

مقایسه اثربخشی مداخله فرانظری ویژه دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی با آموزش راهبردهای فراشناختی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان

سید پیمان امامی^۱

دکتر غلامرضا منشئی^۲

دکتر امیر قمرانی^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۱۱

چکیده

هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی مداخله فرانظری ویژه دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی با آموزش راهبردهای فراشناختی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان بود. در پژوهش حاضر روش تحقیق نیمه آزمایشی 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 مدارس شهرستان اصفهان در سال ۱۳۹۸ بودند نمونه پژوهش ۴۵ شامل نفر از دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی بودند که بر اساس معیارهای ورود و به شیوه در دسترس انتخاب و به روش تصادفی به سه گروه ۱۵ نفره شامل گروه مداخله فرانظری، گروه مداخله فراشناختی و گروه کنترل بصورت تصادفی گمارده شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (برسو و همکاران ۱۹۹۷) بود که در مطالعه مرزوقی، حیدری، حیدری (۱۳۹۲) و عظیمی و همکاران (۱۳۹۲) روایی پرسشنامه با روش تحلیل عامل تاییدی محاسبه و نتایج آن مطلوب و در پژوهش عزیزی ابرقوئی (۱۳۸۹) الفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه ۰/۸۵ گزارش گردیده است بر روی دو گروه اول مداخله فرانظری ویژه دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی و آموزش راهبردهای فراشناختی اجرا گردید و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. سپس از هر دو گروه پس آزمون و پیگیری به عمل آمد برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس توسط نرم افزار spss استفاده گردید. نتایج پژوهش نشان داد که بین اثربخشی مداخله فرانظری ویژه دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی با آموزش راهبردهای فراشناختی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تفاوت معنادار ($p < 0.05$) وجود دارد. لیکن مداخله فرانظری نسبت به آموزش راهبردهای فراشناختی تاثیر و دوام بیشتری دارد.

واژگان کلیدی: مداخله فرانظری، راهبردهای فراشناختی، فرسودگی تحصیلی

۱ دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

۲ دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران، (نویسنده مسئول) smanshaee@yahoo.com

۳ استادیار گروه روانشناسی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

مقدمه

در سالهای اخیر، متخصصان تعلیم و تربیت و روانشناسان تربیتی پژوهش‌های قابل توجهی را در زمینه عملکرد تحصیلی و متغیرهای مرتبط با آنها انجام داده‌اند. یادگیری فراگیران معمولاً به وسیله عملکرد تحصیلی آنها مورد سنجش قرار می‌گیرد. 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 (سیف، ۱۳۹۶). در این خصوص موضوعی که جدیداً مطرح شده است، فرسودگی تحصیلی^۱ است. مفهوم فرسودگی در ابتدا بعنوان پدیده‌ای رایج در محیط‌های شغلی (پارکروسالاملا- آرو^۲، ۲۰۱۱) مطرح گردید و در سال‌های اخیر به عنوان سازه‌ای روانشناختی در موقعیت‌های تحصیلی، در کانون توجه گروه کثیری از محققان قرار گرفته است (والبرگ^۳، ۲۰۱۴).

فرسودگی تحصیلی اشاره به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل، داشتن حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی (بی‌علاقگی) و احساس عدم شایستگی (کارآمدی پائین) دارد (ژانگ، گان و گام^۴، ۲۰۰۷). خستگی هیجانی که اشاره به احساس خالی شدن و تهی شدن از منابع هیجانی فرد دارد، به عنوان مؤلفه استرس فردی مورد ملاحظه قرار می‌گیرد (سالانوا، اسچافلی، مارتینز و برسو^۵، ۲۰۱۰). بدبینی یا بی‌علاقگی 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 (ماسلاچ، اچافلی و لیتزر^۶، ۲۰۱۰) سرانجام ناکارآمدی اشاره به احساس کاستی در شایستگی و میزان باروری و حس کارایی پایین در فرد دارد که مؤلفه خود ارزیابی فرسودگی را شامل می‌شود (عظیمی، پیری و زاوار^۷، ۲۰۱۳).

فرسودگی تحصیلی به سرعت ظاهر نمی‌گردد و در طی مدتی طولانی در افراد و در ارتباط با تحصیلات شان ظهور می‌یابد و اگر اشخاص در همان وضعیت به تحصیل خود ادامه دهند، این فرسودگی به صورت پایدار و دائمی باقی خواهد ماند (سیف، ۱۳۹۶). دانش‌آموزان و دانشجویان با

۱ Academic burnout

۲ Parker & Salmela-Aro

۳Walburg

۴zhang, Gan, Cham

۵Salanova, Schaufeli, Martinez, Bresó

۶Maslach, Schaufeli, Leiter

۷Azimi, Piri, Zavaar

فرسودگی تحصیلی بالا بیشتر از سایرین افسردگی، اضطراب، غم، شکست، ناامیدی، خستگی، خشم و پرخاشگری را تجربه می‌کنند (لی، چویی و چایی^۱، ۲۰۱۷).

بسیاری از مشکلات یادگیری دانش‌آموزان و انتقال یادگیری، ناشی از فقدان مهارت‌ها و راهبردهای فراشناختی هستند. راهبردهای فراشناختی شامل تکنیک‌هایی هستند که دانش‌آموزان برای طراحی یادگیری از آنها بهره می‌گیرند و ابزارهایی را برای خود مدیریتی و خودتنظیمی به منظور دستیابی به نتایج یادگیری مطلوب برای یادگیرندگان را فراهم می‌کنند. هدف اساسی آموزش فراشناخت، خودکنترلی و خودآموزی است تا فراگیران یادگیرندگان مستقلی شوند و بتوانند فرایندهای شناختی و یادگیری شان را در جهت اهداف تعیین شده خود، هدایت، نظارت و اصلاح کنند (سیاپوتری و همکاران، ۲۰۱۸). فراشناختی که مفهوم چند وجهی است و به دانش یا باورهای مربوط به فکر کردن و راهبردهایی که افراد از آنها برای تنظیم و کنترل فرایندهای، تفکر استفاده می‌کنند اشاره دارد (ولز، کلارک، ۲۰۱۶).

آموزش راهبردهای فراشناختی^۲ مهارت‌های قابل یادگیری هستند. بعضی از یادگیرندگان به تدریج و در پیش خود این مهارت‌ها را می‌آموزند اما بعضی دیگر به تنهایی از عهده یادگیری آنها بر نمی‌آیند و لازم است در این زمینه آموزش ببینند. اسلاوین (۲۰۰۶). این فرایند هنگامی فعال می‌شود، که فرد بین اهداف درونی خود و شرایط بیرونی احساس ناهماهنگی می‌کند. در این شرایط راهبردهای خاصی چون جذب اطلاعات به درون باورها، سرکوب فکر، نشخوار فکری و نگرانی به منظور جلوگیری از ورود محرک‌های ناراحت کننده به هشیاری یا حل مشکلات ناشی از ناهماهنگی، نظارت بر حالت‌های جسمی - روانی و آمادگی در برابر خطر، به منظور کاهش این ناهماهنگی توسط کارکرد اجرایی خودنظم بخش به کار گرفته می‌شوند (ولز، ۲۰۰۹).

بررسی مداخلات کاهش فرسودگی تحصیلی گویای آنست که در هیچ یک از این مداخلات، به دشواری‌های تغییر، ماهیت تکرار شونده، شکست‌های مکرر و تصمیم‌های دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی، توجه کامل نشده است. در این راستا، مدل تغییر پروچاسکا و دیکلمنته^۳ که از آن بعنوان مدل فرانظری^۴ یاد می‌شود، تأکید می‌کند که ایجاد تغییر اصلاً آسان نیست. ممکن است افراد

^۱Lee, Choia, & Chae

metacognition guideline training

^۲Prochaska and Diclemente

^۴Transtheoretical model (TTM)

مدت زمان زیادی در 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 (آبولا، گروپر، چن و بکمن، ۲۰۱۸). 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. افراد بیشتر گرایش دارند که در طول این فرایند بارها به عقب یا جلو بازگردند تا این که تغییرات به طور کامل نهادینه شوند. مدل فرانظری پروچاسکا و دیکلمنته شامل ۵ مرحله: ۱- پیش تأمل ۲- تأمل ۳- آماده سازی ۴- عمل ۵- نگهداری^۱ به شرح زیر است (نِیگ^۲ و همکاران، ۲۰۱۹).

مرحله‌ی پیش تأمل: در این مرحله فرد برنامه‌ای برای ایجاد یک تغییر مثبت در آینده ندارد. ممکن است دلیل این موضوع آن باشد که مشکلش را انکار می‌کند، چنان درگیر مشکل است که فکر می‌کند راهی برای فرار از آن وجود ندارد یا پس از بارها تلاش ناموفق، چنان ناامید است که دیگر انگیزه‌ای برای تغییر ندارد. مرحله‌ی 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. اما او ساعات‌های زیادی به این فکر می‌کند که انجام چنین کاری تا چه حد می‌تواند دشوار باشد. مرحله‌ی آماده‌سازی: در این مرحله فرد اقدام به برنامه ریزی می‌کند. این مرحله کوتاه است و چند هفته بیشتر طول نمی‌کشد. مرحله‌ی عمل: زمانی که افراد تصمیم می‌گیرند برنامه‌ای اجرا کنند، باید به آن عمل کنند. این مرحله‌ای است که خانواده و دوستان فرد تمایل فرد برای ایجاد تغییر را می‌بینند، اما حقیقت این است که فرایند تغییر از مدت‌ها قبل آغاز شده است. مرحله‌ی نگهداری: پس از اینکه فرد مدتی در مرحله‌ی عمل بود، به این فکر می‌کند که چگونه می‌تواند این تغییرات را حفظ کند و سبک زندگی‌اش را با آن تطبیق دهد.

مدل فرانظری چارچوبی را برای درک سطح فعالیت و تغییر رفتار فراهم می‌آورد و راهبردهای محسوسی را به منظور چگونگی مداخله برای افراد خاص ارائه می‌دهد این مدل در نتیجه بازبینی تئوری‌های مختلف روان درمانی ارائه شد (شارما^۳، ۲۰۱۲). بنابراین پژوهشگر نیز در مداخلات خود، به

^۱Abula, Gropel, Chen, & Beckmann

^۲precontemplation, contemplation, preparation, action, and maintenance

^۳Nigg

^۴Sharma

منظور کمک به تغییر رفتار به این ارتباط توجه داشته و هر فرآیند را متناسب با مرحله تغییر رفتار فرد به کارگیرد.

تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر ابعاد تحصیلی دانش آموزان در تحقیقات متعددی بررسی شده است قدمپور، خلیلی گشنیگانی و رضائیان (۱۳۹۷) در پژوهشی با هدف تأثیر آموزش بسته فراشناختی) تفکر انتقادی، حل مسئله و فراشناخت) بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهرخرم آباد، انجام داده و دریافتند آموزش بسته فراشناختی باعث افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود. همچنین در پژوهشی طهماسبی، رضانی و زارع (۱۳۹۷) تأثیر راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی را بررسی نمودند. نتایج نشان داد آموزش راهبردهای فراشناختی، بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان تأثیرگذار است و موجب کاهش فرسودگی تحصیلی گروه آزمایش می گردد. با توجه به اهمیت راهبردهای فراشناخت، کریمی عموقین و همکاران (۱۳۹۳) پژوهشی با موضوع فراتحلیل یافته ها در زمینه اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی یادگیری بر بهبود عملکرد تحصیلی انجام دادند. نتایج نشان داد که ترکیب مطالعات در مورد میزان تأثیرگذاری آموزش فراشناخت معنی دار است و این به معنی تأثیرگذاری آموزش فراشناختی بر بهبود عملکرد تحصیلی است. صائمی، دیلم و اکبری داغی (۱۳۹۳) بررسی رابطه بین یادگیری خودتنظیم و مسئولیت پذیری با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی شرق گلستان نتایج پژوهش نشان داد که بین یادگیری خودتنظیم و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد و بین مسئولیت پذیری و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان رابطه معنی دار وجود دارد.

از طرفی دیگر راجینی سینگ^۱ (۲۰۱۹) در پژوهشی که به منظور بررسی تأثیر آگاهی های فراشناختی بر عملکرد تحصیلی ومهارت های گوش دادن دانش آموزان هنرستان فنی در کشور هندوستان انجام داد گزارش کرده است به طور کلی، دانش آموزانی که تحت آموزش مهارت های فراشناختی قرار گرفتند، طی آموزش یادگرفتند که برای یادگیری و مطالعه خود هدف تعیین کنند، زمان الزم برای مطالعه و سرعت مناسب آن را پیش بینی کنند و چگونگی برخورد با موضوع مطالعه را تحلیل کنند. لی و وانگ^۲ (۲۰۱۹) در پژوهشی با موضوع اثربخشی افزایش فراشناخت فراگیران بر یادگیری هوشمند عمیق و

سطحی، بی‌نظمی، اهداف پیشرفت و خودکارآمدی دانش‌آموزان، نتیجه‌گرفتند راهبردهای فراشناخت در افزایش یادگیری و خودکارآمدی در دانش‌آموزان مؤثرند.

بررسی تحقیقات انجام شده در خصوص کاربرد مدل فرانظری پروچسکا و دیکلنتمته در ایران و سایر کشورها نشان می‌دهد که این مدل تاکنون برای رفتارهای سلامتی، بهداشتی، ورزشی و ترک اعتیاد و مصرف مواد بکار رفته است (نیگو همکاران، ۲۰۱۹؛ آبولو و همکاران، ۲۰۱۸؛ اسپنس و همکاران، ۲۰۰۶؛ شکبیا و همکاران، ۱۳۹۷) و کاربرد آن در حوزه‌های تحصیلی بویژه کاهش فرسودگی تحصیلی موضوع جدیدی به حساب می‌آید. با این وجود برخی تحقیقات نسبتاً مرتبط به شرح زیر ارائه می‌شوند. در پژوهشی پورنارانی، حسنی، آقاملایی و محسنی (۱۳۹۷) 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، یزدان پناه و خوارزمی (۱۳۹۶) در پژوهشی که با هدف تاثیر مداخله فرانظری بر ارتقای فعالیت‌های سلامتی فرزندان افراد مبتلا به فشارخون و دیابت انجام دادند، دریافتند که فعالیت‌های سلامت محور در گروه آزمایش بصورت معنی‌داری بیشتر از گروه کنترل بود. در پژوهش دیگری نیز نیگو و همکاران (۲۰۱۹) که به بررسی تاثیرات موقتی مداخله فرانظری در حوزه فعالیت‌های فیزیکی پرداختند همسو بود در این پژوهش تعداد 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^۱ (۲۰۱۹) 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 منفی تغذیه‌ای نوجوانان از اثربخشی بالاتری برخوردار می‌باشند. رومین^۲ و همکاران (۲۰۱۸) در یک پژوهش فراتحلیل به بررسی اثربخشی مداخله فرانظری بر ارتقای فعالیت‌های فیزیکی پرداختند. در این پژوهش تعداد ۳۳ مطالعه آزمایشی مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج حکایت از اثربخشی بالای مداخله فرانظری بر ارتقای فعالیت‌های فیزیکی و خودکارآمدی شرکت‌کنندگان داشت. آبولو و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود که به بررسی تاثیر مداخله مبتنی بر مدل فرانظری بر ارتقای

^۱Nakabayashi, Melo, & Toral^۲Romain

فعالیت ۲۷۹ دانشجوی چینی پرداختند وهمچنین اسمیت، پتی و دراکی^۱ (۲۰۱۸) که در یک پژوهش کیفی مدل فرانظری پروچسکا و دیکلمنته را برای ارزیابی میزان توجه و اهمیت دادن دانشجویان بررسی کردند. و نیز لیوی، سالانی و بوک^۲ (۲۰۱۹) در پژوهشی که با هدف ارزیابی اثربخشی مداخلات فرانظری بر رفتارهای بهداشتی افراد مبتلا به سرطان انجام دادند هر سه نتایج حکایت از اثربخشی مدل فرانظری و مراحل آن در تغییر رفتار افراد داشت. و بین گروه آزمایش و کنترل در مراحل مدل شامل پیش تامل، تامل و عمل تفاوت معنی داری مشاهده گردید.

با توجه به مطالب صدرالذکر در مرحله اول پژوهش، بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی براساس مدل فرانظری پروچسکا و دیکلمنته تدوین گردید، و با توجه به اینکه براساس بررسی‌های محقق تاکنون در ایران این بسته برای آموزش به دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی بکار نرفته است لذا ضرورت دارد تا اثربخشی بسته مذکور با روش آموزشی که می‌تواند بر مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان موثر باشد، مقایسه گردد. از سوی دیگر بررسی تحقیقات نشان می‌دهد که تاکنون 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 مساله صورت گرفته است (موحدیان، ۱۳۹۷؛ نجف آبادی و حیدری، ۱۳۹۴؛ صفرزاده و مرعشیان، ۱۳۹۴؛ نعمتی، ۱۳۹۳؛ کرمی، کرمی و هاشمی، ۱۳۹۳). لذا مقایسه اثربخشی بسته آموزشی کاهش فرسودگی تحصیلی با روش آموزشی راهبردهای فراشناخت بعنوان مرحله دوم پژوهش حاضر مدنظر قرار گرفت. باتوجه به آنچه گفته شد مسئله اصلی پژوهش حاضر به شرح زیر مورد بررسی قرار گرفت:

۱- آیا بین اثربخشی مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر فرسودگی تحصیلی

دانش‌آموزان پسر تفاوت معنا داری وجود دارد؟

روش پژوهش

روش تحقیق از نوع نیمه آزمایشی و طرح آن از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری بود. داده‌های حاصل از پژوهش نیز به شیوه تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان پسر دارای فرسودگی تحصیلی در مقطع دوم متوسطه در یکی از مدارس شهرستان اصفهان در سال ۱۳۹۸ بودند. بر روی کلیه دانش‌آموزان مدرسه (۲۰۷ نفر)

^۱Smith, Petty, & Drake

^۲Levoy, Salani, & Buck

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی اجرا گردید و از بین آنها تعداد ۴۵ دانش آموز که نمره آنها در پرسشنامه فرسودگی تحصیلی، یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بودند شناسائی و انتخاب گردیدند و سپس دانش‌آموزان به سه گروه ۱۵ نفره شامل: گروه مداخله فرانظری، گروه مداخله فراشناختی و گروه کنترل بصورت تصادفی گمارش و بر روی دو گروه اول مداخله فرانظری ویژه دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی و آموزش راهبردهای فراشناختی اجرا گردید و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. سپس از هر دو گروه پس آزمون و پیگیری به عمل آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس استفاده گردید.

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی^۱

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (ABI) توسط برسو^۲ و همکاران در سال ۱۹۹۷ تهیه و تنظیم شده است. این پرسشنامه سه حیطه خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد. خستگی تحصیلی ۵ ماده (۱، ۴، ۷، ۱۰، 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 درجه بندی لیکرت ۷ درجه‌ای هرگز (۱) تا همیشه (۷) توسط آزمودنی‌ها درجه بندی شده است. پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲، ۰/۷۵ با سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. 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 فشارزاهای دانشجویی (پولادی ری شهری، ۱۳۷۴) به دست آورده است که به ترتیب برابر ۰/۳۸، ۰/۴۲، ۰/۴۵ محاسبه شده که در سطح $P < 0.01$ معنی دار است. در پژوهش عزیز ی ابرقوئی (۱۳۸۹) الفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه ۰/۸۵ و برای حیطه‌های خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی و ناکارآمدی درسی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۲ و ۰/۶۶ به دست آمد. این پرسشنامه در مطالعه مرزوقی، حیدری، حیدری (۱۳۹۲) (از روایی مطلوبی برخوردار بوده است. همچنین در پژوهش عظیمی و همکاران (۱۳۹۲) روایی پرسشنامه را محققان با روش تحلیل عامل تاییدی محاسبه شده که شاخص‌های برازندگی تطبیق، شاخص برازندگی افزایشی و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب مطلوب گزارش کرده‌اند.

^۱Academic Burnout Inventory

^۲ Bresno

برای مداخله فرانظری از مدل فرانظری پروچاسکا و دیکلمننه که توسط محقق، بر مبنای تجارب زیسته دانش آموزان دارای فرسودگی تحصیلی تدوین گردیده بود استفاده شد که به روش پدیدار شناختی و به صورت میدانی، مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با ۱۵ دانش آموز دارای فرسودگی تحصیلی انجام گردید. برای تعیین اعتبار یافته‌ها، از روش روایی باز سازی واقعیت و همچنین از معیار باورپذیری لینکن و گوبا استفاده گردید برای مداخله فرانظری ۶ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای توسط محقق برای دانش آموزان اجرا گردید. همچنین برای آموزش راهبردهای فراشناختی از بسته تدوین شده صحراگرد و همکاران (۱۳۹۵) استفاده و طی ۶ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای توسط محقق برای دانش آموزان اجرا گردید. شیوه‌ی آموزشی برگرفته از روش تدریس دوجانبه‌ی پالینسکار و براون (۱۹۸۴) و نظریه یادگیری اجتماعی بندورا (۱۹۷۷) بود. برای استفاده بهتر و آشنایی بیشتر آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش، محتوای این راهبردها، شیوه‌های یادگیری و تکالیف مرتبط با آنها به صورت جزوه در اختیار آنان قرار گرفت که جداول ۱ و ۲ مراحل و گام‌های مذکور را نشان می‌دهد.

جدول ۱. خلاصه‌ای از جلسات مداخله فرانظری

جلسات	موفه	محورها
اول	پیش تامل	آشنائی اولیه و برقراری ارتباط صمیمانه با دانش‌آموزان شرکت کننده در پژوهش - آموزش مفهوم فرایند تغییر و الگوی مراحل تغییر به منظور افزایش انگیزه در تغییر رفتار - آموزش مفهوم فرسودگی تحصیلی - بررسی علل عدم موفقیت تحصیلی (بهانه جویی - توجیه - تعیین موعدهای خیالی - شکست - ناامیدی) - تکلیف: تهیه فهرستی از علل عدم موفقیت تحصیلی
دوم	تامل	مروری بر مطالب جلسه قبل و بررسی تکالیف - 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 لیستی از مهمترین و ضروری ترین نقش‌ها و وظایف در حوزه تحصیلی فرد
سوم	آمادگ ی	مروری بر مطالب جلسه قبل و بررسی تکالیف - شناسائی و بررسی منافع فرسودگی تحصیلی بر زندگی فرد - مشخص کردن فعالیت‌ها و رفتارهایی که جایگزین انجام تکالیف تحصیلی بوده و بیان توجیهات آن توسط خود فرد - شناسائی و بررسی جنبه‌های منفی فرسودگی تحصیلی بر زندگی فرد - مشخص کردن مشکلات و رفتارهای ناخوشایند اطرافیان در مواجهه با عدم موفقیت تحصیلی و بیان آن توسط خود فرد - تکلیف: تهیه لیست از آخرین، مهمترین و فراوان ترین تعارض خود با خانواده و اطرافیان در زمینه تحصیلی

مروری بر مطالب جلسه قبل و بررسی تکالیف - آموزش تاثیر 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 جرات ورزی و توسعه مهارت‌های ابراز وجود - تکلیف: ۱- تمرین ابراز وجود در دو موقعیت و ثبت احساسات خود ۲- ثبت تاثیر کاهش عزت نفس در ایجاد فاصله دنیای مطلوب با دنیای واقعی

چهارم
آمادگی

مروری بر مطالب جلسه قبل و بررسی تکالیف و آموزش برای افزایش عزت نفس - آموزش خود رها سازی و تعهد سپاری (تعهد فرد برای تغییر رفتار مشکل و آموزش اتکا به خود و انتظار از خود برای مقابله با وسوسه باهدف فرایند تغییر) - آموزش آزاد سازی خود به معنای استفاده از نیروی بالقوه درونی - آموزش روابط یاری رسان (ارزیابی دسترسی و استفاده از حمایت‌های اجتماعی) - آموزش گسترش روابط باورانه با دوستان سالم و خانواده و جامعه - آموزش جانشین سازی (جایگزین سازی رفتار مطلوب با رفتار دارای مشکل) - آموزش برنامه ریزی انجام تکالیف و در نظر گرفتن اوقاتی برای تفریح و فراغت - تکلیف: تدوین و ترسیم برنامه برای انجام تکالیف و اوقات تفریح و فراغت

پنجم
عمل

مروری بر مطالب جلسه قبل و بررسی تکالیف - آموزش مدیریت تقویت (استفاده از پاداش در ایجاد تغییرات مثبت) - آموزش تقویت خود در اقدام‌های موفقیت آمیز برای غلبه بر وسوسه کننده‌ها یا برانگیزان‌ها (افراط در: رفت و آمد با دوستان، تماشای تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای و بگردی و تماشای شبکه مجازی با گوشی همراه...) (با هدف فرایند تغییر با مدیریت تقویت - آموزش کنترل محرک‌های محیطی مرتبط با فرسودگی تحصیلی - آموزش فنون شناسایی برانگیزاننده‌ها) انجام فعالیت‌ها و اموری که فرد را از انجام تکالیف تحصیلی بازمی دارد (آموزش رهائی اجتماعی) درک فرد از این که جامعه حمایت کننده از گزینه‌های موفقیت او است) - شناسایی نیازها و منابع اجتماعی برای تقویت عملکرد تحصیلی (کلاس‌های تقویتی - کتاب‌های کمک آموزشی - مشاوره تحصیلی و...) (که از طریق آن فرد بتواند به گسترش موفقیت تحصیلی نائل شود - پیش بینی موقعیت‌های خطر آفرین به صورت شخصی و گروهی جهت آمادگی برای مقابله با فرسودگی تحصیلی - جمع‌بندی جلسات

ششم
تداوم

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 فرا شناختی- معرفی کلی راهبردهای فراشناختی شامل: ۱- برنامه‌ریزی (تعیین هدف مطالعه، پیش‌بینی زمان لازم برای مطالعه و یادگیری، تعیین سرعت مطالعه، تحلیل چگونگی برخورد با موضوع یادگیری، انتخاب راهبردهای یادگیری یا راهبردهای شناختی). ۲- نظارت و ارزیابی از پیشرفت- نظارت بر توجه، طرح سؤال در ضمن مطالعه و یادگیری، بررسی زمان و سرعت مطالعه، پیش‌بینی سؤال‌های امتحانی. ۳- نظم دهی (تعدیل سرعت مطالعه، انتخاب راهبرد مؤثرتر یادگیری) - آشنایی با راهبرد تعیین هدف و ارائه‌ی مثال‌هایی (اهداف نهایی، اهداف بین‌راهی و اهداف ورودی) - ارائه‌ی تکلیف
جلسه دوم	مرور تکالیف جلسه‌ی قبل - آشنایی با روش خواندن اجمالی به‌منظور 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 (راهبردهای تکرار و مرور مانند بخش به بخش حفظ کردن، چند بار نویسی، خط کشیدن زیر مطالب و...) - ارائه‌ی تکلیف
جلسه سوم	مرور تکالیف جلسه‌ی قبل - ادامه‌ی آموزش‌های مربوط به راهبردهای یادگیری - آموزش روش عبارت خوانی (شامل: سطح مکانیکی و سطح ادراکی) به‌منظور رسیدن به اهداف - ارائه‌ی تکلیف
جلسه چهارم	مرور تکالیف جلسه‌ی قبل - آموزش روش خواندن تجسسی (کی زمان سؤال پرسیدن است؟ کنترل سؤالات، طبقه‌بندی سؤالات) به‌منظور رسیدن به هدف طرح سؤال در ضمن مطالعه و یادگیری و پیش بینی سؤالات امتحانی - ارزیابی از پیشرفت، نظارت بر توجه و بررسی زمان و سرعت مطالعه و سایر تکنیک‌های جلسات قبل - ارائه‌ی تکلیف
جلسه پنجم	آموزش راهبردهای سازمان‌دهی مانند دسته‌بندی اطلاعات، ترتیب زمانی، تهیه فهرست عنوان‌ها یا سرفصل‌ها و... و ارائه‌ی مثال - آموزش راهبردهای پیچیده، مانند راهبردهای بسط و گسترش معنایی مانند استفاده از واسطه‌ها، تصویرسازی ذهنی، علامت‌گذاری و حاشیه نویسی و... - ارائه‌ی 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 خلاصه‌ای از تمام کارهای انجام‌شده

یافته‌ها

الف) تحلیل توصیفی داده‌ها:

یافته‌های جمعیت شناختی تحقیق شامل پایه تحصیلی، رشته تحصیلی، تحصیلات پدر و مادر و شغل پدر نشان داد:

در گروه آزمایش مداخله فرانظری ۴۰ درصد در پایه دهم و ۶۰ درصد در پایه یازدهم مشغول به تحصیل می‌باشند در گروه آزمایش، آموزش راهبردهای فراشناختی ۳۳/۳ درصد در پایه دهم و ۶۶/۷ درصد دیگر در پایه یازدهم مشغول به تحصیل می‌باشند و در گروه کنترل ۴۶/۷ درصد در پایه دهم و ۵۳/۳ درصد دیگر در پایه یازدهم مشغول به تحصیل می‌باشند. شرکت کنندگان در پژوهش در گروه آزمایش مداخله فرانظری با ۳۳/۳ درصد در رشته کامپیوتر، در گروه آموزش راهبردهای فراشناختی با ۳۳/۳ درصد در پایه دهم و ۶۰ درصد در رشته کامپیوتر یا حسابداری و در گروه کنترل با ۳۳/۳ درصد در رشته فتوگرافیک مشغول به تحصیل می‌باشند. بیشترین شرکت کنندگان در پژوهش تحصیلات پدرشان در گروه آزمایش مداخله فرانظری با ۴۶/۷ درصد در سطح دانشگاهی، در گروه آموزش راهبردهای فراشناختی با ۴۰ درصد در سطح دیپلم و در گروه کنترل با ۴۰ درصد در سطح دانشگاهی است. همچنین شرکت کنندگان در پژوهش تحصیلات مادرشان در گروه آزمایش مداخله فرانظری، آموزش راهبردهای فراشناختی و گروه کنترل به ترتیب با ۴۶/۷، ۵۳/۳ و ۴۶/۷ درصد در سطح دیپلم است. بیشترین شرکت کنندگان در پژوهش در گروه آزمایش مداخله فرانظری و گروه آموزش راهبردهای فراشناختی به ترتیب با ۶۶/۷ و ۸۰ درصد پدرانشان دارای شغل آزاد، در گروه کنترل با ۵۳/۳ درصد دارای شغل دولتی می‌باشند.

ب) تحلیل استنباطی داده‌ها

به منظور بررسی پیش فرض همگنی شیب رگرسیون، تعامل بین متغیرهای وابسته و همپراش بررسی شد. که نتایج این تحلیل نشان داد فرسودگی تحصیلی ($p=0/088$ و $F=1/789$)، تعامل معنی دار نبود و دلالت بر برقراری مفروضه همگنی شیب رگرسیون داشت و مشخص می‌شود که در پژوهش حاضر، پیش فرض‌های آزمون تحلیل کواریانس رعایت شده است. لذا می‌توان از این روش آماری برای بررسی سؤال پژوهش استفاده نمود.

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

شاخص آماری	ارزش F	درجه آزادی سوال	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	میزان تاثیر	توان آماری
اثر پیلایی	۰/۹۷۳	۸	۷۲	۰/۰۰۱	۰/۴۸۷	۱/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۷۲	۸	۷۰	۰/۰۰۱	۰/۷۳۲	۱/۰۰۰
اثر هتلینگ	۱۲/۳۳۴	۸	۶۸	۰/۰۰۱	۰/۸۶۰	۱/۰۰۰
بزرگترین ریشه روی	۱۲/۲۸۳	۴	۳۶	۰/۰۰۱	۰/۹۲۵	۱/۰۰۰

بر اساس جدول (۳) مشخص می شود که تفاوت بین گروه‌ها در مجموع معنی دار است. به عبارت دیگر، بین دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان که مداخلات فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت را دریافت کرده اند (گروه‌های آزمایش) و دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان که مداخلات فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت را دریافت نکردند (گروه کنترل) تفاوت معنی داری وجود دارد ($P= ۰/۰۰۰۱$). میزان این تفاوت ۴۸/۷ درصد می باشد، یعنی ۴۸/۷ درصد تفاوت‌های فردی، مربوط به تفاوت بین دو گروه می باشد. به منظور بررسی تاثیر مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر متغیر پژوهش، از تحلیل کواریانس استفاده شد.

سؤال: آیا بین مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر فرسودگی تحصیلی تفاوت وجود دارد؟ در خصوص بررسی اثربخشی مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر فرسودگی تحصیلی، دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان (در مرحله پس آزمون) 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 بر روی میانگین نمرات پس آزمون متغیر وابسته در گروه‌های آزمایش مداخله فرانظری

و آموزش راهبردهای فراشناخت و کنترل در مرحله پس آزمون

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P	میزان تاثیر	توان آماری
پیش آزمون	۱۴۳۲/۹۴۱	۱	۱۴۳۲/۹۴۱	۶۶۲/۶۴۱	۰/۰۰۱	۰/۹۴۶	۱/۰۰۰
گروه	۶۲۰/۴۰۸	۲	۳۱۰/۲۰۴	۱۴۳/۴۴۹	۰/۰۰۱	۰/۸۸۳	۱/۰۰۰
خطا	۸۲/۱۷۴	۳۸	۲/۱۶۲				
کل	۱۹۰۰۹۲	۴۵					

نتایج جدول (۴) گویای آنست که بین گروه‌های آزمایش و کنترل به لحاظ فرسودگی تحصیلی تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/001$). به عبارت دیگر مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان در مرحله پس‌آزمون موثر است و میزان این تاثیر در متغیر فرسودگی تحصیلی، $88/3$ درصدی باشد.

جدول ۵: مقایسه زوجی نمرات فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان در گروه‌های آزمایش مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت و گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون

گروه	گروه	تفاوت میانگین	سطح معنی داری
فرانظری	راهبردهای فراشناخت	۰/۵۳۲	۰/۳۹۷
فرانظری	کنترل	*-۸/۲۵۵	۰/۰۰۱
راهبردهای فراشناخت	کنترل	*-۷/۷۲۳	۰/۰۰۱

نتایج جدول (۵) نشان می‌دهد بین نمرات فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان در گروه مداخله فرانظری و گروه کنترل و گروه آموزش راهبردهای فراشناخت و گروه کنترل تفاوت وجود دارد. یعنی مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان تاثیر داشته است. و مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت توانسته است فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان را کاهش دهد.

در خصوص بررسی اثربخشی مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر فرسودگی تحصیلی، دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان (در مرحله پیگیری) نیز 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 ۶: نتایج تحلیل کواریانس بر روی 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 تاثیر آماری	توان
پیش‌آزمون	۱۳۴۰/۱۳۱	۱	۱۳۴۰/۱۳۱	۴۲۴/۳۷۷	۰/۰۰۱	۰/۹۱۸	۱/۰۰۰
گروه	۵۷۳/۸۹۶	۲	۲۸۶/۹۴۸	۹۰/۸۶۷	۰/۰۰۱	۰/۸۲۷	۱/۰۰۰
خطا	۱۱۹/۹۹۹	۳۸	۳/۱۵۸				
کل	۱۹۱۹۵۹	۴۵					

نتایج جدول (۶) گویای آنست که بین گروه‌های آزمایش و کنترل به لحاظ فرسودگی تحصیلی (نتایج تفاوت معنی داری وجود دارد) ($P < ۰/۰۰۱$). به عبارت دیگر مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان در مرحله پیگیری و در طول زمان این اثر پایدار بوده است. و میزان این تاثیر در متغیر فرسودگی تحصیلی، ۸۲/۷ درصدی باشد.

جدول ۷: مقایسه زوجی نمرات فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان در گروه‌های

آزمایش مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت و گروه کنترل در مرحله پیگیری

گروه	گروه	تفاوت میانگین	سطح معنی داری
فرانظری	راهبردهای فراشناخت	-۱/۱۶۴	۰/۱۲۹
فرانظری	کنترل	-۸/۲۱۰*	۰/۰۰۱
راهبردهای فراشناخت	کنترل	-۷/۰۴۵*	۰/۰۰۱

نتایج جدول (۷) نشان می‌دهد بین نمرات فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان در گروه مداخله فرانظری و گروه کنترل و گروه آموزش راهبردهای فراشناخت و گروه کنترل تفاوت وجود دارد. یعنی مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان و این اثر در طول زمان تداوم داشته است. لذا مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت توانسته است فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان را کاهش دهد.

جدول ۸: نتایج کلی تحلیل کواریانس تاثیر مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر متغیرهای وابسته در

مرحله پیگیری

شاخص آماری	ارزش F	درجه آزادی سوال	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	میزان تاثیر آماری	توان آماری
اثر پیلایی	۹/۲۵۸	۸	۷۲	۰/۰۰۱	۰/۵۰۷	۱/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۲۱/۱۱۲	۸	۷۰	۰/۰۰۱	۰/۷۰۷	۱/۰۰۰
اثر هنتلینگ	۴۰/۳۰۰	۸	۶۸	۰/۰۰۱	۰/۸۲۶	۱/۰۰۰
بزرگترین ریشه	۸۴/۲۲۱	۴	۳۶	۰/۰۰۱	۰/۹۰۳	۱/۰۰۰

روی

براساس داده‌های جدول (۸) مشخص می‌شود که تفاوت بین گروه‌ها با توجه به متغیر وابسته در مجموع معنی دار است. به عبارت دیگر، بین دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان که مداخلات فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت را دریافت کرده‌اند (گروه‌های آزمایش) و دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان که مداخلات فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت را دریافت نکرده‌اند (گروه کنترل) تفاوت معنی داری وجود دارد ($P = 0.001$). میزان این تفاوت ۵۰/۷ درصد می‌باشد، به منظور بررسی تاثیر مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر متغیر پژوهش، از تحلیل کواریانس استفاده شد.

همان‌طور که داده‌های مندرج در جداول نشان می‌دهد در گروه‌های آزمایش (مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت) در سه بار آزمون تفاوت بین پس‌آزمون با پیگیری معنی دار نبوده است. تفاوت بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و هم‌چنین پیش‌آزمون با پیگیری معنی دار است. از اینرو در یک نتیجه‌گیری کلی به نظر می‌رسد هم‌مداخله فرانظری و هم‌آموزش راهبردهای فراشناخت بر روی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان تاثیر داشته‌لیکن مداخله فرانظری نسبت به آموزش راهبردهای فراشناخت تاثیر و تداوم بیشتری داشته‌است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی مداخله فرانظری ویژه دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی با آموزش راهبردهای فراشناختی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان انجام گردید سوال پژوهش مورد آزمون قرار گرفت و نتایج نشان داد که مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر روی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر اصفهان تاثیر داشته‌لیکن در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری، مداخله فرانظری نسبت به آموزش راهبردهای فراشناختی تاثیر بیشتری داشته‌است.

نتایج پژوهش حاضر با نتایج قدم پور، خلیلی گشنیگانی و رضائیان (۱۳۹۷)، طهماسبی، رضانی و زارع (۱۳۹۷)، کریمی عموقین و همکاران (۱۳۹۳)، صائمی، دیلم و اکبری داغی (۱۳۹۳) و همچنین

راجینی سینگ^۱ (۲۰۱۹)، لی و وانگ^۲ (۲۰۱۹) همخوان است. پژوهش‌های مشابه نشان می‌دهند که آموزش راهبردهای فراشناختی باعث بهبود عملکرد درک مطلب و سایر کنش‌های شناختی فرد و نیز انگیزه‌ی دانش‌آموزان می‌شود. آموزش این راهبردها باعث می‌شود که فرد بتواند تمام کنش‌های درگیر در یک عمل شناختی از ابتدا تا انتها را تحت نظر بگیرد و جریان یادگیری اش را به گونه‌ای هدایت کند که بهره‌وری فرایندهای ذهنی اش نسبت به زمان و منابع در دسترس افزایش یابد. این گونه آموزش‌ها ابزارهای مفیدی برای تعمیم یادگیری به موقعیت‌های مکانی و زمانی دیگر هستند. 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 انگیزه‌ی 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 (رز و براچ^۳، ۲۰۰۰).

براساس بررسی‌های محقق تاکنون در داخل و خارج کشور پژوهشی که بصورت مستقیم به تدوین و بررسی اثربخشی بسته کاهش فرسودگی تحصیلی براساس مدل فرانظری پروچسکا و دیکلمنته پرداخته باشد، یافت نگردید، با این وجود برخی تحقیقات نسبتاً مرتبط از جمله پورنارانی، حسنی، آقاملایی و محسنی (۱۳۹۷)، کرمی دارنجانی، یزدان پناه و خوارزمی (۱۳۹۶) (همچنین نیگ و همکاران (۲۰۱۹)، ناکابایاشی، میلو و تورال (۲۰۱۹)، رومین و همکاران (۲۰۱۸)، آبولو و همکاران (۲۰۱۸)، اسمیت، پتی و دراکی (۲۰۱۸)، لیوی، سالانی و بوک (۲۰۱۹) با نتایج این تحقیق همسو می‌باشد. در تبیین این نتایج می‌توان به اظهار نظر لیت، کادنوپتی (۲۰۰۸) استناد کرد که می‌گویند احتمال می‌رود مؤثرترین روش تغییر رفتار آنهاست هستند که خودکارآمدی را افزایش می‌دهند از آنجا که رویکرد فرانظری به زمانبر و فرایندی بودن تغییر اعتقاد داشته، برحل تردیها توسط خود فرد و مسئولیت با نقش او درفرایند تغییر و افزایش باور به خودکارآمدی تأکید دارد لذا می‌تواند با بهبود تصمیم‌گیری و خودکارآمدی از طریق فرایندهای ده گانه در طول مراحل تغییرات پایدارتری را به بارآورد. در مدل فرانظری تغییر کردن از راه انتخاب نقطه مقابل تغییر کردن از طریق ایجاد تغییرات در محرک‌های شرطی که پاسخ‌های ما را کنترل می‌کنند می‌باشد، لذا از نظر تجربی افزایش انتخاب مستلزم آن است که فرد از گزینه‌های جدیدی همچون ایجاد هوشیارانه راه‌هایی برای زندگی، آگاه

^۱RajniSingh^۲Li & Wong^۳Ross & Broch

شود و در زمینه انتخاب مسیرهای زندگی با تغییر خود دست به انتخاب بزند (پروچاسکا، جیمز نورکراوجان، ۲۰۰۳).

در تبیین کلی اثربخشی مداخله مدل فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناخت بر فرسودگی تحصیلی باید گفت ارائه آموزش‌های ویژه و نیز راهبردهای فراشناختی (نظارت و کنترل) دانش‌آموزان را در زمینه حل مسایل پیچیده تر وحل سریعتر مسایل، تواناترمی سازد که این امر احساس خستگی ناشی از تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی فرد (بی علاقه‌گی) و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانش‌آموز با (کارآمدی پایین) و به طور کلی فرسودگی تحصیلی را در میان دانش‌آموزان مدارس کاهش می‌دهد. یادگیرندگان از طریق آموزش راهبردهای فراشناختی می‌توانند مهارت‌های یادگیری خود را توسعه دهند و به کسب دانش مبادرت ورزند و از این طریق به یادگیرندگان فعال مبدل شوند که یادگیری فعال نیز دانش‌آموزان را از بی علاقه‌گی و خستگی (که از ابعاد فرسودگی تحصیلی است) ناشی از تحصیل، نجات می‌دهد. از طرفی با توجه به اینکه فرسودگی تحصیلی جزء رفتارهای مداوم می باشد آموزشی مبتنی بر الگوی فرانظری، به فرد کمک می کند تا بهتر بتواند توصیه‌های رفتاری را بازنگری خود تطابق دهد لذا در طراحی مداخلات فرانظری به این مؤلفه توجه گردید که آگاه سازی و تعادل تصمیم گیری از عوامل مؤثر در اثربخشی مداخله حاضر بوده است علاوه براین، به منظور طراحی مداخلات آموزشی مؤثر، عوامل انگیزه ساز و ترجیحات دانش‌آموزان نیز مورد توجه قرار گرفت که استفاده از تجارب زیسته دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی که برای دانش‌آموزان ملموس و کاملا برایشان آشنا و باورپذیر بود به این امر کمک شایان توجه نمود.

با عنایت به اینکه مدل فرانظری نسبت به فراشناختی دارای سابقه زمانی جدید تر بوده و برای تغییر رفتار بجای آموزش فنون تغییر رفتار به تغییر نگرش کلی فرد نسبت به رفتار هدف (مورد نظر) می‌پردازد به عبارتی به آموزش راهکارهای تغییر رفتار تاکید دارد لذا تغییر رفتار در فرد عمیق تر و با دوام بیشتری رخ خواهد داد از طرف دیگر تغییر رفتار درمدل فرانظری در پنج مرحله پیش بینی و تعریف گردیده است و به همین علت تغییر رفتار را بهتر می‌توان رصد و مورد ارزیابی قرار داد. با توجه به موارد پیش گفته مداخله فرانظری و آموزش راهبردهای فراشناختی برکاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر داشته اما نتایج و یافته‌های این تحقیق نشان داد که مداخله فرانظری نسبت به آموزش راهبردهای فراشناختی تاثیر 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، دیگر مقاطع تحصیلی و دیگر شهرها باید خودداری شود. پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده، پژوهش‌های مشابهی بر روی دانش‌آموزان و دانشجویان در سایر مقاطع و دیگر نقاط کشور صورت گیرد همچنین پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های مشابهی در خصوص مداخله مدل فرانظری بر روی متغیرهای روانشناختی از جمله فرسودگی تحصیلی انجام گردد. با توجه به این که چنین تحقیقی در کشور ما تاکنون صورت نپذیرفته است با ملاحظه نتایج حاصله این تحقیق می‌توان به کاهش فرسودگی تحصیلی امیدوار بود و در آخر می‌توان عنوان کرد که مداخله فرانظری یک روش مناسب و موثر برای کاهش فرسودگی تحصیلی می‌باشد.

کتابنامه:

- رشیدی، علی؛ امیری، محمد؛ مهرآور گیگلو، شهرام؛ نودهی، حسن (۱۳۹۴). بررسی رابطه ادراک از محیط یادگیری کلاس با تاب آوری تحصیلی. دو فصلنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، ۲۲ (۷)، ۱۹۸-۱۸۹.
- سعید، نسیم و مهرابی، مانوش (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر تقویت این راهبردها، آمادگی یادگیری خودراهر و خودکارآمدی دانشجویان. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام‌نور کرمان، ۴ (۳)، ۳۹-۲۹.
- سیف، علی اکبر (۱۳۹۶) روانشناسی پرورشی نوین. تهران: دوران.
- شکیبا، ابراهیم، شاه آبادی، سارا، هزاوه ای، محمد، سعیدی، محمدرضا، مرزبانی، بهجت، بشیریان، سعید، کرمی، منوچهر، هاشمی، سیده زینب (۱۳۹۷) بررسی تاثیر مداخله فرانظری بر انجام رفتارهای مناسب تغذیه‌ای پیشگیری کننده از بروز بیماری‌های قلبی- عروقی. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران. ۲۸ (۱۶۳)، ۲۴-۳۷.
- پورنارانی، رضا؛ حسنی، لاله؛ آقاملائی، تیمور و محسنی، شکرالله (۱۳۹۷) اثربخشی آموزش مبتنی برالگوی فرانظری بر موازنه تصمیم گیری مصرف صبحانه دانش آموزان. مجله سلامت و بهداشت، ۹ (۵)، ۵۲۹-۵۲۱.
- طهماسبی، غلامحسین، رضانی، سیده گل افروز، زارع، حشمت (۱۳۹۷) تاثیر راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی. فصلنامه علمی-پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، سال نهم، شماره ۱ (۱۷۳-۱۹۰).
- عظیمی، محمد پیری موسی زوار، تقی، رابطه فرسودگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی «سال هفتم - شماره ۲۷ - پاییز ۱۳۹۳ ص. ۹۸-۸
- قدمپور، عزتاله، خلیلی گشنیگانی، زهرا و رضائیان، مهدی (۱۳۹۷) تأثیر آموزش بسته فراشناختی (تفکر انتقادی، حل مسئله و فراشناخت) بر انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه. نشریه آموزش و ارزشیابی، ۱۱ (۴۲)، ۹۰-۷۱.
- کرمی دارنجانی، صادق؛ یزدان پناه، عباس؛ و خوارزمی، عرفان (۱۳۹۶). تاثیر مداخله فرانظری بر ارتقای فعالیت‌های سلامتی فرزندان افراد مبتلا به فشارخون و دیابت. مجله سلامت و بهداشت، ۸ (۴)، ۳۹۴-۴۰۷.
- کرمی، بختیار؛ کرمی، آزادالله و هاشمی، نظام (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خلاقیت، انگیزه پیشرفت و خودپنداره تحصیلی. ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۲ (۴)، ۱۳۹-۱۲۱.
- کریمی عموقین، جواد؛ فتح آبادی، جلیل؛ پاکدامن، شهاب و شکری، امید (۱۳۹۳) فراتحلیل یافته‌ها در زمینه اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی یادگیری بر بهبود عملکرد تحصیلی. «فصلنامه مطالعات اندازه گیری و ارزشیابی آموزشی، ۲ (۸) ۶۱۱-۶۹۷.

صائمی، حسن؛ دیلم، سمانه؛ اکبری داغی، حمزه (۱۳۹۳) بررسی رابطه بین یادگیری خودتنظیم و مسئولیت پذیری با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی شرق گلستان فصلنامه علمی- پژوهشی پژوهشنامه تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، سال نهم، شماره ۴۰ (۳۲-۱۷).

صیف، محمدحسن (۱۳۹۶) مدل علی تطبیقی فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی و پیام نور، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، جلد ۱۷ (۲)، صص ۱۱-۲۳.

مودی، میترا؛ شریف زاده، غلامرضا و رخشانی زابل، فاطمه (۱۳۹۶). بررسی تاثیر آموزش مبتنی بر مدل فرانظری بر فعالیت‌های بدنی کارکنان دانشگاه بیرجند. فصلنامه تحقیقات سلامت، ۵ (۳)، ۲۰۲-۲۱۰.

نظری، سعیده و وصالی، منصور (۱۳۹۴). بررسی مهارت‌های شناختی و فراشناختی شاگردان کلاس اول دبیرستان در خواندن و درک مطلب کتاب‌های درسی فیزیک. شانزدهمین کنفرانس آموزش فیزیک ایران و ششمین کنفرانس فیزیک و آزمایشگاه. دانشگاه لرستان.

هاشمی، سیداحمد؛ وحیدی، زهرا (۱۳۹۵) عملکرد تحصیلی دانش آموزان: تبیین روابط چندگانه با مهارت‌های فراشناخت و خودنظم‌بخشی، دومین همایش ملی روانشناسی و علوم تربیتی، شیراز، موسسه عالی علوم و فناوری خوارزمی.

یوسف زاده، محمدرضا؛ یعقوبی، ابوالقاسم و رشیدی، معصومه (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های فراشناختی بر خودکارآمدی دانش آموزان دختر دوره‌ی متوسطه. مجله روان شناسی مدرسه، ۱ (۳)

Cornoldi, C. Carretti, B. Drusi, S. & Tencati, CH. (2015). Improving problem solving in primary school students: The effect of a training programme focusing on metacognition and working memory. *Journal of Educational Psychology*, 85, 424-439 .

Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row .

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and Cognitive Monitoring: A new area of cognitive - developmental inquiry. *Journal of American Psychologist*, 34, 906-913.

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 .

Haiduc, L. & Liliana, C. (2011). Reading science textbooks: the role of metacognition in reading comprehension. *International conference on languages, literature and linguistics Singapore: IACSIT press* .

Hoffman, B. & Spataru, A. (2008). The influence of self-efficacy and metacognitive prompting on math problem-solving efficiency. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 875-93.

Magno, C. (2010). Assessing academic self-regulated learning among Filipino college students: The factor structure and item fit. *The international journal of educational and psychological assessment*, 5, 61-76.

Malik, A. (2013). Efficacy, hope, optimism and resilience at workplace—Positive organizational behavior. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(10), 1-4.

Salmela-Aro, K. & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research* 7, 21-28

Smith, R. W. & Schwarz, N. (2018). Metacognitive Inferences From Other People's Memory Performance. *Journal of Experimental Psychology*, 22(3), 285-294.

Li, K. C., & Wong, B. T. M. (2019). Enhancing learners' metacognition for smart learning: effects of deep and surface learning, disorganisation, achievement goals and self-efficacy. *International Journal of Smart Technology and Learning*, 1(3): 203-217.

Salmela-Aro, K. & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research* 7, 21-28

Smith, R. W. & Schwarz, N. (2016). 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.*

Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T., Brewin, C. (2012). Metacognitive therapy in treatment-resistant depression: A platform trial. *Behavior research and therapy*, 50, 367-373.

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 .

comparing its effectiveness trans-theoretical intervention for students with academic burnout with metacognition training on academic motivation, academic flow, academic entitlement and academic burnout in high school student with academic burnout in Isfahan city

seyed peyman emami, gholamreza manshaee, amir ghamarani

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 burnout in high school student in Isfahan city. In the present study, the research method was quasi-experimental and its design was pre-test-post-test with control group and follow-up period. 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, including the transtheoretical intervention group, the metacognition training group and the control group, were randomly assigned. The research tool was the academic burnout questionnaire(Bresso et al. 1997). 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 burnout .