cognitive and metacognitive strategies on academic self-efficacy and optimism (Persian)]. *Quarterly Journal of Educational Leadership and Management*, 13(1), 91-104. http://edu.journals.iau-garmsar.ac.ir/article_665966_902c12e90cb88b1180e031da0cd5b939.pdf
- Ranjbar, E. (2018). The effect of positive psychology on self-efficacy of elementary students in Bandar Abbas. Paper presented at The 5th Scientific Research Conference From The Perspective of Teachers. Minab, Education of Minab City, 7 March 2019. <https://civilica.com/doc/866382/>
- Riyazi, Z. (2019). [The effectiveness of training cognitive and metacognitive learning strategies on anxiety test and academic performance of nursing students (Persian)]. *Education Strategies in Medical Sciences*, 11(6), 58-64. <http://edcbmj.ir/article-1-1668-en.html>
- Sarmad, Z., Bazargan, A., & Hejazi, E. (2015). [Research Methods in behavioral sciences (Persian)]. Tehran: Agah Publications.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2006). Competence and control beliefs: Distinguishing the means and ends. In P. A. Alexander, & P. H. Winne (Eds.), *Handbook of Educational Psychology*. Mahwah, NJ: LEA.
- Seif, A. (2018). [Modern educational psychology (Persian)]. Tehran: Doran Publications.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Tahmasebi, G., Ramezani, G., & Zare, H. (2018). [Review the impact of metacognitive strategies on achievement motivation and academic burnout of girl students of 6th grade husbanded city (Persian)]. *Journal of New Approaches in Educational Administration*, 9(33), 173-190. http://jedu.miau.ac.ir/article_2971_77f77d58309fc343369994d0c78546e6.pdf
- Teng, F., & Reynolds, B. L. (2019). Effects of individual and group metacognitive prompts on EFL reading comprehension and incidental vocabulary learning. *Ploos One*, 14(5), e0215902. [DOI:10.1371/journal.pone.0215902] [PMID] [PMCID]
- Verešová, M., & Foglová, L. (2018). Academic Self-Efficacy, Approach to Learning and Academic Achievement. [Publish Online] [DOI:10.5772/intechopen.70948] [PMID]
- Weda, S., Samad, I., Andi, A. P., & Siti S. F. (2018). The effects of self-efficacy belief, motivation, and learning strategies on students' academic performance in English in higher education. *Asian EFL Journal* 20(9.2), 140-168. https://www.researchgate.net/publication/327954392_
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudaemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 122(3), 213-7. [DOI:10.1016/j.jad.2009.06.032] [PMID]
- Yousef Vand, M., & Alavi, Z. (2018). [The effectiveness of Cognitive and Metacognitive Strategies (CMST) on creative self and passion for education in secondary school students (Persian)]. *Journal of Instruction and Evaluation*, 11(42), 143-59. <http://ensani.ir/file/download/article/1557658146-10100-97-15.pdf>
- Zimmerman, B., & Kitsantas, A. (2005). Homework practices and academic achievement: The mediating role of self-efficacy and perceived responsibility beliefs. *Contemporary Educational Psychology*, 30, 397-417. [DOI:10.1016/j.cedpsych.2005.05.003]

This Page Intentionally Left Blank