

**comparing its effectiveness trans-
theoretical intervention for students
with academic burnout with
metacognition training on academic
motivation in high school****مقایسه اثربخشی مداخله فرانظری ویژه
دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی با آموزش
راهبردهای فراشناختی بر انگیزش تحصیلی
دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه****Seyed Peyman Emami, Gholamreza Manshaee,
Amir Ghamarani**¹ Associate Professor, Department of psychology and
educationl sciences, Islamic azad University, Isfahan
branch(khorasgan), Isfahan, Iran² Phd student in Educationl Psychology, Islamic Azad
University, Isfahan Branch(khorasgan), Isfahan, Iran³ Assistant Professor, Department of Psychology and
Education of children with special needs, University of
Isfahan, Isfahan, Iran**Abstract**

The aim of this study was to Comparison of the effectiveness of transtheoretical intervention for students with academic burnout with metacognition training on academic motivation in high school student in Isfahan city. In the present study, the research method was quasi-experimental. The statistical population included male students with academic burnout in one of the schools of Isfahan in 1398. The sample of study 45 included students with academic burnout who were selected based on inclusion criteria and available and randomly. Three groups of 15 people, The research tool was the academic burnout questionnaire (Bresso et al. 1997) and imposed motivation (Martin & Jackson. 2008). The first two groups underwent transtheoretical intervention for students with academic burnout and teaching metacognition training and the control group did not receive any intervention. Then, post-test and follow-up groups were performed. Analysis of covariance was used to analyze the data. The results showed that there is a significant difference ($p < 0.05$) between the effectiveness of transtheoretical intervention for students with academic burnout and teaching metacognition training on students with academic motivation.

Keywords: trans-theoretical, metacognition training, academic burnout, academic motivation

سید پیمان امامی، غلامرضا منشتی*، امیر قمرانی
¹ دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی،
واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران
² دانشیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی،
واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران
³ استادیار گروه روانشناسی و آموزش کودکان با نیازهای خاص،
دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

چکیده

هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی مداخله فرانظری ویژه دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی با آموزش راهبردهای فراشناختی بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان بود. در پژوهش حاضر روش تحقیق نیمه‌آزمایشی بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان پسر دارای فرسودگی تحصیلی در مقطع دوم متوسطه در سال ۱۳۹۸ و نمونه پژوهش ۴۵ نفر از دانش‌آموزان بودند که بر اساس معیارهای ورود و به شیوه در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (برسو و همکاران ۱۹۹۷) و انگیزش تحصیلی (ولرند، ۱۹۹۲) بود که در مطالعه ویسانی و همکاران (۱۳۹۱) آقای کرونباخ آن تأیید گردیده است که بر روی دو گروه اول مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناختی اجرا گردید و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. سپس از هر سه گروه پس‌آزمون و پیگیری به عمل آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس استفاده گردید. نتایج نشان داد که بین اثربخشی مداخله فرانظری با آموزش راهبردهای فراشناختی بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان تفاوت معناداری ($p < 0.05$) وجود دارد ولی مداخله فرانظری نسبت به آموزش راهبردهای فراشناختی تأثیر و دوام بیشتری دارد.

واژگان کلیدی: فرانظری، راهبردهای فراشناختی، فرسودگی تحصیلی، انگیزش تحصیلی

مقدمه

در سالهای اخیر، متخصصان تعلیم و تربیت و روانشناسان تربیتی پژوهش‌های قابل توجهی را در زمینه عملکرد تحصیلی و متغیرهای مرتبط با آن انجام داده‌اند. عوامل متعددی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ برخی از این عوامل موجب بهبود عملکرد تحصیلی و برخی دیگر باعث تضعیف عملکرد فراگیران می‌شوند (seif, 2017).

با توجه به اینکه میزان پیشرفت و افت تحصیلی، یکی از مهمترین ملاک‌های کارایی نظام آموزشی محسوب می‌شود؛ کشف و مطالعه متغیرهای مؤثر بر عملکرد تحصیلی فراگیران، منجر به شناخت بیشتر، بهتر و پیش‌بینی متغیرهای تأثیرگذار در مدرسه می‌شود؛ از این رو بررسی متغیرهای تحصیلی، یکی از موضوعات بسیار مهم و اساسی پژوهش در نظام آموزشی است (farahani, 1995). یکی از موضوعاتی که در این باره مطرح شده، انگیزش تحصیلی (Academic motivation) است که یکی از مفاهیم اساسی از دید روانشناسان و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت برای توضیح سطوح مختلف عملکرد تحصیلی بوده و در بحث یادگیری، تفاوت در میزان تلاش برای انجام تکالیف درسی و رفتارهای تحصیلی را بیان می‌کند (jalilzadeh&zarei, 2018). «انگیزش تحصیلی»، به فرایندهای درونی گفته می‌شود که فعالیت‌ها را تحریک می‌کنند و با هدف دستیابی به دستاوردهای تحصیلی خاص تداوم می‌یابند. با این انگیزش، افراد تحرک لازم را برای به پایان رساندن موفقیت‌آمیز یک تکلیف، رسیدن به هدف یا دستیابی به درجه معینی از شایستگی در کار خود را دنبال می‌کنند (Lynch& Lerner, 2013)

یکی دیگر از متغیرهای مؤثر در عملکرد تحصیلی، «فرسودگی تحصیلی» است که به احساس خستگی به دلیل تقاضاها و الزامات تحصیل، داشتن حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی (بی‌علاقگی) و احساس عدم شایستگی (کارآمدی پایین) اشاره دارد (zhang& Gan, Cham, 2007) «خستگی هیجانی» که به احساس

خالی شدن و تهی شدن از منابع هیجانی فرد اشاره دارد، به عنوان مؤلفه استرس فردی مورد ملاحظه قرار می‌گیرد (Salanova et al, 2010) «بدبینی یا بی‌علاقگی» به پاسخ‌های منفی بدبینانه یا بیش از حد با بی‌رغبتی به سایر افراد در محل کار اشاره دارد که مؤلفه بین فردی فرسودگی را نشان می‌دهد (Maslach et al. 2010) و سرانجام «ناکارآمدی» به احساس کاستی در شایستگی و میزان باروری و حس کارایی پایین در فرد اشاره دارد که مؤلفه خودارزیابی فرسودگی را شامل می‌شود (Azimi& Piri, Zavaar, 2013)

با استناد به پژوهش‌هایی که درباره اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی (metacognition guideline training) انجام شده، می‌توان به دانش‌آموزان راهبردهای گوناگون را آموزش داد و معلمان می‌توانند از راه آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی به دانش‌آموزان خود کمک کنند تا یادگیرندگان موفق‌تری باشند و در سرنوشت تحصیلی خویش نقش فعال‌تری ایفا کنند. راهبردهای فراشناختی شامل تکنیک‌هایی است که دانش‌آموزان برای طراحی یادگیری از آنها بهره می‌گیرند و ابزارهایی را برای خودمدیریتی و خودتنظیمی در دستیابی به نتایج یادگیری مطلوب برای یادگیرندگان فراهم می‌کند. هدف اساسی آموزش فراشناخت، خودکنترلی و خودآموزی است تا فراگیران یادگیرندگان مستقلی شوند و بتوانند فرایندهای شناختی و یادگیری‌شان را در جهت اهداف تعیین شده خود، هدایت، نظارت و اصلاح کنند (seyapotri. 2018). بررسی مداخلات افزایش انگیزش تحصیلی گویای آن است که در هیچ یک از این مداخلات، به دشواری‌های تغییر، ماهیت تکرارشونده، شکست‌های مکرر و تصمیم‌های دانش‌آموزان در انگیزش تحصیلی، توجه کاملی نشده است. در این راستا، مدل تغییر پروچاسکا و دیکلمنته (Prochaska and Diclemente) (که از آن به عنوان مدل فرانظری (Transtheoretical model) یاد می‌شود، تأکید می‌کند که ایجاد تغییر اصلاً آسان نیست. ممکن است افراد مدت‌زمان زیادی در

تحصیلی دانش‌آموزان دختر اول دبیرستان شهرستان آستارا را مورد بررسی قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که در میانگین نمرات خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی، تفاوت معناداری وجود دارد؛ بدین معنا که خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی در دانش‌آموزانی که تحت آموزش راهبردهای یادگیری قرار گرفته بودند افزایش داشته است.

با توجه به اهمیت راهبردهای فراشناخت، قدم پور، خلیلی گشنیگانی و رضائیان (ghadampour & khalili, 2019) (geshnigani, rezaeyan, 2019) در پژوهشی با هدف تأثیر آموزش بسته فراشناختی (تفکر انتقادی، حل مسأله و فراشناخت) بر انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر خرم‌آباد، دریافتند آموزش بسته فراشناختی، باعث افزایش انگیزش درونی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.

همچنین مووونگ و همکاران (Muwonge et al., 2019) در پژوهشی به بررسی اثرات راهبردهای فراشناختی بر انگیزش و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه در کشور آفریقای جنوبی پرداختند و نشان دادند استفاده معلمان از راهبردهای فراشناختی، موجب افزایش انگیزش و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان شده است. رامیرز-آرالنو (Ramirez & Arellano, 2019) در پژوهشی با هدف بررسی تأثیر راهبردهای شناختی و فراشناختی و پیش‌بینی آن بر عملکرد یادگیری ترکیبی، انگیزش تحصیلی و هیجانان نشان دادند که راهبردهای فراشناختی، موجب افزایش انگیزش تحصیلی، هیجان و عملکرد یادگیری در دانش‌آموزان شده است.

از سوی دیگر بررسی تحقیقات انجام شده در مورد کاربرد مدل فرانظری پروچسکا و دیکلمننه در ایران و سایر کشورها نشان می‌دهد که این مدل تاکنون برای رفتارهای سلامتی و بهداشتی به کار رفته است (nigo at al., 2019) و کاربرد آن در حوزه‌های تحصیلی به‌ویژه افزایش انگیزش تحصیلی موضوع جدیدی به حساب

یک مرحله باقی بمانند و برخی نیز ممکن است هرگز به هدفشان دست پیدا نکنند. در این مدل فرض می‌شود که برداشت ما از تغییر اغلب ناشی از تجربه‌های دشوار و شرایط نامساعد پیشین است (Abula, 2018). تغییر رفتاری اغلب تدریجی و به مرور زمان انجام می‌شود. این الگو مراحل گوناگونی را شناسایی می‌کند که افراد برای تعدیل رفتارهای گذشته و شکل‌گیری رفتارهای جدید پشت سر می‌گذارند. مدل فرانظری پروچسکا شامل ۵ مرحله به شرح زیر است:

مرحله پیش‌تأمل: در این مرحله فرد برنامه‌ای برای ایجاد یک تغییر مثبت در آینده ندارد. **مرحله تأمل:** در این مرحله فرد به مزایای تغییر فکر می‌کند. او به این فکر می‌کند که تغییر دادن عادت‌هایش ممکن است برای او مفید باشد.

مرحله آماده‌سازی: در این مرحله فرد اقدام به برنامه‌ریزی می‌کند.

مرحله عمل: زمانی که افراد تصمیم می‌گیرند برنامه‌ای را اجرا کنند، باید به آن عمل کنند.

مرحله نگهداری: پس از اینکه فرد مدتی در مرحله عمل بود، به این فکر می‌کند که چگونه می‌تواند این تغییرات را حفظ کند و سبک زندگی‌اش را با آن تطبیق دهد (Nigg et al., 2019).

درباره تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر ابعاد تحصیلی دانش‌آموزان، تحقیقات متعددی انجام گردیده است. نظرزاده و همکاران (nazarzadeh et al., 2020) پژوهشی با هدف مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی و آموزش هم‌شاگردی بر خودکارآمدی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهرستان دهلران انجام دادند. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد آموزش راهبردهای فراشناختی و آموزش هم‌شاگردی، بر انگیزش تحصیلی و خودکارآمدی تأثیر معناداری دارد. همچنین در پژوهشی رشیدی و همکاران (rashidi et al., 2020) اثر بخشی آموزش راهبردهای یادگیری (شناختی و فراشناختی) بر مؤلفه‌های خودکارآمدی، سلامت روانی و انگیزش

فرانظری بر رفتارهای بهداشتی افراد مبتلا به سرطان انجام دادند؛ هر سه نتیجه حکایت از اثربخشی مدل فرانظری و مراحل آن در تغییر رفتار افراد داشت و بین گروه آزمایش و کنترل در مراحل مدل شامل پیش‌تأمل، تأمل و عمل تفاوت معناداری مشاهده گردید.

با توجه به مطالب گفته شده در مرحله اول پژوهش، بسته آموزشی مدل فرانظری پروچسکا و دیکلمننه تدوین گردید و با توجه به اینکه بر اساس بررسی‌های محقق تاکنون در ایران، مدل فرانظری برای انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان به کار نرفته است ضرورت دارد تا اثربخشی بسته مذکور با روش آموزشی دیگری که می‌تواند بر مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر باشد، مقایسه گردد. تحقیقات نشان می‌دهد مطالعات گوناگونی درباره نقش فراشناخت در زمینه‌های مختلف تحصیلی از جمله پیشرفت تحصیلی، موفقیت تحصیلی، انگیزش تحصیلی، فرسودگی تحصیلی، خودپنداره تحصیلی، اضطراب امتحان و حل مسأله صورت گرفته است. موحدیان (mowahedian, 2019) نجف آبادی و حیدری (najafabadi & heydari, 2016)؛ صفرزاده و مرعشیان (safarzadeh & marashyan, 2016)؛ نعمتی (nemati, 2015) کرمی و هاشمی (karami & hashemi, 2015)؛ بنابراین در مرحله دوم پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی بسته مدل فرانظری تحصیلی با آموزش راهبردهای فراشناخت مد نظر قرار گرفت. با توجه به آنچه گفته شد مسأله اصلی پژوهش حاضر به شرح زیر مورد بررسی قرار گرفت:

آیا بین اثربخشی مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر تفاوت معناداری وجود دارد؟

روش پژوهش

روش تحقیق از نوع نیمه‌آزمایشی و طرح آن از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان پسر دارای فرسودگی تحصیلی در مقطع دوم متوسطه در یکی از

می‌آید. با وجود این برخی تحقیقات نسبتاً مرتبط به شرح زیر ارائه می‌شوند

پورنارانی و همکاران (Purnarani et al. 2019) در پژوهشی اثربخشی آموزش مبتنی بر الگوی فرانظری را بر مصرف صبحانه ۱۴۵ دانش‌آموز بررسی نمودند؛ نتایج گویای اثربخشی مداخله بر موازنه تصمیم‌گیری و مصرف صبحانه در گروه آزمایش بود. کرمی دارنجانی و همکاران (Karami Daranjani et al. 2018) در پژوهشی که با هدف تأثیر مداخله فرانظری بر ارتقای فعالیت‌های سلامتی فرزندان افراد مبتلا به فشار خون و دیابت انجام دادند، دریافتند که فعالیت‌های سلامت‌محور در گروه آزمایش به صورت معناداری بیشتر از گروه کنترل بود. در پژوهش دیگری نیز نیگ و همکاران (nigo et al. 2019) که به بررسی تأثیرات موقتی مداخله فرانظری در حوزه فعالیت‌های فیزیکی پرداختند همسو بود. در این پژوهش ۴۰۱ نفر به مدت ۲۴ ماه مورد مطالعه قرار گرفتند. نتایج نشان داد که مدل فرانظری می‌تواند منجر به تغییرات شناختی و رفتاری مثبت در شرکت‌کنندگان نسبت به فعالیت‌هایشان گردد. همچنین ناکابایاشی، میلو و تورال (Nakabayashi, Melo & Toral, 2019) با هدف تعیین میزان اثربخشی مداخلات فرانظری بر رفتار تغذیه‌ای نوجوانان، پژوهشی فراتحلیل طراحی نمودند. در این پژوهش ده مطالعه آزمایشی مورد تحلیل قرار گرفت؛ نتایج نشان داد مداخلات مبتنی بر مدل فرانظری در مقایسه با سایر مداخلات در کاهش رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان از اثربخشی بالاتری برخوردارند. آبولو و همکاران (abola et al. 2018) در پژوهش خود که به بررسی تأثیر مداخله مبتنی بر مدل فرانظری بر ارتقای فعالیت ۲۷۹ دانشجوی چینی پرداختند و همچنین اسمیت، پتی و دراکی (Smith, Petty & Drake, 2018) که در یک پژوهش کیفی مدل فرانظری پروچسکا و دیکلمننه را برای ارزیابی میزان توجه و اهمیت دادن دانشجویان بررسی کردند. لیوی، سالانی و بوک (Levoy, Salani & Buck, 2019) در پژوهشی که با هدف ارزیابی اثربخشی مداخلات

این پرسشنامه سه حیطة خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد. خستگی تحصیلی ۵ ماده (۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۳)، بی‌علاقگی تحصیلی ۴ ماده (۲، ۵، ۱۱ و ۱۴) و ناکارآمدی تحصیلی ۶ ماده (۳، ۶، ۸، ۹، ۱۲ و ۱۵) دارد. با روش درجه‌بندی لیکرت ۷ درجه‌ای هرگز (۱) تا همیشه (۷) توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی شده است. حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۵ و حداکثر نمره ۱۰۵ است. در این پرسشنامه بر اساس نقطه برش ارائه شده، کسب نمرات بین ۱۵ تا ۳۷ میزان فرسودگی تحصیلی ضعیف، نمرات بین ۳۷ تا ۶۰ میزان فرسودگی تحصیلی در سطح متوسط و نمرات بالای ۶۰ میزان فرسودگی تحصیلی بسیار بالا را نشان می‌دهد. نعامی (۱۳۸۸) پایایی این پرسشنامه را برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، برای بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۸۲ و برای ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ محاسبه کرده است. ضرایب اعتبار این پرسشنامه از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارزهای دانشجویی (پولادی ری شهری، ۱۳۷۴) به دست آورده است که به ترتیب برابر ۰/۳۸، ۰/۴۲، ۰/۴۵ محاسبه شده که در سطح $P < 0.01$ معنادار است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

پرسشنامه انگیزش تحصیلی (Academic Motivation Scale)

مقیاس حاضر بر پایه نظریه خودتعیین‌نگری دسی و ریان (۱۹۸۵) توسط ولرند (۱۹۸۹) ساخته شده است. این پرسشنامه حاوی ۲۸ گویه است که شامل سه حیطة «انگیزش بیرونی» (۱۲ گویه) «انگیزش بیرونی» (۱۲ گویه) «انگیزش بیرونی» (۱۲ گویه) شماره (۱-۲۴، ۲۲، ۲۱، ۱۷، ۱۵، ۱۴، ۱۰، ۸، ۷، ۳ و ۲۸)»، «انگیزش بیرونی» (۱۲ گویه) شماره (۲۴، ۲۳، ۲۰، ۱۸، ۱۶، ۱۳، ۱۱، ۹، ۶ و ۲۷)» و «بی‌انگیزگی» (۴ گویه) شماره (۵، ۱۲، ۱۹، ۲۶)» است. پاسخ هر گویه براساس یک طیف هفت‌درجه‌ای لیکرت (اصلاً، خیلی کم، کم، متوسط، زیاد، خیلی زیاد، کاملاً) که به ترتیب

مدارس شهرستان اصفهان در سال ۱۳۹۸ بودند. بر روی کلیه دانش‌آموزان مدرسه (۲۰۷ نفر) پرسشنامه‌های فرسودگی تحصیلی و انگیزش تحصیلی اجرا گردید و از بین آنها ۴۵ دانش‌آموز از بین هر سه کلاس مقطع متوسطه که نمره آنها در پرسشنامه فرسودگی تحصیلی، یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بودند شناسایی و انتخاب گردیدند. سپس با رعایت کامل ملاحظات اخلاقی و رضایت آگاهانه و رازداری، موافقت مدیریت مدرسه و والدین کسب گردید و این دانش‌آموزان به سه گروه ۱۵ نفره شامل گروه مداخله فرانظری، گروه مداخله فراشناختی و گروه کنترل به صورت تصادفی گمارش و بر روی دو گروه اول مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناختی اجرا گردید و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. برای مداخله فرانظری ۶ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای توسط محقق برای دانش‌آموزان اجرا شد. همچنین برای آموزش راهبردهای فراشناختی از بسته تدوین شده صحراگرد و همکاران (۱۳۹۵) استفاده و طی ۶ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای توسط محقق برای دانش‌آموزان اجرا شد که هر دو آموزش به صورت حضوری و در ساعات خارج از درس انجام گردید. سپس با استفاده از پرسشنامه انگیزش تحصیلی، از هر دو گروه پس‌آزمون و پیگیری به عمل آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس استفاده گردید. ملاک‌های ورود به پژوهش: کسب نمره ۳۷ به بالا در پرسشنامه فرسودگی تحصیلی، دارا بودن میانگین نمرات معدل امتحانات تحصیلی ۱۱ لغایت ۱۴ دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی و ملاک‌های خروج: داشتن بیش از دو جلسه غیبت در جلسات آموزشی پژوهش، عدم همکاری و انجام ندادن تمرین‌ها در کلاس آموزشی پژوهش بود.

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (Academic Burnout Inventory)

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (ABI) را برسو و همکاران (Breso et al. 1997) تهیه و تنظیم کردند.

نمره ۱ تا ۷ به آن‌ها تعلق می‌گیرد، درجه‌بندی می‌شود. حداقل نمره در این پرسشنامه ۲۸ و حداکثر نمره ۱۹۶ است. این مقیاس در سال ۱۹۹۲ توسط ولرند و همکارانش به انگلیسی ترجمه، به اجرا گذارده شد. ضرایب آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌ها را بین ۰/۸۳ تا ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. مقیاس مذکور توسط باقری و همکاران (۱۳۸۲) به فارسی ترجمه و طی یک پژوهش میدانی مورد واریانس قرار گرفت و نتایج نشان داد که مقیاس AMS از اعتبار قابل قبولی برخوردار است (باقری و همکاران، ۱۳۸۲). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

برای مداخله فرانظری از مدل فرانظری پروچاسکا و دیکلمنته که توسط محقق، بر مبنای تجارب زیسته دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی تدوین گردیده بود استفاده شد که به روش پدیدارشناختی و به صورت میدانی، مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۵ دانش‌آموز دارای فرسودگی تحصیلی انجام گردید. برای تعیین اعتبار یافته‌ها، از روش روایی بازسازی واقعیت و همچنین از معیار باورپذیری لینکن و گوبا استفاده گردید. جداول ۱ مراحل و گام‌های مذکور را نشان می‌دهد.

جدول ۱. خلاصه‌ای از جلسات مداخله فرانظری

جلسات	مؤلفه	محورها
اول	پیش تأمل	آشنایی اولیه و برقراری ارتباط صمیمانه با دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش - آموزش مفهوم فرایند تغییر و الگوی مراحل تغییر برای افزایش انگیزه در تغییر رفتار - آموزش مفهوم فرسودگی تحصیلی - بررسی علل عدم موفقیت تحصیلی (بهانه‌جویی - توجیه - تعیین موعدهای خیالی - شکست - ناامیدی) - تکلیف: تهیه فهرستی از علل عدم موفقیت تحصیلی
دوم	تأمل	آموزش تخلیه هیجانات (شناسایی و بیان احساسات مرتبط با تغییر در عملکرد تحصیلی) - آموزش خودارزیابی مجدد (ارزیابی ارزش‌های خود درباره رفتار مشکل) - آموزش افزایش احساس ارزش درونی و کرامت نفس - ارزیابی اثرات رفتار مشکل بر محیط خانواده و اجتماع - تکلیف: تهیه فهرستی از مهمترین ضروری‌ترین نقش‌ها و وظایف در حوزه تحصیلی فرد
سوم	آمادگی	شناسایی و بررسی منافع فرسودگی تحصیلی بر زندگی فرد - مشخص کردن فعالیتها و رفتارهایی که جایگزین انجام تکلیف تحصیلی بوده و بیان توجیهات آن توسط خود فرد - شناسایی و بررسی جنبه‌های منفی فرسودگی تحصیلی بر زندگی فرد - مشخص کردن مشکلات و رفتارهای ناخوشایند اطرافیان در مواجهه با عدم موفقیت تحصیلی - تکلیف: تهیه فهرستی از آخرین، مهمترین و فراوان‌ترین تعارض خود با خانواده و اطرافیان در زمینه تحصیلی
چهارم	آمادگی	آموزش تأثیر افکار ناکارآمد و خطاهای شناختی بر عزت نفس - آموزش شناخت نیازها و اهمیت رفتار مسئولانه و اثر آن بر عزت نفس - آموزش شناخت عوامل ایجادکننده کاهش عزت نفس و راه‌های مقابله با آن - آموزش جرأت‌ورزی و توسعه مهارت‌های ابراز وجود - تکلیف: ۱- تمرین ابراز وجود در دو موقعیت و ثبت احساسات خود ۲- ثبت تأثیر کاهش عزت نفس در ایجاد فاصله دنیای مطلوب با دنیای واقعی
پنجم	عمل	آموزش خودرهاسازی و تعهدسپاری - آموزش آزادسازی خود به معنای استفاده از نیروی بالقوه درونی - آموزش روابط یاری‌رسان - آموزش گسترش روابط یاورانه با دوستان سالم و خانواده و جامعه - آموزش جانم‌سازی - آموزش برنامه‌ریزی انجام تکلیف و در نظر گرفتن اوقاتی برای تفریح و فراغت - تکلیف: تدوین و ترسیم برنامه برای انجام تکلیف و اوقات تفریح و فراغت
ششم	تداوم	آموزش مدیریت تقویت (استفاده از پاداش در ایجاد تغییرات مثبت) - آموزش تقویت خود در اقدام‌های موفقیت‌آمیز برای غلبه بر وسوسه‌کننده‌ها یا برانگیزاننده‌ها (افراط در رفت و آمد با دوستان، تماشای تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای و گوشه‌ی همراه...) - آموزش کنترل محرک‌های محیطی مرتبط با فرسودگی تحصیلی - آموزش فنون شناسایی برانگیزاننده‌ها - پیش‌بینی موقعیت‌های خطرآفرین به صورت شخصی و گروهی در آمادگی برای مقابله با فرسودگی تحصیلی - جمع‌بندی جلسات

جدول ۲. خلاصه‌ای از جلسات آموزش راهبردهای فراشناختی

جلسات	محورهای آموزش راهبردهای فراشناختی
جلسه اول	معرفی برنامه آموزشی و بیان انتظارات و مقررات و اهداف جلسات و آشنایی با منطق آموزش فراشناختی- معرفی کلی راهبردهای فراشناختی شامل: ۱- برنامه‌ریزی ۲- نظارت و ارزیابی از پیشرفت- نظارت بر توجه، نظم‌دهی و آشنایی با راهبرد تعیین هدف- ارائه تکلیف
جلسه دوم	آشنایی با روش خواندن اجمالی در رسیدن به اهداف (پیش‌بینی زمان لازم برای مطالعه و یادگیری، تعیین سرعت مطالعه، تحلیل چگونگی برخورد با مطالب یادگیری) - آموزش راهبردهای یادگیری در بخش ساده- ارائه تکلیف
جلسه سوم	ادامه‌ی آموزش‌های مربوط به راهبردهای یادگیری- آموزش روش عبارت خوانی (شامل: سطح مکانیکی و سطح ادراکی) به‌منظور رسیدن به اهداف- ارائه ی تکلیف
جلسه چهارم	آموزش روش خواندن تجسسی برای رسیدن به هدف طرح سؤال در ضمن مطالعه و یادگیری و پیش‌بینی سؤالات امتحانی- ارزیابی از پیشرفت، نظارت بر توجه و بررسی زمان و سرعت مطالعه و سایر تکنیک‌های جلسات قبل- ارائه تکلیف
جلسه پنجم	آموزش راهبردهای سازمان‌دهی مانند دسته‌بندی اطلاعات، ترتیب زمانی، تهیه فهرست عنوان‌ها یا سرفصل‌ها و... و ارائه مثال- آموزش راهبردهای پیچیده مانند راهبردهای بسط و گسترش معنایی مانند استفاده از واسطه‌ها، تصویرسازی ذهنی، علامت‌گذاری و حاشیه نویسی و ...- ارائه تکلیف
جلسه ششم	مرور تکالیف جلسه قبل- آموزش تفکر در مورد تفکر، بازپرسی از نحوه مطالعه و یادگیری خود، هدف‌گذاری عینی و ذهنی، تلاش برای ارائه راه‌حل‌های خلاقانه مطالعه با استفاده از تکنیک بارش مغزی- بحث در مورد خلاصه جلسات

یافته‌ها

تحلیل استنباطی داده‌ها

($F=1/789$)، تعامل معناداری نبود و دلالت بر برقراری مفروضه همگنی شیب رگرسیون داشت که مشخص می‌شود در پژوهش حاضر، پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کواریانس رعایت شده است؛ بنابراین از این روش آماری می‌توان برای بررسی سؤال پژوهش استفاده نمود.

برای بررسی پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون، تعامل بین متغیرهای وابسته و همپراش بررسی شد؛ نتایج این تحلیل نشان داد انگیزش تحصیلی ($p=0/088$) و

جدول ۳: نتایج کلی تحلیل کواریانس تأثیر مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت در مرحله پس آزمون

شاخص آماری آزمون	ارزش F	درجه آزادی سؤال	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
اثر پیلایی	۸/۵۳۴	۸	۷۲	۰/۰۰۱	۰/۴۸۷	۱/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۲۳/۹۴۶	۸	۷۰	۰/۰۰۱	۰/۷۳۲	۱/۰۰۰
اثر هتلینگ	۵۲/۴۱۹	۸	۶۸	۰/۰۰۱	۰/۸۶۰	۱/۰۰۰
بزرگترین ریشه روی	۱۱۰/۵۴۳	۴	۳۶	۰/۰۰۱	۰/۹۲۵	۱/۰۰۰

(گروه کنترل) تفاوت معناداری وجود دارد ($p=0/0001$)؛ میزان این تفاوت ۴۸/۷ درصد است؛ یعنی ۴۸/۷ درصد تفاوت‌های فردی، مربوط به تفاوت بین دو گروه است. برای بررسی تأثیر مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر متغیر پژوهش، از تحلیل کواریانس استفاده شد.

براساس جدول (۳) مشخص می‌شود تفاوت بین گروه‌ها در مجموع معنادار است؛ به عبارت دیگر، بین دانش‌آموزان که مداخلات فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت را دریافت کرده‌اند (گروه‌های آزمایش) و دانش‌آموزان که مداخلات فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت را دریافت نکرده‌اند

سؤال: آیا بین مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر انگیزش تحصیلی تفاوت وجود دارد؟ در مورد بررسی اثربخشی مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر انگیزش تحصیلی، دانش‌آموزان (در مرحله پس‌آزمون) از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. تفاوت بین سه گروه (گروه‌های آزمایش مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت و گروه کنترل) با توجه به متغیر وابسته بررسی شد و در مرحله بعد با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس، اثربخشی مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر متغیر وابسته پژوهش بررسی شد.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس در متن مانکوا بر میانگین نمرات پس‌آزمون متغیر وابسته در گروه‌های آزمایش فرانظری و راهبردهای فراشناخت و کنترل در مرحله پس‌آزمون

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P	میزان تأثیر	توان آماری
پیش‌آزمون	۴/۸۹۲	۱	۴/۸۹۲	۰/۱۷۱	۰/۶۸۲	۰/۰۰۴	۰/۲۶۰
گروه	۴۲۲/۶۴۶	۲	۲۱۱/۳۲۳	۷/۳۸۴	۰/۰۰۲	۰/۲۸۰	۰/۹۲۱
خطا	۱۰۸۷/۵۴۲	۳۸	۲۸/۶۲۰				
کل	۲۳۴۷۸	۴۵					

نتایج جدول ۴ گویای آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل به لحاظ انگیزش تحصیلی (۷/۳۸۴) تفاوت معناداری وجود دارد ($P=0/002$)؛ به عبارت دیگر مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای

فراشناخت، بر افزایش انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان در مرحله پس‌آزمون مؤثر است و میزان این تأثیر در متغیر انگیزش تحصیلی، ۲۸ درصد است.

جدول (۵): مقایسه زوجی نمرات انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه در گروه‌های مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت و گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون

گروه	گروه	تفاوت میانگین	سطح معناداری
فرانظری	راهبردهای فراشناخت	-۲/۱۲۱	۰/۳۵۳
فرانظری	کنترل	۵/۳۹۸*	۰/۰۱۱
راهبردهای فراشناخت	کنترل	۷/۵۱۹*	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد بین نمرات انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان در گروه مداخله فرانظری و گروه آموزش راهبردهای فراشناخت با گروه کنترل تفاوت وجود دارد؛ یعنی مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای

فراشناخت، بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر داشته است. تفاوت بین نمرات انگیزش تحصیلی در گروه‌های مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت معنادار نیست.

جدول ۶: نتایج تحلیل کواریانس در متن مانکوا بر میانگین نمرات پیگیری متغیر وابسته در گروه‌های آزمایش مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت و کنترل در مرحله پیگیری

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P	میزان تأثیر	توان آماری
پیش‌آزمون	۱۱۵۶۳/۷۹۸	۱	۱۱۵۶۳/۷۹۸	۱۵۸۵/۲۷۴	۰/۰۰۱	۰/۹۹۷	۱/۰۰۰
گروه	۶۴۷/۶۴۵	۲	۳۲۳/۸۲۲	۴۴/۳۹۳	۰/۰۰۱	۰/۷۰۰	۱/۰۰۰
خطا	۲۷۷/۱۹۱	۳۸	۷/۲۹۵				
کل	۵۴۷۵۴۷	۴۵					

فراشناخت بر افزایش انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان در مرحله پیگیری مؤثر است و میزان این تأثیر در متغیر انگیزش تحصیلی، ۷۰ درصد است.

نتایج جدول ۶ گویای آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل به لحاظ انگیزش تحصیلی (۴۴/۳۹۳) تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/001$)؛ به عبارت دیگر مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای

جدول (۷): مقایسه زوجی نمرات انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه در گروه‌های آزمایش مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت و گروه کنترل در مرحله پیگیری

گروه	گروه	تفاوت میانگین	سطح معناداری
فرانظری	راهبردهای فراشناخت	۳/۵۵۹*	۰/۰۰۳
فرانظری	کنترل	۹/۴۲۲*	۰/۰۰۱
راهبردهای فراشناخت	کنترل	۵/۸۶۳*	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی مداخله فرانظری ویژه دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی با آموزش راهبردهای فراشناختی بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه انجام گردید. سؤال پژوهش مورد آزمون قرار گرفت و نتایج نشان داد که مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناختی بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه تأثیر داشته ولی در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری، مداخله فرانظری نسبت به آموزش راهبردهای فراشناختی تأثیر بیشتری داشته است.

نتایج پژوهش حاضر با نتایج نظرزاده و همکاران (nazarzadeh at al. 2020) رشیدی و همکاران (rashidi et al. 2020) قدم پور، خلیلی گشنیگانی و رضائیان (ghadampour& khalili geshnigani, 2019) rezaeyan, 2019) و همچنین مووونگ و همکاران (Muwonge et al. 2019) رامیرز-آرانو (Ramirez& Arellano, 2019) همخوان است. پژوهش‌های مشابه نشان می‌دهند که آموزش راهبردهای فراشناختی، باعث بهبود عملکرد درک مطلب و سایر کنش‌های شناختی فرد و نیز انگیزه دانش‌آموزان می‌شود. آموزش این راهبردها باعث می‌شود فرد بتواند تمام کنش‌های درگیر در یک عمل شناختی از ابتدا تا انتها را تحت نظر بگیرد

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد بین نمرات انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان در گروه مداخله فرانظری و گروه آموزش راهبردهای فراشناختی با گروه کنترل تفاوت وجود دارد؛ یعنی مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناختی، بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر داشته است ولی تفاوت بین نمرات انگیزش تحصیلی در گروه‌های مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناختی معنادار است و این تفاوت به نفع گروه مداخلات فرانظری است؛ یعنی اثر مداخله فرانظری بر انگیزش تحصیلی در دوره پیگیری بیشتر ادامه یافته است.

همان‌طور که داده‌های مندرج در جداول نشان می‌دهد در گروه‌های آزمایش (مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناختی) در سه بار آزمون، تفاوت بین پس‌آزمون با پیگیری معنادار نبوده است. تفاوت بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و همچنین پیش‌آزمون با پیگیری معنادار است؛ از این رو در یک نتیجه‌گیری کلی به نظر می‌رسد هم مداخله فرانظری و هم آموزش راهبردهای فراشناختی، بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه تأثیر داشته ولی مداخله فرانظری نسبت به آموزش راهبردهای فراشناختی تأثیر و تداوم بیشتری داشته است.

روان‌شناسان تربیتی بر شرکت فعالانه یادگیرنده در فرآیند یادگیری به جای تجربه یادگیری انفعالی تأکید می‌کنند زیرا شرکت فعالانه یادگیرنده، انگیزه دانش‌آموز را برای یادگیری افزایش می‌دهد. راهبردهای فراشناختی عبارتند از: تکنیک‌هایی که به دانش‌آموزان یاد داده می‌شود تا ضمن نظارت بر جریان یادگیری فرآیندهای ذهنی خود را در تفکر، یادگیری و یادآوری هدایت کنند. فراشناخت کلیدی است برای توانایی شناختی که به افراد اجازه می‌دهد تا افکارشان را کنترل و بازسازی کنند؛ یادگیرنده را قادر می‌سازد لحظه به لحظه از فعالیت یادگیری خود و چگونگی پیشرفت کارش آگاه باشد؛ هم نقاط قوت و هم نقاط ضعف خود را تشخیص دهد و نقشی اساسی در انگیزش تحصیلی ایفا می‌کند. از طرف دیگر می‌توان گفت برای افزایش و تأثیرگذاری بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان، تنها یک عامل (آموزش راهبرد فراشناختی) مؤثر نیست و عوامل درونی و بیرونی مختلفی وجود دارد که انگیزه پیشرفت را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بنابراین روش مداخله مدل فرانظری کمک کرده تا با تغییر رفتار و آموزش، مفهوم فرایند تغییر و الگوی مراحل گام به گام تغییر، موجب افزایش انگیزه در تغییر گردیده و انگیزش تحصیلی مضاعف ایجاد نماید که تأثیر و تداوم بیشتری نسبت به آموزش راهبردهای فراشناخت بر انگیزش تحصیلی دارد.

در تبیین کلی اثربخشی مداخله مدل فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر انگیزش تحصیلی باید گفت راهبرد فراشناختی با شرکت فعالانه یادگیرنده در فرآیند یادگیری، انگیزه دانش‌آموز را برای یادگیری افزایش می‌دهد. در راهبردهای فراشناختی تکنیک‌هایی یاد داده می‌شود تا ضمن نظارت بر جریان یادگیری فرآیندهای ذهنی در تفکر، یادگیری و یادآوری هدایت شود که موجب تقویت انگیزش درونی و بیرونی می‌گردد.

مداخله مدل فرانظری با بهره‌گیری از آموزش مفهوم فرایند تغییر و الگوی مراحل گام به گام تغییر، موجب افزایش انگیزه گردیده، با توجه به نقش آموزش

و جریان یادگیری‌اش را به گونه‌ای هدایت کند که بهره‌وری فرایندهای ذهنی‌اش نسبت به زمان و منابع در دسترس افزایش یابد. اینگونه آموزش‌ها ابزارهای مفیدی برای تعمیم یادگیری به موقعیت‌های مکانی و زمانی دیگرند. در تبیین این یافته می‌توان گفت دانش‌آموزانی که از مهارت‌های فراشناختی برخوردارند، توانمندی بهتری برای کنترل افکار و تنظیم شناختی، احساس توانایی پیدا می‌کنند که فرد را نسبت به تسلط بر محیط و آینده خوشبین می‌کند؛ بنابراین چنین افرادی انگیزه بیشتری برای پیشرفت و رشد خود دارند. پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که احساس کنترل بیشتر که به اعتقاد ما از پیامدهای فراگیری مهارت‌های فراشناختی است، با انگیزه پیشرفت تحصیلی نیرومندتر همراه است (Ross & Broch, 2000)

بر اساس بررسی‌های محقق تاکنون در داخل و خارج کشور پژوهشی که به صورت مستقیم به تدوین و بررسی اثربخشی بسته مدل فرانظری بر انگیزش تحصیلی پرداخته باشد، وجود ندارد. با وجود این، برخی تحقیقات نسبتاً مرتبط از جمله پورنارانی و همکاران (Purnarani et al. 2019) کرمی دارنجانی و همکاران (Karami Daranjani et al. 2018) نیگ و همکاران (nigo at al. 2019) ناکابایاشی، میلو و تورال (Nakabayashi, Melo & Toral, 2019) آبول و همکاران (abola at el. 2018) اسمیت، پتی و دراکی (Smith, Petty & Drake, 2018) و نیز لیوی، سالانی و بوک (Levoy, Salani & Buck, 2019) با نتایج این تحقیق همسوست. در تبیین اثربخشی مداخله مدل فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر انگیزش تحصیلی باید گفت از آنجا که انگیزش تحصیلی به معنای داشتن نیروی محرک تلاش در موفقیت تحصیلی است و می‌تواند به دو شکل انگیزش درونی (که عبارت از انجام کار یا تکلیف، برای خود آن تکلیف است) و انگیزش بیرونی (که رسیدن به موفقیت تحصیلی برای پاداش بیرونی است) وجود داشته باشد. راهبرد فراشناختی موضوعی مهم برای یادگیری انسان است و

توجه به اینکه چنین تحقیقی در کشور ما تاکنون صورت نپذیرفته است و با ملاحظه نتایج حاصل این تحقیق، می‌توان به افزایش انگیزش تحصیلی امیدوار بود. در پایان می‌توان عنوان کرد که مداخله فرانظری یک روش مناسب و مؤثر برای افزایش انگیزش تحصیلی است.

منابع

- Forbes, K. & Fisher, L.(2018). The impact of expanding advanced level secondary school students' awareness and use of metacognitive learning strategies on confidence and proficiency in foreign language speaking skills. *The Language Learning Journal*, 46(2), 173-185.
- Ghadampour E, khalili geshnigani Z, rezaeyan M. Effect of Teaching Meta-Cognition Package (Critical Thinking, Problem Solving and Meta-Cognition Approaches) on the Motivation and the Scholastic Achievement of Male Students of First Grade High School. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning Vol 5, Num 9, Full & Winter 2018*
- Karami Daranjani S, Yazdan Panah A, Kharazmi E. The Effect of Health Education Program Based on Trans Theoretical Model on Promotion of Physical Activity among Children of Patients with Hypertension and Diabetes. *Journal of Health Vol. 8, No. 4, Autumn 2017, Pages 394-407*
- Muwonge, C. M., Schiefele, U., Ssenyonga, J., & Kibedi, H. (2019). Modeling the relationship between motivational beliefs, cognitive learning strategies, and academic performance of teacher education students. *South African Journal of Psychology*, 49(1): 122-135.
- Masalach, C, Schaufeil, W. B & Liter, M. P. (2001). *Job burnout, annual review of psychology*, 52, 397- 422.
- Mohammad Azimi, Moosa Piri, Taghi Zavaar. Relationship of academic burnout and

خودکارآمدی و تقویت آن در نگرش دانش‌آموزان، احساس کارآمدی موجب تقویت انگیزش تحصیلی در دانش‌آموزان گردیده است. با عنایت به اینکه مدل فرانظری نسبت به فراشناختی دارای سابقه زمانی جدیدتری بوده و برای تغییر رفتار بجای آموزش فنون تغییر رفتار بر تغییر نگرش کلی فرد نسبت به رفتار هدف (مورد نظر) می‌پردازد؛ به عبارت دیگر به آموزش راهکارهای تغییر رفتار تأکید دارد؛ بنابراین تغییر رفتار در فرد عمیق‌تر و بادوام‌تری رخ خواهد داد. از طرف دیگر تغییر رفتار در مدل فرانظری در پنج مرحله پیش‌بینی و تعریف گردیده است؛ به همین علت تغییر رفتار را بهتر می‌توان رصد و مورد ارزیابی قرار داد. با توجه به موارد پیش‌گفته مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناختی بر افزایش انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر داشته؛ اما نتایج و یافته‌های این تحقیق نشان داد که مداخله فرانظری نسبت به آموزش راهبردهای فراشناختی تأثیر و دوام بیشتری دارد.

از محدودیت‌های این تحقیق می‌توان به این موضوع اشاره کرد که این پژوهش بر روی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان صورت گرفته و از تعمیم نتایج به دست آمده به دانش‌آموزان دختر یا دیگر مقاطع تحصیلی باید خودداری شود. همچنین عدم وجود تحقیقات مشابه در کشور و خارج از کشور در مورد استفاده از مدل فرانظری بر موضوعات روانشناختی، از دیگر محدودیت‌های تحقیق بود.

پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده، پژوهش‌های مشابهی بر دانش‌آموزان در سایر مقاطع و دیگر نقاط کشور صورت گیرد. همچنین پژوهش‌های مشابهی در مورد مداخله مدل فرانظری بر سایر متغیرهای روانشناختی تحصیلی انجام گردد. پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های مقطعی بوده و برای اطمینان از برگشت‌پذیری این آموزش‌ها و مدت زمان استفاده فراگیران از این راهبردها، پژوهشی طولی باید وضعیت این دانش‌آموزان را تا پایان دوران تحصیل بررسی و تأثیر این آموزش‌ها بر دانش‌آموزان را بررسی کند. با

- selfregulated learning with academic performance of high school students. *Research in Curriculum Planning* Vol 01. No 00 (continus 28) Autimn 1102, Pages 001-018
- Mousazadeh T, rashidi S M, Ghaffari A. The effectiveness of self-regulated learning (cognitive 'metacognitive) strategies training on the components of students' self-efficacy, academic motivation and mental health. *RJMS*. 2019; 28
- Shakiba E, Shahabadi S, Hazavehei M M, Saeidi M R, Marzbani B, Bashiriyani S, et al Efficacy of Transtheoretical Model on Preventive Nutritional Behaviors of Cardiovascular Diseases: A Randomized Controlled Trial. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2018; 28 (163) :24-37
- Smith, R. W. & Schwarz, N.(2018). Metacognitive Inferences From Other People's Memory Performance. *Journal of Experimental Psychology*, 22(3), 285–294.
- Syaputri, M. D. A., Setiyadi, A. B., & Mahpul, M. (2018). Metacognitive Schellenberg, R. (2012). *The School Counselor's Study Guide for Credentialing Exams*. New York: Routledge Taylor & Francis.
- Purnarani R, Hassani L, Aghamolaei T, Mohseni Sh. Effect of Educational Intervention Based on TTM Model in Correlation Processes of Change and Balance Decision Breakfast Consumption among Students. *Journal of Health* Vol. 9, No. 5, Winter 2019, Pages 521-529.
- Ramirez-Arellano, A., Bory-Reyes, J., & Hernández-Simón, L. M. (2019). Emotions, motivation, cognitive–metacognitive strategies, and behavior as predictors of learning performance in blended learning. *Journal of Educational Computing Research*, 57(2): 491-512.
- Yuan, G. Xu, W. Liu, Z. Liu, C. Li, W. & An, Y. (2018). Dispositional Mindfulness, Posttraumatic Stress Disorder Symptoms and Academic Burnout in Chinese Adolescents Following a Tornado: The Role of Mediation through Regulatory Emotional Self-Efficacy. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 27(5), 487-504.
- Zhang Y, Gan Y, Cham H. Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences* 2007; 43 (4): 1529-40.