

فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد گومسار
سال سیزدهم، شماره ۱، بهار ۱۳۹۸
صص ۹۱-۱۰۴

اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خودکارآمدی و خوش بینی تحصیلی

میثم رادفر^۱، رضیه غضبانزاده^۲، منا هنرمند دربادام^۳، محبوبه موسوی^۴

چکیده

هدف پژوهش حاضر شناسایی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خودکارآمدی و خوش بینی تحصیلی بود. این مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه پژوهش همه دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر اهواز در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند. برای انتخاب نمونه از میان اعضای جامعه تعداد ۵۰ نفر با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی به دو گروه مساوی تقسیم شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای با روش آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی آموزش دید و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. ابزارهای تحقیق شامل پرسشنامه‌های خودکارآمدی تحصیلی جینکز و مورگان (۱۹۹۹) و خوش بینی تحصیلی بیرد و همکاران (۲۰۱۰) بودند که پایایی آنها با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۴ محاسبه شد. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی به طور معناداری باعث افزایش خودکارآمدی و خوش بینی تحصیلی دانش آموزان شد ($P < 0/05$). بر اساس نتایج برای بهبود خودکارآمدی و خوش بینی تحصیلی دانش آموزان می‌توان اقدام به آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی کرد.

کلید واژه‌ها: راهبردهای شناختی و فراشناختی، خودکارآمدی تحصیلی، خوش بینی تحصیلی.

پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۲/۲۱

دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۱۱/۱۴

۱. کارشناس ارشد، گروه روان‌شناسی، واحد ورامین - پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران

radfar.meisam@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران (نویسنده

مسئول) ghazbanrazie@gmail.com

۳. کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران

h.honarmand2013@yahoo.com

۴. کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

mah.moosavi5853@yahoo.com

مقدمه

رشد و بالندگی هر جامعه‌ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه و میزان توانمندی علمی و عملی دانش‌آموزان آن جامعه در آینده می‌باشد. بر این اساس همه ساله کشورها مبالغ قابل توجهی از درآمد ملی خود را صرف آموزش و پرورش می‌کنند، اما برخی عوامل موجب به هدر رفتن بخشی قابل توجهی از این سرمایه‌گذاری‌ها می‌شوند که در بررسی علل این پدیده پژوهش‌ها نشان دادند که غالباً علت این امر نیازها، انگیزه‌ها، باورها، تمایلات و استعداد‌های دانش‌آموزان است (زینلی‌پور، زارعی و زندی‌نیا، ۱۳۸۸). همچنین زندگی تحصیلی از مهمترین دوره‌های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفق فرد تأثیر می‌گذارد و در آن لیاقت و توانایی و پیشرفت علمی به بار می‌آورد. در این زندگی دانش‌آموزان با انواع چالش‌ها، موانع و فشارهای خاص دوران تحصیل مواجه می‌شوند. برخی از دانش‌آموزان در برخورد با این موانع و چالش‌ها موفق عمل می‌کنند، اما برخی دیگر ناموفق هستند (مرادی و چراغی، ۱۳۹۳). از متغیرهای تحصیلی مهم بر روی دانش‌آموزان می‌توان به خودکارآمدی تحصیلی^۱ و خوش‌بینی تحصیلی^۲ اشاره کرد.

باورهای خودکارآمدی یکی از راه‌هایی است که پژوهشگران انگیزش، باورهای دانش‌آموزان درباره قابلیت‌هایشان برای انجام تکالیف مدرسه را مفهوم‌سازی کردند که به‌عنوان قضاوت‌های افراد درباره قابلیت‌هایشان برای سازماندهی و اجرای آن برای نیل به انواع عملکردهای خاص تعریف شده است (فلدمن و کوباتا^۳، ۲۰۱۵). خودکارآمدی در تعامل با افکار، احساسات و رفتارهای فرد شکل می‌گیرد و بر آن‌ها تأثیر می‌گذارد. برآورده کردن و حفظ معیارهای عملکرد میزان خودکارآمدی را افزایش و ناکامی در برآوردن و حفظ آن معیارها آن را کاهش می‌دهد (چیو و تسای^۴، ۲۰۱۴). خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان بخشی از باورهای خودکارآمدی عمومی است که به‌عنوان قابلیت درک فرد در انجام وظایف لازم برای رسیدن به اهداف تحصیلی تعریف شده است. باورهای خودکارآمدی تحصیلی به مهارت‌هایی که در شخص وجود دارد مربوط نمی‌شود، بلکه به باورهای مطالعه و تحصیل مربوط می‌شود (هانیکی

1. academic self-efficacy

2. academic optimism

3. Feldman & Kubota

4. Chiu & Tsai

و برادبنت^۱، ۲۰۱۶). چهار عامل در خودکارآمدی تحصیلی مؤثر است. اول اطمینان به توانایی خود در انجام موفق تکالیف در کلاس درس، دوم اطمینان به توانایی خود در انجام موفق تکالیف در بیرون کلاس، سوم اطمینان به توانایی خود در تعامل با دیگران در نظام آموزشی و چهارم اطمینان به توانایی خود در مدیریت موفق کار، خانواده و نظام آموزشی (ازر و اکگان^۲، ۲۰۱۵). افراد با خودکارآمدی تحصیلی بالا از فرایندهای فکری سطح بالاتر از قبیل تجزیه و تحلیل، ارزشیابی و ترکیب برای حل مسائل ساده و پیچیده تحصیلی استفاده می‌کنند و خود را در تکالیف چالش‌انگیز موفق تصور می‌کنند (بندورا^۳، ۲۰۱۰).

همچنین خوش‌بینی تحصیلی مفهوم نوظهوری است که متشکل از خصوصیات جمعی تاکید تحصیلی، کارآمدی جمعی، اعتماد دانش‌آموزان به معلمان و احساس هویت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه است که نگرش‌های دانش‌آموزان را پایه‌گذاری می‌کنند (هوی، تارتر و هوی^۴، ۲۰۰۶). خوش‌بینی تحصیلی جمعی از باروهای مرتبط با قوت‌ها و ظرفیت‌های درونی مدرسه به منظور رسیدن به پیشرفت تحصیلی است و به‌عنوان نیروی قوی برای تبیین عملکرد تحصیلی فراگیران تعریف می‌شود (نرتیلا، کیتونن و لانکا^۵، ۲۰۱۵). خوش‌بینی تحصیلی به معنای یک باور مثبت در دانش‌آموزان است مبنی بر اینکه آنها قادر هستند با تاکید بر یادگیری خود، اعتماد به معلمان و احساس هویت نسبت به مدرسه، زمینه پیشرفت تحصیلی خود را فراهم آورند. به طور خلاصه خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان تصویر غنی از عاملیت انسانی را به تصویر می‌کشد که رفتار دانش‌آموزان را از نظر ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری تبیین می‌کند (کولوفاس، بانگتراکول و وانگوانیچ^۶، ۲۰۱۵). خوش‌بینی یک ویژگی روانشناختی است که می‌تواند صرف‌نظر از توانایی یا انگیزش، فراگرفته شود و افزایش یابد و خوش‌بینی تحصیلی به ایجاد محیط مثبت در مدرسه کمک می‌کند و باعث افزایش خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی می‌شود (چنگ^۷، ۲۰۱۱).

¹. Honicke & Broadbent

². Ozer & Akgun

³. Bandura

⁴. Hoy, Tarter & Hoy

⁵. Nurttilla, Ketonen & Lonka

⁶. Kulophas, Ruengtrakul & Wongwanich

⁷. Chang

دانش‌آموزان بسیاری از نظر خودکارآمدی و خوش‌بینی تحصیلی در سطح پایینی قرار دارند و این امر باعث افت سایر عملکردهای تحصیلی آنان از جمله موفقیت تحصیلی آنها می‌گردد، لذا باید به دنبال راهکارهایی برای بهبود ویژگی‌های مذکور بود. یکی از روش‌های مؤثر برای بهبود ویژگی‌های مختلف تحصیلی، آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی^۱ است (رونلی، نوویتزکی و برثولد^۲، ۲۰۱۷). شناخت به دانش و آگاهی و فراشناخت به دانش درباره فرایندهای شناختی و چگونگی استفاده از آنها اطلاق می‌شود (ال-ازیمی و ال-جمال^۳، ۲۰۱۹). راهبردهای شناختی به ما کمک می‌کنند تا اطلاعات تازه را برای ترکیب با اطلاعات قبلاً آموخته‌شده و ذخیره‌سازی آنها در حافظه بلندمدت آماده کنیم و شامل فرایندهای تکرار یا مرور فسط یا گسترش معنایی و سازماندهی می‌شود و به اصطلاح به این راهبردها، راهبردهای یادگیری و یادآوری می‌گویند (برثولد، ناکلس و رنکل^۴، ۲۰۰۷). راهبردهای فراشناختی راهبردهایی هستند برای نظارت بر راهبردهای شناختی و هدایت آنها، این راهبردها را می‌توان به سه مقوله برنامه‌کنترل، نظارت و نظم‌دهی تقسیم کرد (لوکا^۵، ۲۰۱۹).

پژوهش‌هایی درباره اثربخشی راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خودکارآمدی تحصیلی انجام شده است، اما پژوهشی درباره اثربخشی آن بر خوش‌بینی تحصیلی یافت نشد. برای مثال کلیری، ولاردی و اشنادمن^۶ (۲۰۱۷) ضمن پژوهشی با عنوان تأثیر برنامه بهبود خودتنظیمی بر مهارت‌های استراتژیک، خودکارآمدی و پیشرفت ریاضی دانش‌آموزان متوسطه به این نتیجه رسیدند که آموزش خودتنظیمی با استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث بهبود مهارت‌های استراتژیک، خودکارآمدی و پیشرفت ریاضی دانش‌آموزان شد. نوقابی^۷ (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی درباره اثر راهبردهای شناختی و فراشناختی بر عزت نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان به این نتیجه رسید که این شیوه آموزشی باعث افزایش عزت نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان شد. هرمیتا و ثامرین^۸ (۲۰۱۵) ضمن پژوهشی درباره تأثیر راهبردهای فراشناختی بر خودکارآمدی

^۱ training cognitive and metacognitive strategies

^۲ Roelle, Nowitzki & Berthold

^۳ Al-Azzemy & Al-Jamal

^۴ Berthold, Nuckles & Renkl

^۵ Louca

^۶ Cleary, Velardi & Schnaidman

^۷ Noghabaee

^۸ Hermita & Thamrin

دانشجویان گزارش کردند که آموزش راهبردهای فراشناختی باعث افزایش خودکارآمدی دانشجویان شد. راسموسن، وراسچ، شیئر و کارور^۱ (۲۰۰۶) ضمن پژوهشی با عنوان فرایندهای خودتنظیمی و سلامت: نقش خوش‌بینی و سازگاری اهداف به این نتیجه رسیدند که بین فرایندهای خودتنظیمی (راهبردهای شناختی و فراشناختی) با خوش‌بینی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. همچنین زنگی‌آبادی، صادقی و قدم‌پور (۱۳۹۸) ضمن پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر خودکارآمدی تحصیلی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان ناسازگار به این نتیجه رسیدند که راهبردهای خودتنظیمی با استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث بهبود خودکارآمدی تحصیلی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان شد. نتایج پژوهش یوسف‌وند و علوی (۱۳۹۷) درباره اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی (CMST) بر خودکارآمدی خلاق و اشتیاق تحصیلی در دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه حاکی از آن بود که آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث افزایش خودکارآمدی خلاق و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان شد. در پژوهشی دیگر رهبر کرباسدهی، حسین خانزاده و ابوالقاسمی (۱۳۹۷) ضمن بررسی تأثیر آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر خودکارآمدی تحصیلی و عملکرد خواندن دانش‌آموزان نارساخوان گزارش کردند که آموزش راهبردهای خودتنظیمی (شناختی و فراشناختی) باعث بهبود خودکارآمدی تحصیلی و عملکرد خواندن دانش‌آموزان نارساخوان شد. صنوبر، کثیر، تقوی‌نسب و رئیسی (۱۳۹۷) ضمن پژوهشی با عنوان نقش راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی، خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانشجویان پرستاری به این نتیجه رسیدند که راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی با خوش‌بینی تحصیلی رابطه معناداری داشتند. فتاحی و کاویانی (۱۳۹۴) ضمن پژوهشی با عنوان نقش آموزش مبتنی بر راهبردهای انگیزشی و خودتنظیمی بر خوش‌بینی آموزشی و رضایت دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان سرپل ذهاب به این نتیجه رسیدند که این شیوه آموزشی باعث افزایش خوش‌بینی آموزشی و رضایت دانش‌آموزان شد. دانش‌آموزان بسیاری به مشاوران مراجعه و از اینکه نمی‌توانند به طور مناسب و بهینه مطالعه کنند و یا اینکه پس از مطالعه، مطالب را به یادآورند، گلایه می‌کنند. این گلایه‌ها نشان‌دهنده

^۱. Rasmussen, Wrosch, Scheier & Carver

مشکلاتی در زمینه راهبردهای شناختی و فراشناختی برای مطالعه می‌باشد. از آنجایی که خودکارآمدی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی نقش مهمی در عملکرد تحصیلی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دارد و دانش‌آموزان آینده‌سازان جامعه هستند و علاوه بر آن پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خودکارآمدی تحصیلی انجام شده و پژوهشی درباره اثربخشی آن بر خوش‌بینی تحصیلی انجام نشده، هدف پژوهش حاضر شناسایی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خودکارآمدی و خوش‌بینی تحصیلی بود.

فرضیه‌های تحقیق

۱- آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خودکارآمدی تحصیلی تأثیر دارد.

۲- آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خوش‌بینی تحصیلی تأثیر دارد.

روش تحقیق

این مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه پژوهش همه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر اهواز در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند. برای انتخاب نمونه از میان اعضای جامعه تعداد ۵۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی به دو گروه مساوی تقسیم شدند. برای انجام این نوع نمونه‌گیری پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه (برخورداری از سلامت جسمی، داشتن افت تحصیلی، عدم مشروطی یا مردودی در سال‌های گذشته، عدم سابقه دریافت آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی و امضای رضایت‌نامه شرکت آگاهانه در پژوهش توسط دانش‌آموزان و ولی دانش‌آموز) از همه افرادی که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند، ثبت‌نام به عمل آمد و هنگامی که حجم نمونه به تعداد کافی رسید، ثبت‌نام خاتما یافت. نحوه اجرای پژوهش این گونه بود که پس از هماهنگی با مسئولان اداره آموزش و پرورش شهر اهواز اجازه پژوهش گرفته و پس از نمونه‌گیری به روش در دسترس، افراد به دو گروه مساوی (هر گروه ۲۵) تقسیم شدند و به روش تصادفی یکی از گروه‌ها به عنوان گروه آزمایش و دیگری به عنوان گروه کنترل انتخاب شد.

گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای با روش آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی آموزش دید و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. مداخله توسط پژوهشگر در یکی از مدارس شهر اهواز با استفاده از تکنیک‌های سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث گروهی انجام شد که به شرح زیر می‌باشد. در جلسه اول پس از آشنایی و برقراری رابطه دوستانه با دانش‌آموزان، به ایجاد

انگیزه، بیان هدف‌ها و کاربرد راهبردها پرداخته شد. در جلسه دوم راهبردهای تکرار یا مرورذهنی آموزش داده شد. این راهبرد شامل بازگویی مطالب، چندبار خوانی، چندبار نویسی، خط کشیدن و برجسته کردن مطالب کلیدی، رونویسی مطالب دشوار و بازگویی مطالب برای خود بود. در جلسه سوم و چهارم راهبرد بسطدهی یا گسترش معنایی آموزش داده شد. این راهبرد شامل ارتباط دادن مطالب جدید به مطالب قبلاً آموخته‌شده، تصویرسازی ذهنی، استفاده از سرواژه‌ها، یادداشت‌برداری، قیاس‌گری، آموزش مطالب آموخته‌شده به دیگران و شرح، تفسیر و تحلیل روابط میان مطالب بود. در جلسه پنجم راهبرد سازماندهی آموزش داده شد. این راهبرد شامل دسته‌بندی یا طبقه‌بندی کردن اطلاعات جدید به یک شکل جدید، تبدیل متن درس به نقشه یا نمودار، استفاده از طرح درختی برای خلاصه کردن اندیشه‌های اصلی یک مطلب و تولید نقشه یا دیاگرام مفهومی برای مشخص کردن روابط میان مفاهیم کلیدی درس بود. در جلسه ششم راهبردهای برنامه‌ریزی آموزش داده شد. این راهبرد شامل تعیین هدف مطالعه، پیش‌بینی زمان لازم برای مطالعه، تعیین سرعت مطالعه و انتخاب یکی از راهبردهای شناختی برای مطالعه بود. در جلسه هفتم راهبرد کنترل و نظارت آموزش داده شد. این راهبرد شامل ارزیابی پیشرفت مطالعه، نظارت بر توجه و یادگیری خود، سؤال پرسیدن از خود ضمن مطالعه و یادگیری، کنترل زمان و سرعت مطالعه و پیش‌بینی سوال‌های امتحانی بود. در جلسه هشتم راهبردهای نظم‌دهی آموزش داده شد. این راهبرد شامل تعدیل سرعت و زمان مطالعه و اصلاح یا تغییر راهبردهای شناختی برای مطالعه بود. در جلسه نهم یک بار همه راهبردهای شناختی به صورت اجمالی مرور و تمرین شد و به رفع اشکال‌های موجود پرداخته شد. در جلسه دهم یک بار همه راهبردهای فراشناختی به صورت اجمالی مرور و تمرین شد و به رفع اشکال‌های موجود پرداخته شد. لازم به ذکر است که در پایان هر جلسه به دانش‌آموزان تکلیفی مبتنی بر راهبردهای آموزش داده شده، ارائه شد و در ابتدای جلسه بعد تکالیف بررسی شدند (حسینی، ترابی، شایان، اسماعیل‌پور و عاشوری، ۱۳۹۴).

ابزارهای پژوهش پرسشنامه‌های خودکارآمدی و خوش‌بینی تحصیلی بودند که توسط دانش‌آموزان در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل شدند. **پرسشنامه خودکارآمدی**

تحصیلی: پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی را جینکز و مورگان^۱ (۱۹۹۹) طراحی کردند که دارای ۳۰ گویه است و با استفاده از مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از یک تا چهار نمره‌گذاری می‌شوند. نمره پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود (دامنه نمرات بین ۳۰ تا ۱۲۰ قرار دارد) و نمره بیشتر حاکی از خودکارآمدی تحصیلی بالاتر می‌باشد. جینکز و مورگان (۱۹۹۹) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کردند. همچنین در کشور ایران حاتم‌زاده عربی، ایزدی و هاشمی (۱۳۹۴) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ گزارش کردند. در تحقیق حاضر پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ محاسبه شد.

پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی: پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی را بیرد، هوی و هوی^۲ (۲۰۱۰) طراحی کردند که دارای ۲۸ گویه است و با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج نمره‌گذاری می‌شوند. نمره پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود (دامنه نمرات بین ۲۸ تا ۱۴۰ قرار دارد) و نمره بیشتر حاکی از خوش‌بینی تحصیلی بالاتر می‌باشد. بیرد و همکاران (۲۰۱۰) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کردند. همچنین در کشور ایران امجدزبردست، غلامی و نعمتی (۱۳۹۴) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کردند. در تحقیق حاضر پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ محاسبه شد. همچنین داده‌ها در سطح توصیفی با استفاده از شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی برای توصیف توزیع متغیرها و در سطح استنباطی با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای آزمون فرض‌های آماری به کمک نرم‌افزار SPSS-15 تحلیل شدند.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۵۰ دانش‌آموز حضور داشتند که ۲۵ نفر در گروه آزمایش (آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی) و ۲۵ نفر در گروه کنترل قرار داشتند؛ به عبارت دیگر در هر گروه ۵۰ درصد از دانش‌آموزان حضور داشتند. نتایج میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون و پس‌آزمون خودکارآمدی و خوش‌بینی تحصیلی در جدول ۱ ارائه شده است.

نتایج آزمون تی نشان داد که گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون از نظر خودکارآمدی و خوش‌بینی تحصیلی تفاوت معناداری نداشتند. شرایط استفاده از روش تحلیل

^۱ Jinks & Morgan

^۲ Beard, Hoy & Hoy

کوواریانس چندمتغیری وجود داشت. چون فرض نرمال بودن بر اساس آزمون کولموگروف-اسمیرنوف تأیید، فرض برابری ماتریس‌های واریانس کوواریانس بر اساس آزمون M باکس رد، فرض برابری واریانس‌ها بر اساس آزمون لوین رد و فرض همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته بر اساس آزمون کرویت بارتلت تأیید شد.

جدول ۱. نتایج شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در مراحل ارزیابی

متغیرها/گروه‌ها	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
	SD	M	SD	M
خودکارآمدی تحصیلی	۶۸/۲۴	۶/۹۱	۶۶/۴۶	۶/۸۴
خوش‌بینی تحصیلی	۵۴/۱۷	۵/۷۳	۵۶/۱۱	۵/۸۰

نتایج تحلیل کوواریانس در حالت چندمتغیری در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس در حالت چندمتغیری

اثر	آزمون‌ها	مقدار	آماره F	معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
اثر پیلایی		۰/۸۳	۱۴۸/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۸۷	۰/۹۳
مداخله	لامبدای ویلکز	۰/۲۹	۱۴۸/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۸۷	۰/۹۳
اثر هاتلینگ		۱/۹۵	۱۴۸/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۸۷	۰/۹۳
بزرگ‌ترین ریشه روی		۱/۹۵	۱۴۸/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۸۷	۰/۹۳

بر اساس نتایج جدول ۲ روش آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث بهبود حداقل یکی از متغیرهای خودکارآمدی و خوش‌بینی تحصیلی شد ($P < 0/05$). نتایج تحلیل کوواریانس در حالت تک‌متغیری در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس در حالت تک‌متغیری

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
خودکارآمدی تحصیلی	۷۳۶/۶۱	۱	۷۳۶/۶۱	۱۵۶/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۹۰	۰/۹۷
خوش‌بینی تحصیلی	۸۱۵/۷۲	۱	۸۱۵/۷۲	۱۴۶/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۸۶	۰/۹۲

بر اساس نتایج جدول ۳ روش آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث بهبود هر دو متغیر خودکارآمدی و خوش‌بینی تحصیلی شد. به عبارت دیگر این روش آموزشی باعث افزایش معنادار خودکارآمدی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی شد ($P < 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

از یک سو دانش‌آموزان بسیاری از نظر خودکارآمدی و خوش‌بینی تحصیلی در سطح پایینی قرار دارند و این امر باعث افت سایر عملکردهای تحصیلی آنان از جمله موفقیت تحصیلی آنها می‌گردد و از سوی دیگر دانش‌آموزان بسیاری به مشاوران مراجعه و از اینکه نمی‌توانند به طور

مناسب و بهینه مطالعه کنند و یا اینکه پس از مطالعه، مطالب را به یاد آورند، گلايه می کنند. این گلايه ها نشان دهنده مشکلاتی در زمینه راهبردهای شناختی و فراشناختی برای مطالعه می باشد. در نتیجه هدف پژوهش حاضر شناسایی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خودکارآمدی و خوش بینی تحصیلی بود.

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث افزایش خودکارآمدی تحصیلی شد. این یافته با یافته پژوهش های قبلی همسو بود. برای مثال کلیری و همکاران (۲۰۱۷) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش خودتنظیمی با استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث بهبود خودکارآمدی شد. نوقابی (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث افزایش خودکارآمدی شد. هرمتا و ثامرین (۲۰۱۵) ضمن پژوهشی گزارش کردند که آموزش راهبردهای فراشناختی باعث افزایش خودکارآمدی شد. علاوه بر آن زنگی آبادی و همکاران (۱۳۹۸) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که راهبردهای خودتنظیمی با استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث بهبود خودکارآمدی تحصیلی شد. نتایج پژوهش یوسف وند و علوی (۱۳۹۷) حاکی از آن بود که آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث افزایش خودکارآمدی خلاق شد. در پژوهشی دیگر رهبر کرباسدهی و همکاران (۱۳۹۷) گزارش کردند که آموزش راهبردهای خودتنظیمی (شناختی و فراشناختی) باعث بهبود خودکارآمدی تحصیلی شد. در تبیین این یافته می توان گفت که راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی مبتنی بر رویکرد سازنده گرایی هستند و این رویکرد بر نقش فعال فراگیر در مطالعه و یادگیری تاکید دارد. هنگامی که فرد در مطالعه و یادگیری مطالب فعال باشد، خودش دانش را ساخته و این امر از طریق افزایش احساس عزت نفس تحصیلی باعث یادآوری بهتر مطالب خواهد شد. در نتیجه آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی از طریق افزایش احساس عزت نفس تحصیلی باعث ارتقای خودکارآمدی تحصیلی می شود. تبیین دیگر اینکه آموزش های مبتنی بر راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی باعث می شوند فراگیران از راهکارها و راهبردهای مناسبی برای مطالعه و یادگیری استفاده کنند، بهتر از عهده تکالیف یادگیری برآیند و انگیزه خود را برای یادگیری بالا ببرند. از این رو فراگیرانی که از این مهارت استفاده می کنند معمولاً سخت کوش، پرتلاش و با پشتکار هستند که این عوامل می توانند باعث بهبود خودکارآمدی تحصیلی آنها شوند.

همچنین دیگر یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث افزایش خوش‌بینی تحصیلی شد. این یافته با یافته پژوهش‌های قبلی همسو بود. برای مثال راسموسن و همکاران (۲۰۰۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین فرایندهای خودتنظیمی (راهبردهای شناختی و فراشناختی) با خوش‌بینی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. علاوه بر آن صنوبر و همکاران (۱۳۹۷) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی با خوش‌بینی تحصیلی رابطه معناداری داشتند. در پژوهشی دیگر فتاحی و کاویانی (۱۳۹۴) ضمن پژوهشی گزارش کردند که آموزش مبتنی بر راهبردهای انگیزشی و خودتنظیمی باعث افزایش خوش‌بینی آموزشی دانش‌آموزان شد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که اضطراب امتحان از طریق اختلال در پردازش اطلاعات و بازیابی آنها باعث افت تحصیلی و ایجاد نگاه منفی به تحصیل می‌گردد و آموزش راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی به فراگیران کمک می‌کند تا با استفاده از این راهبردها به بهترین شیوه ممکن به یادگیری مطالب پردازند و در یادآوری آنها بهتر عمل نمایند که این عوامل از طریق افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب امتحان باعث افزایش خوش‌بینی تحصیلی شوند. تبیین دیگر اینکه برخی نظریه‌ها و صاحب‌نظران معتقدند که عملکرد ضعیف باعث اضطراب امتحان و ایجاد نگرش منفی به تحصیل می‌گردد. از علت‌های عملکرد ضعیف و بالطبع اضطراب می‌توان به عادت‌های نامناسب مطالعه، مطالعه ناکافی و یا فقدان مهارت‌های مناسب مطالعه و حتی فقدان مهارت‌های مناسب امتحان دادن اشاره کرد. بنابراین در چنین حالتی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی که همانا مهارت‌های لازم جهت مطالعه و یادگیری را آموزش می‌دهد، می‌تواند از طریق کاهش اضطراب و افزایش عملکرد تحصیلی باعث افزایش خوش‌بینی تحصیلی شود.

بر اساس نتایج آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی در افزایش خودکارآمدی و خوش‌بینی تحصیلی مؤثر بود. در نتیجه روش آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی به عنوان یک روش مؤثر در بهبود ویژگی‌های تحصیلی به‌ویژه افزایش خودکارآمدی و خوش‌بینی تحصیلی قابلیت کاربرد در مراکز آموزشی را دارد. بنابراین مشاوران و روانشناسان می‌توانند از روش آموزش راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی برای بهبود ویژگی‌های تحصیلی استفاده کنند. همچنین مسئولان و برنامه‌ریزان نظام تعلیم و تربیت برای گریز از آموزش و یادگیری طوطی‌وار، کنترل بر مطالعه و یادگیری، نهادینه ساختن فرایندهای یاددهی-یادگیری و پرورش فراگیرانی

اندیشه‌ورز، فکور و خودارزیاب باید به دنبال راهکارهایی باشند که از طریق آن چگونه یادگرفتن را به فراگیران بیاموزند که یکی از راهکارهای مناسب همان آموزش راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی است. پیشنهاد دیگر برگزاری دوره‌های ضمن خدمت برای معلمان است. توصیه دیگر اینکه از روش آموزش راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی برای بهبود ویژگی‌های تحصیلی استفاده شود. برای این منظور آموزش این راهبردها به دانش‌آموزان توسط مشاوران مدارس یا اداره آموزش و پرورش می‌تواند اثرات مثبت زیادی در بهبود عملکرد تحصیلی آنان داشته باشد. آخرین پیشنهاد به مولفان کتب درسی گنجانیدن راهبردهای آموزش شناختی و فراشناختی در درس‌های مرتبط از جمله تفکر و پژوهش، تفکر و سبک زندگی و غیره می‌باشد.

منابع

- امجدزبردست، محمد؛ غلامی، خلیل و نعمتی، سمیه. (۱۳۹۴). تأثیر سبک رهبری توزیعی مدیران بر اثربخشی مدارس به واسطه‌گری انگیزش معلمان و خوش‌بینی تحصیلی آنان در سطح مدارس متوسطه شهر سنندج: ارائه یک مدل. **یادگیری آموزشگاهی و مجازی**، ۲(۴)، ۲۶-۷.
- حاتم‌زاده عربی، الهام؛ ایزدی، صمد و هاشمی، سهیلا. (۱۳۹۴). مقایسه عملکرد تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دوزبانه و تک‌زبانه دوره ابتدایی. **مجله پژوهش در برنامه‌ریزی درسی**، ۱۲(۱)، ۷۵-۶۳.
- حسینی، طیب؛ ترابی، سید سعید؛ شایان، نسرم؛ اسماعیل‌پور، مهدی و عاشوری، جمال. (۱۳۹۴). مقایسه تأثیر آموزش مبتنی بر وب و راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی بر پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد پیشوا. **مجله دانشگاهی یادگیری الکترونیکی (مدیا)**، ۶(۲)، ۱۰-۱.
- رهبر کرباسدهی، فاطمه؛ حسین خانزاده، عباسعلی و ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر خودکارآمدی تحصیلی و عملکرد خواندن دانش‌آموزان نارساخوان. **فصلنامه خانواده و پژوهش**، ۱۵(۴)، ۶۶-۴۹.
- زنگی‌آبادی، معصومه؛ صادقی، مسعود و قدم‌پور، عزت‌اله. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر خودکارآمدی تحصیلی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان ناسازگار. **فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی**، ۱۳(۴۴)، ۱۱-۱.
- زینلی‌پور، حسین؛ زارعی، اقبال و زندی‌نیا، زهره. (۱۳۸۸). خودکارآمدی عمومی و تحصیلی دانش‌آموزان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی. **پژوهشنامه مطالعات روانشناسی تربیتی**، ۹(۲)، ۲۸-۱۳.
- صنوبر، عباس؛ کثیر، صادق؛ تقوی‌نسب، امجد و رئیسی، الهام. (۱۳۹۷). نقش راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی، خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانشجویان پرستاری. **نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی**، ۱۱(۲)، ۱۵۵-۱۴۹.

فتاحی، فریبا و کاویانی، الهام. (۱۳۹۴). نقش آموزش مبتنی بر راهبردهای انگیزشی و خودتنظیمی بر خوشبینی آموزشی و رضایت دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان سرپل ذهاب. **همایش ملی سیمای مدیریت آموزشی در عصر تکنولوژی اطلاعات و ارتباطات**، کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، ۲۰-۳۴.

مرادی، مرتضی و چراغی، اعظم. (۱۳۹۳). الگوی علی تجربی از روابط بین ادراک از الگوهای ارتباط خانواده، ادراک از ساختار کلاس، انگیزش و خودگردانی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی. **مجله مطالعات آموزش و یادگیری**، ۱۶(۱)، ۱۱۳-۱۴۰.

یوسف‌وند، مهدی و علوی، زینب. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی (CMST) بر خودکارآمدی خلاق و اشتیاق تحصیلی در دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه. **نشریه آموزش و ارزشیابی**، ۱۱(۴۲)، ۱۴۳-۱۵۹.

- Al-Azzemy, A. F. T., & Al-Jamal, D. A. H. (2019). Evaluating cognitive, metacognitive and social listening comprehension teaching strategies in Kuwaiti classrooms. *Heliyon*, 5(2), 1264-1274.
- Bandura, A. (2010). *Self-efficacy: In the corsini encyclopedia of psychology*. Hoboken, (4th Ed.), New Jersey: John Wiley & Sons.
- Beard, K., Hoy, W., & Hoy, W. (2010). Academic optimism of individual teachers: confirming a new construct. *Teaching and Teacher Education*, 26, 136-144.
- Berthold, K., Nuckles, M., & Renkl, A. (2007). Do learning protocols support learning strategies and outcomes? The role of cognitive and metacognitive prompts. *Learning and Instruction*, 17(5), 564-577.
- Chang, I. H. (2011). A study of the relationships between distributed leadership, teacher academic optimism and student achievement in Taiwanese elementary schools. *School Leadership & Management*, 31(5), 491-515.
- Chiu, Y. L., & Tsai, C. C. (2014). The roles of social factor and internet self-efficacy in nurses' web-based continuing learning. *Nursing Educational Today*, 34(3), 446-450.
- Cleary, T. J., Velardi, B., & Schnaidman, B. (2017). Effects of the self-regulation empowerment program (SREP) on middle school students' strategic skills, self-efficacy, and mathematics achievement. *Journal of School Psychology*, 64, 28-42.
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216.
- Hermita, M., & Thamrin, W. P. (2015). Metacognition toward academic self-efficacy among Indonesian private university scholarship students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 1075-1080.
- Honick, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on

- academic performance: A systematic review. **Educational Research Review**, 17, 63-84.
- Hoy, W., Tarter, C., & Hoy, W. (2006). Academic optimism of school: A force student achievement. **American Educational Research Journal**, 43, 425-446.
- Jinks, J., & Morgan, V. (1999). Children's perceived academic self-efficacy: an inventory scale. **Journal of Clearing House**, 72(4), 224-230.
- Kulophas, D., Ruengtrakul, A., & Wongwanich, S. (2015). The relationships among authentic leadership, teacher work engagement, academic optimism and school size as moderator: a conceptual model. **Journal of Social and Behavioral Sciences**, 191, 2554-2558.
- Louca, E. P. (2019). Do children know what they know? Metacognitive awareness in preschool children. **New Ideas in Psychology**, 54, 56-62.
- Noghabae, M. S. (2016). The impact of cognitive and metacognitive strategies on self-esteem and self-efficacy in students. **International Journal of Humanities and Cultural Studies**, 3(1), 983-993.
- Nurttilla, S., Ketonen, E., & Lonka, K. (2015). Sense of competence and optimism as resources to promote academic engagement. **Social and Behavioral Sciences**, 171, 1017-1026.
- Ozer, E. A., & Akgun, O. E. (2015). The effects of irrational beliefs on academic motivation and academic self-efficacy of candidate teachers of computer and instructional technologies education department. **Journal of Social and Behavioral Sciences**, 197, 1287-1292.
- Rasmussen, H. N., Wrosch, C., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2006). Self-regulation processes and health: The importance of optimism and goal adjustment. **Journal of Personality**, 74(6), 1721-1747.
- Roelle, J., Nowitzki, C., & Berthold, K. (2017). Do cognitive and metacognitive processes set the stage for each other? **Learning and Instruction**, 50, 54-64.