

اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر فرسودگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی

The Effectiveness of Cognitive Strategies Teaching on Academic Achievement and Academic Burnout

محمد قنبری طلب^{۱*}، محبوبه فولادچنگ^۲

دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۰۴/۲۳ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۰۵/۳۱

چکیده

هدف: از اجرای این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر فرسودگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه سوم متوسطه اول است.

روش: پژوهش حاضر به شیوه‌ی آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر پایه سوم متوسطه اول در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ در شهرستان لردگان بود که از میان آنان ۶۴ نفر به روش تصادفی خوشه‌ای به‌عنوان شرکت‌کنندگان در پژوهش انتخاب شدند، از این تعداد ۳۲ نفر به روش تصادفی در گروه آزمایش و ۳۲ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و سالانوا و اسجفلی (۱۹۹۷) و معدل دانش‌آموزان بود.

یافته‌ها: داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و آزمون آماری تحلیل کواریانس چندمتغیری (MANCOVA) و نرم‌افزار SPSS-18 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان داد که آموزش راهبردهای شناختی موجب ارتقاء پیشرفت تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی شد ($P < 0.001$).

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش راهبردهای شناختی در کاهش فرسودگی تحصیلی و ارتقاء عملکرد تحصیلی مؤثر بوده است، لذا این پژوهش استفاده از راهبردهای شناختی را به‌منظور کاهش فرسودگی تحصیلی و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پیشنهاد می‌کند.

کلیدواژه‌ها: راهبردهای شناختی، فرسودگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه شیراز

۲. دانشیار گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه شیراز

* نویسنده مسئول:

مقدمه

طی سال‌های اخیر متخصصان تعلیم و تربیت به مطالعه عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی بیش از پیش توجه کرده‌اند. در این میان پیشرفت تحصیلی یکی از متغیرهای این پژوهش از مفاهیم ارزشمند در تعلیم و تربیت محسوب می‌شود که بخش مهمی از ادبیات مربوط به یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان را به خود اختصاص داده است (صمدی، ۱۳۹۳). با توجه به این‌که دانش‌آموزان، آینده‌سازان مملکت محسوب می‌شوند، پیشرفت تحصیلی آن‌ها امری است که پس از سلامت جسمی و روانی آن‌ها، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پیشرفت تحصیلی به معنای مقدار یادگیری آموزشی فراگیران است که به جلوه‌ای از وضعیت تحصیلی دانش‌آموز و یا دانشجو اشاره دارد. این جلوه ممکن است بر اساس نمره یک دوره، میانگین نمرات برای مجموعه‌ای از دروس در یک دوره و یا میانگین نمرات دوره‌های مختلف نشان داده شود. میزانی که از این مقدار یادگیری آموزشی تحت عنوان پیشرفت تحصیلی به دست می‌آید به عنوان یکی از شاخص‌های موفقیت علمی در هر نظام آموزشی قلمداد می‌شود (بخشایش، ۱۳۹۳). بر این اساس پیشرفت تحصیلی از سوی سیاست‌گذاران نظام آموزشی، اولیای مدرسه و خانواده‌ها همیشه مورد توجه جدی بوده است.

پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله ساختار دانش و فرآیندهای یادگیری است (تیمپرلی^۱، ۲۰۰۷). در بین این فرآیندها علاقه به بررسی نقش راهبردهای یادگیری قابل توجه است (لی^۲، ۲۰۱۲). راهبردهای یادگیری روش‌هایی هستند که یادگیرندگان از طریق آن‌ها یادگیری و تفکر خود را هدایت می‌کنند (هافمن، ۲۰۰۸). استفاده از راهبردهای یادگیری باعث تقویت حافظه می‌گردد (دائلوسکی، کاترین، دانیل و ویلینگهام، ۲۰۱۳). در میان راهبردهای یادگیری، راهبردهای شناختی دارای اهمیت ویژه‌ای است. اصطلاح شناخت، به فرآیندهای ذهنی که در آن‌ها اطلاعات پردازش می‌شوند، یعنی راه‌هایی که ما به وسیله‌ی آن‌ها اطلاعات را مورد توجه قرار می‌دهیم، آن‌ها را تشخیص می‌دهیم و به رمز در می‌آوریم و در حافظه ذخیره می‌سازیم و هر وقت که نیاز داشته باشیم آن‌ها را از حافظه فرامی‌خوانیم و مورد استفاده قرار می‌دهیم، گفته می‌شود. شناخت از دیدگاه روانشناسی به جریان‌های تفکر و یادگیری می‌گویند (بایلو و اسنومن، ۱۹۹۳ به نقل از کرمی و هاشمی، ۱۳۹۲). راهبردهای شناختی روش‌های مدیریت یادگیری، یادآوری و تفکر هستند. این روش‌های مدیریت، از طریق پردازش موفقیت‌آمیز اطلاعات (ریکر، ریجرز، هایو و ساندر^۳، ۲۰۱۴) و به‌کارگیری تکنیک‌های مؤثر در یادگیری (برمینگهام، رابرت و مایکل^۴، ۲۰۱۳) موجبات تحقق

-
1. Timperley
 2. Li
 3. Recker, Reijers, Hajo & Sander
 4. Bermingham, Rabert & Maykel 5. Schleifer

اهداف شناختی یعنی درک و فهم اطلاعات و یادگیری معنادار را فراهم می‌نماید (اسچلیفر^۱، ۲۰۰۹). راهبردهای شناختی از طریق مرتبط کردن اطلاعات جدید با اطلاعات قبلاً آموخته‌شده یادگیری معنادار را تحقق می‌بخشند که به یادگیری و یادآوری کمک می‌کنند (سیف، ۱۳۹۱).

بر اساس نظریه‌ی پردازش اطلاعات راهبردهای شناختی به سه دسته، تکرار و مرور ذهنی، بسط و سازماندهی طبقه‌بندی می‌شود که مبنای نظری پژوهش حاضر را شکل می‌دهند که در ادامه به توضیح آن‌ها می‌پردازیم.

۱- راهبرد تکرار (مرور ذهنی): مرحله‌ی رمزگردانی اطلاعات به شکل معنایی در حافظه کوتاه‌مدت و انتقال آن به حافظه بلندمدت در اثر تکرار مطالب مانند تکرار ساده اسامی، تکرار یک متن درسی، حفظ طوطی‌وار و تمرین پراکنده می‌باشد.

۲- راهبرد بسط‌دهی: یادگیرنده به کمک راهبرد بسط و گسترش، بین آن‌چه از قبل می‌دانسته و آن‌چه قصد یادگیری آن را دارد پل ارتباطی ایجاد می‌کند. این کار از طریق افزودن جزئیات بیشتر به مطلب تازه، خلق مثال‌ها یا مواردی برای ایجاد تداعی، عبارت‌سازی، خلاصه کردن و ... انجام می‌شود.

۳- راهبرد سازمان‌دهی: یادگیرنده به کمک راهبرد سازماندهی برای ایجاد بسط معنایی نوعی چارچوب سازمانی را به مطالب آموختنی تحمیل می‌کند. این راهبرد شامل گروه‌بندی و نظم دهی مطالب، ایجاد سلسله‌مراتب و طرح نقشه مفهومی است (کجیاف، ۱۳۸۲).

پژوهش‌هایی در ارتباط با اثربخشی راهبردهای یادگیری بر ابعادی از عملکرد تحصیلی انجام‌گرفته است که به برخی از آن‌ها می‌پردازیم. بوفارد و بوچارد در پژوهشی نشان دادند که دانش‌آموزان تیزهوش از راهبردهای یادگیری برای حل تکلیف بیشتر استفاده می‌کردند، در بیشتر موارد تکلیف را به‌عنوان یک چالش در نظر می‌گرفتند و از آن به‌عنوان فرصتی برای یادگیری استفاده می‌کردند (بوچارد و بوفارد^۲، ۲۰۰۲). راهبردهای یادگیری در دانش‌آموزانی که ترک تحصیل کردند با دانش‌آموزانی که دوره تحصیلی را به پایان رساندند به‌طور معناداری متفاوت است (بمبوتنی، ۲۰۱۰). پرویز و شریفی (۱۳۹۱) و دلور، هاشمی و قدیری (۱۳۹۱) نشان دادند استفاده از راهبردهای شناختی به پیشرفت تحصیلی منجر می‌گردد. هر قدر دامنه استفاده از این راهبردها وسیع‌تر باشد، موفقیت بیشتر خواهد بود (فرخی، ۱۳۸۹) زیرا که فرآیندهای ذخیره، بازیابی و استفاده از دانش را تسهیل می‌نمایند (برمینگهام و همکاران، ۲۰۱۳ و شارلوت و گرهارد^۳، ۲۰۰۸). دیوید استرانگ^۴ (۲۰۱۴) در پژوهشی نشان داد کاربرد راهبردهای شناختی بر نمرات افراد در

1. Schleifer
2. Bouffard and Bouchard
3. Charlotte & Gerhard
4. David Strang

آزمون‌های استاندارد تأثیر می‌گذارد. دانش‌آموزان مسلط‌تر از انواع راهبردهای شناختی استفاده می‌کنند و در این زمینه پشتکار بیشتری از خود نشان می‌دهند و معمولاً از پیشرفت بیشتری نسبت به سایرین برخوردارند (جرالد، ۲۰۰۱، به نقل از پرویزی، ۱۳۸۵). وای^۱ (۲۰۱۴) معتقد است که میزان موفقیت افراد در آزمون‌های زبان به نوع راهبردهای یادگیری مورد استفاده آنها وابسته است. لی (۲۰۱۲) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که کاربرد راهبردهای بسط و حفظ کردن به یک اندازه در عملکرد موفقیت‌آمیز خواندن مؤثر می‌باشد و تفاوت‌های جنسیتی نیز در کاربرد نوع راهبردها مشهود است به طوری که دختران بیشتر از حفظ کردن و پسران از بسط استفاده می‌کنند. راهبردهای شناختی با یادگیری رابطه‌ی مثبت دارد و دانش‌آموزان کارآمدتر از راهبردهای یادگیری (شناختی و فراشناختی) بیشتری برخوردارند و در حل مسأله موفق‌ترند (هافمن^۲، ۲۰۰۸). راهبردهای به کار گرفته‌شده به وسیله‌ی فراگیران موفق، شباهت‌های زیادی به یکدیگر دارند. مهارت‌های مورد استفاده فراگیران ناموفق در مطالعه و یادگیری نسبتاً محدود هستند و به گونه‌ای که در فرهنگ‌های گوناگون، شباهت زیادی به یکدیگر دارند راهبردهای شناختی به کار گرفته‌شده به وسیله‌ی دانش‌آموزان ژاپنی، استرالیایی و آمریکایی شباهت زیادی به یکدیگر دارند (به نقل از پارسون^۳، ۲۰۰۶) و نوع راهبردهای شناختی مورد استفاده و پیشرفت در ریاضیات وابسته به فرهنگ می‌باشد به طوری که در کشور کره بین استراتژی بسط و پیشرفت در ریاضیات همبستگی وجود ندارد ولی در چین همبستگی منفی دارد آرپتامینال و کالون^۴ (۲۰۱۳). همچنین پیشرفت خواندن و حل مسائل با کاربرد وسیع راهبردهای شناختی و فرا شناختی مانند: سازماندهی و انتقال اطلاعات، برنامه‌ریزی، تقویت ذهنی و خودارزیابی با کمک دیگران و سازمان‌دهی محیط مطالعه بوده است (وانگ^۴، ۱۹۹۲). دانش‌آموزانی که از راهبردهای یادگیری (شناختی و فراشناختی) استفاده می‌کنند به پیشرفت در مهارت‌های جدید و دستیابی به احساس مهارت با معیارهای خودشان اهمیت می‌دهند و در یادگیری کلاسی بیشتر از راهبردهای شناختی استفاده می‌کنند (سی او^۵، ۲۰۰۱).

پژوهش‌هایی نیز وجود دارند که نشان داده‌اند که راهبردهای شناختی را از راه آموزش قابل یادگیری و ارتقاء می‌باشند و اگر به فراگیران، این راهبردها آموزش داده شود، آن‌ها عملکرد تحصیلی بهتری نسبت به دیگران خواهند داشت. وینستاین و هیوم (۱۹۹۸) به این نتیجه دست یافتند که معلمان می‌توانند از راه آموزش مهارت‌های شناختی، فراشناختی و مطالعه به دانش‌آموزان کمک کنند تا یادگیرندگان موفق‌تری باشند و در سرنوشت تحصیلی خود نقش فعال‌تری ایفا کنند (به نقل از سیف، ۱۳۹۱). در پژوهشی به گروهی از دانش‌آموزان، مهارت‌های شناختی آموزش داده شد، نتایج

-
1. Wie
 2. Haffman
 3. Parsons
 4. Wang
 5. Seo

این پژوهش نشان داد که این دانش‌آموزان در توانایی خواندن و فهمیدن جلوتر از سایرین بودند (پاریس^۱، ۲۰۰۷). بین میانگین نمرات گروه‌های آزمایشی با میانگین گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و میانگین نمرات گروه آزمایشی تحت آموزش راهبردهای شناختی بیشتر از گروه کنترل بوده است (فرخی، ۱۳۸۹). آموزش راهبردهای شناختی با کاهش اضطراب امتحان، بهبود عملکرد تحصیلی و ایجاد نگرش مثبت به یادگیری (به پژوه، بشارت، غباری و فولادی، ۱۳۸۸؛ نیازی، کدیور و یاریاری، ۱۳۸۷) و افزایش میزان یادگیری و یادداری در درس‌ها همراه می‌باشد (ملکی، ۱۳۸۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که موفقیت دانش‌آموزانی که از راهبردهای شناختی استفاده می‌کنند را می‌توان پیش‌بینی کرد. در نتایج همین پژوهش‌ها نشان داده شد که راهبردهای مطالعه و یادگیری، یادگیری را تسهیل می‌کند و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد. همچنین در نقاط مختلف جهان مؤثر بودن به‌کارگیری روش‌ها و مهارت‌های مطالعه در یادگیری بهتر فراگیران مورد تأیید قرار گرفته است (اسکاویند و فولس^۲، ۲۰۰۱).

علاوه بر توجه به راهبردهای یادگیری (شناختی و فراشناختی) توجه به فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان نیز دارای اهمیت زیادی می‌باشد. فرسودگی^۳ حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند پیچیدگی نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است. فرسودگی یک سندرم سه‌بعدی خستگی هیجانی، زوال شخصیت و تمامیت فردی کاهش‌یافته است. خستگی هیجانی اشاره به احساس خالی شدن و تهی شدن از منابع هیجانی فرد دارد و به عنوان مؤلفه استرس فردی مورد توجه قرار می‌گیرد. زوال شخصیت اشاره به پاسخ‌های منفی بدبینانه یا بیش از حد با بی‌رغبتی به سایر افراد در محل کار دارد که مؤلفه بین فردی فرسودگی را نشان می‌دهد و سرانجام تمامیت فردی کاهش‌یافته اشاره به احساس کاستی در شایستگی و میزان باروری و حس کارایی پایین فرد دارد که مؤلفه خودارزیابی فرسودگی را شامل می‌شود (اسچفلی، ۲۰۰۲؛ به نقل از عظیمی، پیری و زوار، ۱۳۹۲). اکثر تحقیقات انجام‌شده درباره‌ی فرسودگی، در موقعیت‌های مانند فروشنده‌گان، معلمان، پرستاران، مشاوران، روانشناسان و کارکنان خدماتی بهداشتی بود که با عنوان فرسودگی شغلی^۴ معروف است (به نقل از نعیمی، ۱۳۸۸)؛ اما مفهوم فرسودگی به مکان‌های آموزشی تعمیم‌یافته و فرسودگی تحصیلی نام گرفت. می‌توان گفت که آموزشگاه‌ها به‌عنوان محل فعالیت یادگیرندگان در نظر گرفته می‌شود، اگرچه یادگیرندگان در این مکان‌های آموزشی، به‌عنوان کارمند، فعالیت ندارند یا شغل معینی ندارند، اما از دیدگاه روانشناختی، فعالیت‌های آموزشی و درسی آن‌ها را می‌توان به عنوان یک

1. Paris
2. Schwind & Folse
3. Burnout
4. Job burnout

کار در نظر گرفت (سالما-آرو^۱، ۲۰۰۸). هر چند مطالب زیادی در رابطه با فرسودگی در سازمان‌های کاری وجود دارد، اما بررسی این پدیده در میان دانش‌آموزان و دانشجویان شایان توجه است. فرسودگی تحصیلی در میان یادگیرندگان، احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی (بی‌علاقگی) و احساس عدم شایستگی به عنوان یک یادگیرنده (با کارآمدی پایین) اشاره دارد (شائوفلی و همکاران به نقل از حیاتی، عگبھی، حسینی و عزیزی، ۱۳۹۱). بر این اساس می‌توان گفت که فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی با ویژگی‌هایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در افرادی که فرسودگی، امور درسی و تحصیلی مشخص می‌شود (سالما-آرور، ۲۰۰۸).

افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند معمولاً علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانایی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی و در نهایت افت تحصیلی را تجربه می‌کنند. فرسودگی تحصیلی شامل سه حیطة: خستگی تحصیلی^۲، بی‌علاقگی تحصیلی^۳، ناکارآمدی تحصیلی^۴ می‌باشد (میکایلی، افروز و قلی‌زاده، ۱۳۹۱).

پژوهش‌هایی در ارتباط با اثربخشی راهبردهای یادگیری بر ابعادی از فرسودگی تحصیلی انجام‌گرفته است که به برخی از آن‌ها می‌پردازیم. دیره و بنی جمال (۱۳۸۸) نشان دادند که توسعه راهبردهای شناختی و فراشناختی لازمه ادراک خودکارآمدی است. همچنین اثربخشی راهبردهای یادگیری بر کاهش اضطراب امتحان (کارشکی، ۱۳۹۰؛ خاکسار، ۱۳۸۷؛ ابوالقاسمی، گلپور، نریمانی و قمری، ۱۳۸۸)، افزایش علاقه و اعتماد به نفس (زارعی و همکاران، ۲۰۱۱؛ کرمی و امیر تیموری، ۱۳۹۲؛ کار و حساب، ۱۹۹۶)، انگیزه پیشرفت و خودپنداره تحصیلی (کرمی، کرمی و هاشمی، ۱۳۹۱) تأیید شد. همچنین بیرامی و عبدی (۱۳۸۸) مهارت‌های مطالعه را تعدیل‌کننده اضطراب امتحان می‌دانند. بهادر مطلق و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی نشان دادند که آموزش راهبردهای شناختی باعث ایجاد تغییر در ابعاد ادراک شایستگی شناختی دانش‌آموزان می‌شود که تا مدت‌ها پایدار می‌ماند. یانگ (۲۰۰۵) در پژوهشی راهبردهای شناختی و فراشناختی را عامل مؤثر در خودآموزی و ارتقای استقلال دانش‌آموزان می‌داند. عابدینی، باقریان و کدخدایی (۱۳۸۹) در پژوهشی نشان دادند که بین راهبردهای یادگیری با متغیرهای انگیزشی (اضطراب امتحان، باورهای کنترل یادگیری و خودکارآمدی) رابطه علی وجود دارد. عظیمی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی نشان دادند که بین راهبردهای خودتنظیمی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی وجود دارد. ملکیان،

1. Salmela - Aro
2. Academic Exhaustion
3. Academic Cynicism
4. Academic Inefficacy

نریمانی و صاحب جمعی (۱۳۸۹) در پژوهشی نشان دادند که از بین راهبردهای شناختی (راهبرد تکرار و مرور و بسط و گسترش معنایی) بسط و گسترش معنایی بیشترین نقش را در نگرش به یادگیری فراگیران دارد. یادگیرندگان با نگرش مثبت و انگیزه‌ی درونی از راهبردهای یادگیری بیشتر از یادگیرندگان با نگرش منفی و انگیزه بیرونی استفاده می‌کردند (صدیقی و زرافشان، ۱۳۸۵). آموزش راهبردهای شناختی و مطالعه، علاوه بر درک مطلب، سرعت یادگیری، خودپنداره تحصیلی، نگرش مثبت به یادگیری دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد (ابراهیمی قوام‌آبادی، ۱۳۷۷). دانش‌آموزانی که از راهبردهای حفظ کردن، شرح و بسط دادن و سازماندهی مطالب درسی و آموزشی استفاده می‌کنند نگرش مطلوبی نسبت به فعالیت‌های آموزشی کسب می‌نمایند (پازیفرو، ۲۰۰۸).

با توجه به پیشینه پژوهشی فرسودگی تحصیلی به دلایلی می‌تواند از موضوعات مهم پژوهشی قرار گیرد، دلیل اول فرسودگی تحصیلی می‌تواند برای درک پیشرفت تحصیلی مهم است. دوم این‌که فرسودگی تحصیلی بر سبک ارتباط دانش‌آموز با مدرسه تأثیر می‌گذارد و سوم فرسودگی تحصیلی بر انگیزش و علاقه دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. با توجه به این‌که یادگیری دانش‌آموزان به وسیله آزمون‌های پیشرفت تحصیلی ارزیابی می‌شود بررسی تأثیر عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی یکی از وظایف روانشناسان تربیتی و پژوهشگران عرصه تعلیم و تربیت می‌باشد (بروور و تامیک، ۲۰۱۰). بر این اساس هدف پژوهش حاضر این است تا تأثیر آموزش راهبردهای شناختی را بر فرسودگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی مورد مطالعه قرار دهد. با توجه به هدف و پیشینه پژوهش فرضیه‌های زیر مطرح شده‌اند:

۱- آموزش راهبردهای شناختی بر پیشرفت تحصیلی تأثیر می‌گذارد.

۲- آموزش راهبردهای شناختی بر فرسودگی تحصیلی تأثیر می‌گذارد.

روش پژوهش

الف. طرح پژوهش

در این مطالعه با توجه به ماهیت موضوع و فرضیه‌های پژوهش از روش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده گردیده است. در این طرح شرکت‌کنندگان به روش تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. سپس قبل از اجرای متغیر مستقل هر دو گروه با استفاده از پیش‌آزمون مورداندازه‌گیری قرار گرفتند. بعد از اتمام جلسات آموزشی و در اواخر نیمسال دوم شرکت‌کنندگان به وسیله پس‌آزمون مورد آزمون قرار گرفتند.

ب. جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر پایه سوم متوسطه مرحله اول شهرستان لردگان در سال تحصیلی ۹۳ - ۱۳۹۲ بود (N= 1894).

ج. نمونه آماری

شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر ۶۴ نفر از دانش‌آموزان پسر پایه سوم متوسطه مرحله اول شهرستان لردگان بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. ابتدا از بین مدارس ۴ مدرسه به‌طور تصادفی انتخاب شدند، سپس از بین آن‌ها ۴ کلاس به‌طور تصادفی انتخاب گردید، از دانش‌آموزان این کلاس‌های نیمی به‌طور تصادفی در گروه آزمایش و نیمی دیگر در گروه کنترل جایگزین شدند، در مجموع ۳۲ نفر به‌عنوان گروه آزمایش و ۳۲ نفر به‌عنوان گروه کنترل انتخاب شدند.

د. ابزارهای پژوهش

۱- ملاک سنجش پیشرفت تحصیلی: در پژوهش حاضر به‌منظور تعیین پیشرفت تحصیلی از معدل دانش‌آموزان به‌عنوان ملاک عملکرد تحصیلی استفاده شد. معدل دانش‌آموزان در پایان نیمسال اول و دوم تحصیلی از طریق کارنامه موجود در رایانه مدارس احصاء گردید. معدل نیمسال اول به‌عنوان نمره پیش‌آزمون پیشرفت تحصیلی و معدل نیمسال دوم به‌عنوان نمره پس‌آزمون پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته شد.

۲- پرسشنامه فرسودگی تحصیلی: این پرسشنامه را برسو و سالانووا و اسپغلی (۱۹۹۷) ساخته‌اند. این پرسشنامه سه حیطة فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور پانزده ماده دارد؛ که با روش ۵ درجه‌ای لیکرت کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی شده است. خستگی تحصیلی ۵ ماده، بی‌علاقگی تحصیلی ۴ ماده و ناکارآمدی تحصیلی ۶ ماده دارند. پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۰۸۲/۷۰ و ۰/۷۵ و برای سه حیطة فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و از طریق دو نیمه کردن ۰/۸۲ به‌دست آمد. روایی سازه پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی مورد بررسی قرار گرفت. کفایت نمونه‌برداری با آزمون KMO بررسی شد (۰/۷۸۱) و برای بررسی امکان کاربرد تحلیل عاملی از آزمون کرویت بارتلت استفاده شد که میزان آن ۵۹۸،۴۴۸ در سطح معناداری ۰/۰۰۱ به‌دست آمد در نهایت دامنه بار عاملی سؤالات پرسشنامه از ۰/۴۹ تا ۰/۸۵ به‌دست آمد و سه عامل خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی مطرح شده در پرسشنامه استخراج گردید.

ذ. روش اجرای پژوهش

پس از انتخاب گروه‌های آزمایش و کنترل و کسب رضایت از والدین دانش‌آموزان و مدیریت مدارس جمع‌آوری اطلاعات در مورد معدل نوبت اول و اجرای پرسشنامه فرسودگی تحصیلی آغاز گردید و سپس راهبردهای شناختی به گروه آزمایش در طی هشت جلسه هر هفته دو جلسه یک‌ساعته در مدارس به‌صورت گروهی به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شد. این جلسات آموزشی برای گروه

آزمایش در ساعت خالی برنامه کلاسی در روزهای یکشنبه و چهارشنبه انجام گرفت. برای آموزش علاوه بر پژوهشگر مسئول از یک نفر کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی کمک گرفته شد که در طی هشت جلسه گروه آزمایش به طور کامل آموزش‌های لازم را دریافت نمودند درحالی‌که گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند زیرا یا در خارج از مدرسه بودند و یا فعالیت‌های معمول دانش‌آموزی را انجام می‌دادند.

خلاصه جلسات آموزش راهبردهای شناختی به شرح ذیل بود:

جلسه اول: معرفی روش کار و وظایف دانش‌آموزان و توضیح درباره راهبردهای شناختی

جلسه دوم: آموزش راهبردهای تکرار و مرور ویژه تکالیف ساده

جلسه سوم: آموزش راهبردهای تکرار و مرور پیچیده

جلسه چهارم: تمرین راهبردهای تکرار و مرور با دانش‌آموزان

جلسه پنجم: آموزش راهبردهای بسط و گسترش معنایی

جلسه ششم: تمرین راهبردهای بسط و گسترش معنایی

جلسه هفتم: آموزش راهبردهای سازمان‌دهی

جلسه هشتم: تمرین راهبردهای سازمان‌دهی با دانش‌آموزان

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از بسته نرم‌افزاری SPSS ویرایش ۱۹ در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح توصیفی میانگین و انحراف معیار نمرات بررسی گردید و در سطح استنباطی با استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیری (MANCOVA) فرضیه‌های پژوهش مورد آزمون قرار گرفتند استفاده شده است. ضمناً پیش‌فرض‌های لازم برای تحلیل کواریانس چندمتغیری رعایت گردید. به طوری که نتایج آزمون لوین بیانگر عدم تفاوت معنادار در واریانس گروه‌های پژوهش بود و آزمون باکس نیز معنادار نبود.

یافته‌ها

چنانچه پیشتر عنوان گردید در پژوهش حاضر دو گروه مورد بررسی قرار گرفت این دو گروه یک گروه آزمایش و دیگری گروه کنترل بودند. عملکرد هر یک از دو گروه در متغیرها در دو نوبت (پیش‌آزمون، پس‌آزمون) بر اساس معدل مربوط به پیشرفت تحصیلی و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی اندازه‌گیری شدند تا بر اساس داده‌های به‌دست‌آمده بتوان نسبت به اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در طی گذشت زمان قضاوت کرد. بر این اساس برای عینیت بخشی به وضعیت هر یک از گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به شاخص‌های پراکندگی اشاره خواهیم کرد.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون

متغیرها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
پیشرفت	آزمایش	۱۴/۵۸	۲/۳۰	۱۶/۶۶	۱/۵۴
تحصیلی	کنترل	۱۴/۷۱	۲/۲۶	۱۴/۲۵	۵/۹۱
فرسودگی	آزمایش	۴۹/۰۹	۱۳/۹۶	۳۲/۱۸	۱۰/۰۶
تحصیلی	کنترل	۴۷/۸۴	۱۴/۷۵	۴۹/۹۰	۱۴/۶۸

همان طوری که نتایج جدول شماره ۱ نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی تفاوت چندانی ندارد (۱۴,۵۸ در مقابل ۱۴,۷۱ و ۴۹,۰۹ در مقابل ۴۷,۸۴) و در حالی که نمرات دو گروه در پس آزمون تفاوت بارزی با همدیگر دارند (۱۶,۶۶ در مقابل ۱۴,۲۵ و ۳۲,۱۸ در مقابل ۴۹,۹۰). این نتایج نشان‌دهنده افزایش میانگین نمرات پیشرفت تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی در پس آزمون می‌باشد.

قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای رعایت فرض‌های آن، از آزمون‌های باکس و لوین استفاده شد. آزمون باکس برای هیچ‌یک از متغیرها معنادار نبوده است، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس/ کوواریانس به‌درستی رعایت شده است. بر اساس آزمون لون و عدم معناداری آن برای متغیرهای وابسته ($BOX=14.74, F=3/45, P=0/16$) شرط برابری واریانس‌های بین گروهی رعایت شده است.

بر اساس نتایج جدول ۲ آزمون لامبدای ویلکز نشان داد که اثر آموزش راهبردهای شناختی بر پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی معنادار است ($Wilks, F=202/540, P=0/001$). هرچه قدر مقدار لامبدای ویلکز کوچک‌تر باشد، نشان‌دهنده‌ی این است که بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد؛ بنابراین آزمون فوق قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکووا) را مجاز می‌شمارد.

جدول ۲: اطلاعات مربوط به شاخص‌های اعتباری آزمون کوواریانس چند متغیری (MANCOVA)

گروه	اثر	ارزش	F	درجه آزادی	سطح معناداری	تا
اثر پیلایی	۰,۸۶۹	۲۰۲,۵۴۰	۲	۰,۰۰۱	۰,۵۶۵	
لامبدای ویلکز	۰,۱۳۱	۲۰۲,۵۴۰	۲	۰,۰۰۱	۰,۵۶۵	
اثر هتلینگ	۶,۶۴۱	۲۰۲,۵۴۰	۲	۰,۰۰۱	۰,۵۶۵	
ریشه روی	۶,۶۴۱	۲۰۲,۵۴۰	۲	۰,۰۰۱	۰,۵۶۵	

با توجه به رعایت پیش فرض‌های مورد نیاز، جهت بررسی تأثیرات آموزش راهبردهای شناختی بر پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی از تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شده است. در تحلیل کواریانس چند متغیری تأثیر نمرات پیش‌آزمون از نمرات متغیر وابسته تعدیل می‌گردید و هر دو گروه بر اساس نمرات باقیمانده مقایسه می‌شوند که نتایج آن در جدول شماره ۳ آمده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری مربوط به مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون

اثرات متغیرها	ss	df	Ms	F	sig
پیشرفت تحصیلی	۲۹۵,۱۱	۳	۹۸,۳۷	۳۷۴,۳۲	۰/۰۰۱
مدل	۵۷۲۲,۶۲	۳	۱۹۰۷,۵۴	۱۰۸,۱۸	۰/۰۰۱
پیشرفت تحصیلی	۱۰۴,۸۹	۱	۱۰۴,۸۹	۳۹۹,۱۳	۰/۰۰۱
فرسودگی تحصیلی	۲۱۳۲,۶۱	۱	۲۱۳۲,۶۱	۱۲۰,۹۵	۰/۰۰۱
پیشرفت تحصیلی	۱۶,۲۹	۶۲	۰,۲۶		
فرسودگی تحصیلی	۱۰۹۳,۱۵	۶۲	۱۷,۶۳		
پیشرفت تحصیلی	۱۵۹۰۳,۶۵	۶۶			
فرسودگی تحصیلی	۱۰۱۴۳۷,۰۰	۶۶			
کل	۳۱۱,۴۰	۶۵			
تصحیح شده	۶۸۱۵,۷۷	۶۵			

نتایج جدول ۳ حاکی از این است که تفاوت بین گروه‌ها در پس‌آزمون پیشرفت تحصیلی ($p < 0/001$, $F = 399.13$) و فرسودگی تحصیلی ($p < 0/001$, $F = 120.95$) بعد از تعدیل تفاوت‌های اولیه بین گروه‌ها معنادار است. معنی این یافته این است که آموزش راهبردهای شناختی بر بهبود عملکرد تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از اجرای این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول بود. نتایج پژوهش در جهت بررسی فرضیه اول نشان داد که آموزش راهبردهای شناختی بر ارتقاء پیشرفت تحصیلی مؤثر است بدین معنی که گروه آزمایش که تحت آموزش راهبردهای شناختی قرار گرفته بودند افزایش معناداری در پیشرفت تحصیلی در مرحله پس‌آزمون نشان دادند، درحالی‌که در گروه گواه که هیچ مداخله‌ای بر آنان اجرائ شده بود تغییری مشاهده نشد؛ بنابراین فرضیه اول مبتنی بر تأثیرگذاری آموزش راهبردهای شناختی بر پیشرفت تحصیلی تأیید می‌گردد. این یافته با نتایج پژوهش‌های دیوید استرانگ (۲۰۱۴)؛ وای (۲۰۱۴)؛ لی (۲۰۱۲)؛ آرپتامینال و کالون (۲۰۱۳)؛ شارلوت و همکاران (۲۰۰۸)؛ نیکوس و همکاران (۲۰۰۵)؛ زیمرمن و همکاران (۲۰۰۴)؛ پینتریچ (۲۰۰۴)؛ پرویزی (۱۳۸۵)؛ فرخی (۱۳۸۹)؛ ملکی (۱۳۸۴) و نیازی و همکاران (۱۳۸۷)؛ پرویز و شریفی (۱۳۹۱)؛ دلاور و همکاران (۱۳۹۱) همخوانی دارد.

دانش‌آموزان گروه آزمایش که تحت آموزش راهبردهای شناختی قرار گرفتند، در هنگام آموزش و مطالعه با به کارگیری این راهبردهای شناختی مانند تمرین و تکرار مطالب با صدای بلند و یا آهسته و ارتباط دادن اطلاعات تازه یاد گرفته‌شده با اطلاعاتی که قبلاً در حافظه بلندمدت خود داشته است به معنادر کردن مطالب جدید پرداخته که این خود باعث یادگیری و یادآوری بهتر مطالب می‌گردد، به عبارت دیگر دانش‌آموزان گروهی که تحت مداخله آزمایشی قرار گرفته است با کاربرد راهبردهای شناختی، پردازش فعال ذهنی را برای آموختن اطلاعات جدید و ذخیره‌سازی این اطلاعات در حافظه بلندمدت انجام می‌دهند. همچنین این گروه از دانش‌آموزان در بیشتر موارد تکلیف را به‌عنوان یک تکلیف چالش‌برانگیز و جالب در نظر می‌گیرند و از آن به‌عنوان فرصتی برای کاربرد راهبردهای شناختی استفاده می‌کنند. دانش‌آموزان تحت آموزش راهبردهای شناختی ضمن استفاده مناسب از راهبردهای شناختی موجبات ارتقاء یادگیری خود را فراهم می‌نماید. با توجه به این‌که پیشرفت تحصیلی در حقیقت اندازه‌گیری میزان یادگیری آموزشگاهی می‌باشد فلذا با ارتقاء یادگیری دانش‌آموزان پیشرفت قابل‌ملاحظه‌ای نشان داده می‌شود؛ درحالی‌که دانش‌آموزانی گروه کنترل که از این راهبردهای شناختی به‌طور عمدی و هدفمند استفاده نمی‌کنند؛ مطالب آموزشی را به‌طور سطحی و طوطی‌وار یاد می‌گیرند که به فراموشی زود هنگام این مطالب منجر می‌گردد. به‌دلیل یادگیری سطحی و فراموشی در بررسی میزان یادگیری آموزشگاهی آن‌ها، در درازمدت اثرات چشمگیری مشاهده نمی‌شود و این خود مانعی در ارتقاء پیشرفت تحصیلی خواهد بود.

در تأیید فرضیه دوم نتایج پژوهش نشان داد که آموزش راهبردهای شناختی بر کاهش فرسودگی تحصیلی مؤثر است بدین معنی که گروه آزمایش که تحت آموزش راهبردهای شناختی قرار گرفته

بودند کاهش معناداری را در میانگین فرسودگی تحصیلی در مرحله پس‌آزمون نشان دادند، درحالی‌که گروه کنترل که هیچ مداخله‌ای بر آنان اجرا نشده بود تغییری مشاهده نشد؛ بنابراین اختلاف میانگین دو گروه در پس‌آزمون فرسودگی تحصیلی بیان‌کننده تأثیر مثبت آموزش راهبردهای شناختی بر کاهش فرسودگی تحصیلی است در نتیجه فرضیه دوم تأیید می‌گردد. این یافته با نتایج پژوهش‌های دیره و بنی‌جمال (۱۳۸۸)؛ کارشکی (۱۳۹۰)؛ خاکسار (۱۳۸۷)؛ ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۸)؛ کرمی و امیرتیموری (۱۳۹۲)؛ کرمی و همکاران (۱۳۹۲)؛ بیرامی و عبدی (۱۳۸۸)؛ بهادر مطلق و همکاران (۱۳۹۱)؛ عابدینی و همکاران (۱۳۸۹)؛ عظیمی و همکاران (۱۳۹۲)؛ ملکیان و همکاران (۱۳۸۹) و پازیفرو (۲۰۰۸) که به برخی از ابعاد فرسودگی تحصیلی پرداخته‌اند، همسویی دارد.

در تبیین یافته بالا می‌توان گفت که دانش‌آموزان با کاربرد راهبردهای شناختی به دلیل تسهیل تجربه‌های موفقیت‌آمیز و ایجاد فرصت لازم برای تمرین باعث رشد عملکرد تحصیلی و کسب تجربه یادگیری موفقیت‌آمیز می‌شود که این امر به نوبه خود در رشد باورهای فرد نسبت به توانایی‌های خود در رابطه با یادگیری آموزشی تأثیر مثبتی می‌گذارد. شکل‌گیری این تصورات مثبت در دانش‌آموزان گروه آزمایش نه تنها در تحصیل آن‌ها تأثیر می‌گذارد بلکه عاملی مثبت برای رسیدن به کمال مطلوب در فرآیندهای یادگیری و پیامدهای آن می‌باشد در نتیجه با شکل‌گیری باورهای مثبت، اشتیاق و علاقه آن‌ها نسبت به مطالب درسی افزایش پیدا می‌کند که مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های آموزشی و کسب تجارب یادگیری معنادار را سبب می‌شود که این امر موفقیت آن‌ها را در یادگیری آموزشی به دنبال دارد که خود باعث شکل‌گیری احساس توانمندی در فعالیت‌های یادگیری و افزایش انگیزش درونی می‌گردد که نتایج تمامی این پیامدهای، کاهش فرسودگی تحصیلی را تحقق می‌بخشد؛ بنابراین آموزش راهبردهای شناختی و استفاده از آن‌ها توسط دانش‌آموزان از طریق افزایش میزان عملکرد تحصیلی آن‌ها، ناکارآمدی، بی‌علاقگی و خستگی هیجانی آن‌ها را کاهش می‌دهد که این خود باعث می‌شود تا دانش‌آموزان کمتر به فرسودگی تحصیلی دچار گردند.

در مجموع اگر آموزش و پرورش بخواهد دانش‌آموزانی را تربیت نماید که از عهده حل مسائل مختلف جامعه متحول فردا برآیند و خود مسئولیت یادگیری خود را بر عهده گیرند، باید آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی در برنامه‌های خود وارد کند (فولاد چنگ، ۱۳۸۱)؛ بنابراین بر اساس نتایج این پژوهش و قابلیت آموزش و یادگیری این راهبردها، ضرورت آموزش راهبردهای شناختی به‌طور خاص احساس می‌شود تا دانش‌آموزان هر چه بیشتر نسبت به آن‌چه برای یادگیری نیاز دارند آگاهی یابند و در عمل بتوانند در فرآیند یادگیری به‌کار گیرند و با موفقیت در یادگیری محتوای آموزشی تقویت درونی دریافت نمایند و نگرش مثبت‌تری و علاقه بیشتری نسبت به یادگیری خود کسب نمایند؛ بنابراین معلمان و مربیان تعلیم و تربیت می‌توانند با فراهم آوردن شرایط

مناسب برای کاهش فرسودگی تحصیلی نسبت به درس و مدرسه و آموزش راهبردهای شناختی، فرصت بیشتری برای یادگیری به دانش‌آموزان بدهند و محیط جذاب‌تر و مناسب‌تری برای تعلیم و تربیت فراهم کنند.

براساس این نتایج شایسته است معلمان علاوه بر آموزش آنچه باید یاد گرفته شود؛ چگونه یادگرفتن را نیز به دانش‌آموزان یاد دهند، زیرا آموزش راهبردهای شناختی بازتابی از اهداف بلندمدت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان به شمار می‌رود (پیتریچ، ۲۰۰۴). آموزش این راهبردها قبل از شروع فرآیند آموزشی می‌تواند نقش تأثیرگذاری بر بهبود پیشرفت تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد. بر این اساس پیشنهاد می‌شود که مسئولین آموزش نیروی انسانی آموزش و پرورش در دوره‌های ضمن خدمت این راهبردها را به دبیران آموزش دهند تا دبیران علاوه بر آموزش این راهبردها به دانش‌آموزان، در خلال تدریس و آموزش خود از آن‌ها استفاده کنند. همچنین تدوین کتاب‌هایی در ارتباط با راهبردهای یادگیری از جمله راهبردهای شناختی، می‌تواند کمک مؤثری به آموزش این راهبردها به دانش‌آموزان باشد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این موضوع اشاره کرد که شرکت‌کنندگان در پژوهش فقط از دانش‌آموزان پسر پایه سوم متوسطه مرحله اول بوده‌اند، بنابراین در تعمیم نتایج به دانش‌آموزان دختر و سایر مقاطع تحصیلی جانب احتیاط رعایت گردد. همچنین این پژوهش فقط بر روی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول انجام گرفت و بر روی سایر دانش‌آموزان در سایر مقاطع تحصیلی انجام نشد تا امکان مقایسه نتایج در گروه‌های سنی مختلف وجود داشته باشد. در این پژوهش فقط اثربخشی یکی از راهبردهای یادگیری یعنی راهبرد شناختی بر پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی مورد بررسی قرار گرفت لذا امکان مقایسه بین راهبردهای یادگیری وجود ندارد.

بنابراین پیشنهاد می‌شود که علاوه بر شرکت‌کنندگان پسر، این پژوهش بر روی دانش‌آموزان دختر نیز اجرا گردد تا امکان مقایسه بین دو جنس فراهم شود، همچنین پیشنهاد می‌گردد این پژوهش بر روی دانش‌آموزان سایر مقاطع تحصیلی و حتی دانشگاهی انجام گیرد تا بتوان مقایسه بین گروه‌های سنی مختلف را انجام داد و اثربخشی آن را طی فرایند رشدی بررسی کرد. همچنین آموزش راهبردهای یادگیری مختلف به‌منظور مقایسه اثربخش‌ترین راهبرد یادگیری در گروه‌های مختلف سنی در فرهنگ‌های مختلف پیشنهاد می‌گردد.

در پایان محققان بر خود لازم می‌دانند که از زحمات و همکاری بی‌دریغ مدیریت محترم آموزش و پرورش شهرستان لردگان و مسئولین محترم مدارس که در اجرای این پژوهش نقش داشتند کمال تقدیر و تشکر را داشته باشند.

منابع

- ابراهیمی قوام‌آبادی، صغری (۱۳۷۷)؛ اثربخشی سه روش آموزشی راهبردهای یادگیری: آموزش دوجانبه، توضیح مستقیم و چرخه افکار بر درک مطلب، خودپنداره تحصیلی و سرعت یادگیری در دانش‌آموزان دختر دوم راهنمایی شهر تهران. رساله دکتری. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- بخشایش، علیرضا (۱۳۹۳)؛ بررسی رابطه بین سبک‌های تفکر و راهبردهای یادگیری با عملکرد تحصیلی در دانشجویان. فصلنامه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی. ۱۴، ۱۴۶-۱۳۵.
- به‌پژوه، احمد؛ بشارت، محمدعلی؛ غباری‌بناب، باقر و فولادی، فاطمه (۱۳۸۸)؛ تأثیر آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. فصلنامه روانشناسی و علوم تربیتی. بهار ۱۳۸۸، ۳۹، ۳-۲۱.
- بهادر مطلق، اسلام؛ عطاری، یوسفعلی و بهادر مطلق، غلام (۱۳۹۱)؛ اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر ابعاد ادراک شایستگی. فصلنامه روانشناسی تحولی. سال ۹، شماره ۴.
- بیرامی، منصور و عبدی، رضا (۱۳۸۸)؛ تأثیر آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب، فصلنامه علوم تربیتی. ۲(۶)، ۳۵-۵۴.
- پرویزی، کریم (۱۳۸۵)؛ بررسی رابطه راهبردهای شناختی و فراشناختی با میزان موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان شهری و روستایی مقطع متوسطه. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی. پرویز، کورش و شریفی، مسعود (۱۳۹۰)، رابطه راهبردهای شناختی و فراشناختی با میزان موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان شهری و روستایی مقطع متوسطه. فصلنامه راهبردهای آموزش. ۴(۱)، ۱-۶.
- حیاتی، داود؛ عگبھی، عبدالحسین؛ حسینی، سیدعابدین و عزیزی، محسن (۱۳۹۱)؛ بررسی رابطه‌ی ابعاد کیفیت تجارب یادگیری و احساس خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی تهران. دو فصلنامه‌ی مرکز مطالعات و توسعه‌ی آموزش علوم پزشکی سال سوم، تابستان و پاییز ۹۱، ۴، ۱۸-۲۹.
- خاکسار، مریم (۱۳۸۷)؛ بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر رشته تجربی پیش‌دانشگاهی ناحیه یک آموزش و پرورش شهر همدان. پایان- نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- دلاور، علی؛ هاشمی، نظام و قدیری، ایرج (۱۳۹۱)؛ رابطه میزان استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان کارشناسی‌ارشد دانشگاه علوم انتظامی. فصلنامه توسعه، ۲۵، ۷-۳۸.
- دیره، عزت و بنی‌جمالی، شکوه‌السادات (۱۳۸۸)؛ بررسی سهم عوامل انگیزشی بر استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی در فرآیند یادگیری، فصلنامه مطالعات روان شناختی. پاییز ۱۳۸۸، ۵، ۴۷-۶۲.
- سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۰)؛ مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری. تهران: انتشارات دوران، ۲۰۹.
- سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۱)؛ روانشناسی پرورشی نوین. تهران: نشر دوران. ص ۱۷۸.

- صدیقی فیروز و زرافشان، مهرداد (۱۳۸۵)؛ تاثیرات نوع نگرش و انگیزه بر استفاده از راهبردهای یادگیری زبان توسط دانشجویان ایرانی رشته زبان انگلیسی به‌عنوان زبان خارجی. فصلنامه علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز. بهار ۱۳۸۵، ۲۳، ۷۱-۸۰.
- صمدی، معصومه (۱۳۹۳)؛ پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی توسط ادراک دانش‌آموزان از سبک‌های ارتباطی معلم، فصلنامه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی. شماره ۱۶، ۵۸-۷۳.
- عابدینی، یاسمین؛ باقریان، رضا و کدخدایی، محبوبه‌السادات (۱۳۸۹)؛ بررسی رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای شناختی-فراشناختی با پیشرفت تحصیلی. تازه‌های علوم شناختی. ۳، ۳۴-۴۸.
- عظیمی، محمد؛ پیری، موسی و زوار، تقی (۱۳۹۲)؛ رابطه فرسودگی تحصیلی و یادگیری خود تنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. پژوهش در برنامه‌ریزی درسی. سال دهم، ۲(۱)، ۱۱۶-۱۲۸.
- فرخی، نورعلی (۱۳۸۹)؛ اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر درک مطلب دانش‌آموزان پسر دوم راهنمایی منطقه ۱۱ آموزش و پرورش شهر تهران. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی (روانشناسی و علوم تربیتی) پاییز ۱۳۸۹، ۶، ۱۲۹-۱۵۵.
- فولاد چنگ، محبوبه (۱۳۸۱)؛ فراشناخت و کاربرد آن در مشاوره تحصیلی. فصلنامه پیام مشاوره. ۷، ۲۱-۱۱.
- کارشکی، حسین؛ امین‌یزدی، سیدامیر و اختراعی، غلام‌حیدر (۱۳۹۰)؛ مقایسه اثربخشی آموزش هوش هیجانی و راهبردهای یادگیری در کاهش اضطراب امتحان. پژوهش‌نامه مبانی تعلیم و تربیت. ۲(۱)، ۱۰۵-۱۱۸.
- کجباف، محمدباقر؛ مولوی، حسین و شیرازی، علیرضا (۱۳۸۲)؛ بررسی رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. فصلنامه تازه‌های علوم شناختی. سال پنجم، شماره ۱، ۲۷-۳۳.
- کریمی، بختیار؛ کریمی، آزادالله و هاشمی، نظام (۱۳۹۲)؛ اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خلاقیت، انگیزه پیشرفت و خودپنداره تحصیلی، ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی. ۲(۴)، ۱۲۲-۱۳۸.
- کریمی، آزادالله و امیرتیموری، محمدحسن (۱۳۹۲)؛ اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر اضطراب امتحان و عزت نفس. اندیشه‌های نوین تربیتی. ۹(۲)، ۸۵-۱۰۵.
- میکایلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی و قلی‌زاده، لیلا (۱۳۹۱)؛ ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. مجله روانشناسی مدرسه. ۱(۴)، ۹۰-۱۰۳.
- ملکی، بهرام (۱۳۸۴)؛ تأثیر آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر افزایش یادگیری و یادداری متون درسی مختلف. فصلنامه تازه‌های علوم شناختی. ۷، ۴۲-۵۰.
- ملکیان، فرزاد؛ نریمانی، مریم و صاحب‌جمعی، ساغر (۱۳۸۹)؛ نقش راهبردهای شناختی و فراشناختی در انگیزه پیشرفت فراگیران نظام آموزشی مبتنی بر فناوری اطلاعات و ارتباطات، فصلنامه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی (دانش و پژوهش در علوم تربیتی-برنامه‌ریزی درسی)، بهار ۱۳۸۹، ۲۱:۷-۳۸.
- نعامی، عبدالعزیز (۱۳۸۸)؛ رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی-ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز، مطالعات روان‌شناختی. ۵(۳): ۱۱۷-۱۳۴.

- نیازی، الیاس؛ کدیور، پروین و یاریاری، فریدون (۱۳۸۷)؛ تأثیر آموزش راهبردهای شناختی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نارسانویس، پژوهش در حیطه کودکان استثنایی. تابستان ۱۳۸۷. ۲۸. ۱۷۷-۱۸۶.
- Areepattamannil, S. and Caleon. I. (2013); Relationships of Cognitive and Metacognitive Learning Strategies to Mathematics Achievement in Four High-Performing East Asian Education Systems. *The Journal of Genetic Psychology*. 174(6): 696-702.
- Bembenutty, H. (2010); self-regulation of learning and Academic delay of gratification:gender and ethnic Difference among collage students,*journal of Advencead Academics*, 18(4): 586-616.
- Berningham, D.; Hill, R. D.; Woltz, D. and Gardner, M.K. (2013); Cognitive Strategy Use and Measured Numeric Ability in Immediate- and Long-Term Recall of Everyday Numeric Information. *PLoS ONE*, 8(3): e57999.
- Bouffard-Bouchard,therese,parent,sophie and laviree. (2002); self-regulation on a concept – formation task among average and gifted student,*excremental child psychology*.v56, Issue, 1:115-134
- Brouwers, A. and Tomic, W. (2012); Alogitu dinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy classroom management.*teaching and teacher education*, 16: 239-253.
- Carr, M. and Jessup, D. (1997); Gender differences in first grade mathematics strategy use: social and metacognitive influences. *Journal of Educational Psychology*, 89(2): 318-328.
- Charlotte, D. and Gerhard. B. (2008); *How can primary school students learn self-regulation learning strategies most effectively?* Ameta analysis on self-regulation training programmer educational research review, in press,corrected proof.
- DavidStrang, K. (2014); Cognitive Learning Strategy as a Partial Effect on Major Field Test in Business Results,*Journal of Education for Business*, 89: 142-148.
- Dunlosky, J.; Katherine. A.; Daniel, N. and Willingham. T. (2013); Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1): 4-58
- Haffman, K. (2006); *Living Psychology*, John Wiley & Sons, Inc.
- Haffman, B. (2008); The influence of self – efficacy and meta cognitive and cognitive promoting on math problem solving efficiency. *Contemporary Educational psychology*, 33(4): 875-893.
- Li, J. (2012); Effects of Learning Strategies on Student Reading Literacy Performance, *The Reading Matrix*, 12(1): 30-38.
- Martin, M. (2007); *Effective schools in science and mathematics*. IEA's Third International Mathematics and Science Study International Association for the Evaluation of Educational cheivement (Chestnut Hill, MA, BostonCollege).
- Nikos, M. and George, P. (2005); students motivational beliefs self-regulation strategies use, the *psychology mathematics education*, 3: 321-328.
- Paris, S. G. (2007); Informed strategies for learning: a program to improve children's reading awareness and comprehension. *Educational psychology*. 76:139-152.
- Parsons, R. and et al. (2006); *Educational psychology*, translate by Asadzade, H. and Eskandari, H., Nasher Abed, Tehran.
- Pintrich, P. R. (2004); motivational and self-regulation learning components of classroom Academic performance, *journal international psychology*, 82: 33-40.
- Pintrich, P. R. and De Groot, E.V. (2003); Motivational and self-regulated learning components of classroom performance. *Journal of Educational Psychology*, 82: 33-40.

- Puzzifero, M. (2008); "On Line Technologies Self-regulated Learning as Final Grade and Satisfaction in College Level Online Course"; *American Journal of Distance Education*, 22: 72-86.
- Recker, J.; Reijers, A.; Hajo, W. and Sander, G. (2014); "Process Model Comprehension: The Effects of Cognitive Abilities, Learning Style, and Strategy," *Communications of the Association for Information Systems*, 34: 9.
- Salmela-Aro, K.; Savolainen, H. and Holopainen, L. (2008); Depressive symptoms and school burnout during adolescence, *Journal of Youth and Adolescence*, 6: 34-45.
- Schleifer, L. F. (2009); Cognition and Performance in the Accounting Classroom"; *Issues in Accounting Education*, 24(3): 339-367.
- Schwind, C. J. and Folse, R. (2007); An evaluation of study habits of third-year medical students in a surgical clerkship. *Am J Sur*, 181(3): 268-271
- Seo, D. (2001); A Structural model of task values, goal orientations, and learning strategies in elementary school mathematic class. *Paper presenter at the annual meeting of American Educational Research Association*.
- Timperley, H. (2007); The power of feedback, *Review of education research*, 77: 81-112.
- Wang, M. (1992); "What Helps Student Learns?"; *Educational Leadership*, Vol. 50: 47-79.
- Wie, W. (2014); Can integrated skills tasks change students' learning strategies and materials. *The Language Learning Journal*. Published online: 14 Apr 2014.p28.
- Yang, C. (2005); *Learning Strategy Use of Chinese PhD Students of Social Sciences in Australian Universities*; Griffith University, Doctoral Dissertation.
- Zarei, E.; Shokrpour, N.; Nasiri, E. and kafipour, R. (2012). Self-esteem and Academic Success as Influenced by Reading Strategies. *English Language Teaching*, 5(2): 17-26.