

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



معاونت پژوهش و فناوری

به نام خدا

شکوفه افکار و پژوهش

یادماندگی از خداوند سبحان و اعتماد به اینکه عالم محضر خداست و بمباران ناخبر اعمال انسان و به منظور پاس داشتن مقام بلند دانش و پژوهش و نظریه‌آزمایی جایگاه دانشگاه در اعلامی فرهنگ و تمدن بشری ما دانشجوین و اعضای هیئت علمی و اعضای دانشگاه آزاد اسلامی متعهد می‌گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت‌های پژوهشی مدنظر قرار داده و از آن تخطی نکنیم:

- ۱- اصل حقیقت‌جویی: تلاش در راستای پی‌جویی حقیقت و وفاداری به آن و دوری از حرکت‌زینان سازی حقیقت.
- ۲- اصل رعایت حقوق: التزام به رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهشگران (انس، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.
- ۳- اصل مالکیت مادی و معنوی: تعهد به رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیه همکاران پژوهش.
- ۴- اصل منافع ملی: تعهد به رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشرو و توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش.
- ۵- اصل رعایت انصاف و امانت: تعهد به اجتناب از حرکت‌زینان جانب‌داری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجهیزات و منابع در اختیار.
- ۶- اصل رازداری: تعهد به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد، سازمان‌ها و کشورهای دیگر و ناسیونالیسم مرتبط با تحقیق.
- ۷- اصل احترام: تعهد به رعایت حریم‌ها و حرمت‌ها در انجام تحقیقات و رعایت جانب‌تقد و خودداری از حرکت‌زینان حرمت‌شکنی.
- ۸- اصل ترویج: تعهد به رواج دانش و اسناد علمی و نتایج تحقیقات و انتقال آن به همکاران علمی و دانشجوین به غیر از مواردی که منع قانونی دارد.
- ۹- اصل برانگیختگی: التزام برانگیختگی از حرکت‌زینان رفتار غیر ترغیبی و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به شائبه‌های غیر علمی می‌آلیند.



معاونت پژوهش و فناوری

به نام خدا

تعهد اصالت رساله یا پایان نامه تحصیلی

اینجانب غلامحسین طهماسبی دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد در رشته برنامه ریزی درسی که در تاریخ ۹۳/۵/۲۰ از پایان نامه خود تحت عنوان " تأثیر راهبردهای فرا شناختی بر انگیزه پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر حسن آباد" با رتبه بسیار خوب و کسب نمره ۱۷/۵۰ دفاع نموده ام متعهد می شوم:

۱- این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دست آوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و ...) استفاده نموده ام مطابق ضوابط و رویه موجود نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست مربوطه ذکر و درج کرده ام.

۲- این پایان نامه قبلاً برای هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر و بالاتر) در سایر دانشگاهها و موسسات و آموزش عالی ارائه نشده است.

۳- چنانچه بعد از فراغت از تحصیل قصد استفاده و هر گونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از پایان نامه داشته باشم از حوزه معاونت پژوهش واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.

۴- چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود عواقب ناشی از آن را می پذیرم و دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچ گونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی

تاریخ و امضاء



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت دریافت پایان نامه کارشناسی ارشد (MA)

در رشته برنامه ریزی درسی

عنوان پایان نامه:

تأثیر راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان

دختر پایه ششم ابتدایی شهر حسن آباد

استاد راهنما:

دکتر عباس قلتاش

استاد مشاور:

دکتر مسلم صالحی

نگارش:

غلام حسین طهماسبی

تابستان ۱۳۹۳



(M.A) صور تجلسه دفاع از پايان نامه کارشناسی ارشد

نام و نام خانوادگی دانشجو غلامحسین طهماسبی در تاریخ ۹۳/۵/۲۰ رشته برنامه ریزی درسی از پایان نامه خود با عنوان: تأثیر راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر حسن آباد با درجه بسیار خوب و نمره ۱۷/۵۰ دفاع نموده است.

نام و نام خانوادگی اعضاء هیئت داوری

امضاء اعضاء هیئت داوری

سمت:

استاد راهنما

۱- دکتر عباس قلتاش

استاد مشاور

۲- دکتر مسلم صالحی

استاد داور

۳- دکتر احمد اوجی نژاد

مدیر/معاونت پژوهشی

مراتب فوق مورد تأیید است

مهر و امضاء

تقدیر و تشکر

اکنون که انجام این رساله به اتمام رسیده است بر خود لازم می دانم که بدین وسیله از زحمات اساتید گرامی جناب آقای دکتر عباس قلتاش، جناب آقای دکتر صالحی و جناب آقای دکتر اوجی نژاد و سایر افرادی که در انجام این تحقیق مرا مرهون لطف خویش قرار داده اند قدردانی نمایم.

تقدیرم به:

با محبتی خالصانه رساله خود را تقدیم می‌کنم به پدر و مادرم که حامیان همیشگی ام بوده‌اند و همسر م که همیشه مرا همراهی کرده

و امیدان زندگی ام فرزندانم محمد کاظم، راضیه و مرضیه.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	چکیده
فصل اول: کلیات تحقیق	
۳	مقدمه
۴	بیان مساله
۶	اهمیت و ضرورت تحقیق
۷	اهداف تحقیق
۷	فرضیه‌های تحقیق
۷	تعاریف نظری و عملیاتی متغیرهای تحقیق
۷	تعریف نظری
۸	تعریف عملیاتی
فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق	
۱۰	بخش اول: فرسودگی تحصیلی
۱۰	فرسودگی شغلی
۱۲	نظریه فرسودگی شغلی و ارتباط آن با فرسودگی تحصیلی
۱۳	فرسودگی تحصیلی
۱۵	عواملی که باعث فرسودگی تحصیلی می شود
۱۶	ویژگیهای دانش آموزان دچار فرسودگی تحصیلی
۱۷	الگوی تقاضا- منابع در ارتباط با فرسودگی تحصیلی
۱۷	مدل مازلاک و لیتز (۱۹۹۷) در ارتباط با فرسودگی
۱۸	بخش دوم: انگیزه پیشرفت تحصیلی
۱۸	ماهیت انگیزه و انگیزش
۱۹	انگیزه‌ی پیشرفت
۲۰	انگیزه‌ی درونی و بیرونی پیشرفت
۲۳	راههای افزایش انگیزه‌ی پیشرفت در دانش آموزان
۲۷	جنسیت و انگیزه‌ی پیشرفت
۲۸	نظریه های انگیزش
۲۸	نظریه شناخت گرائی
۲۹	نظریه ی لذت گرائی
۳۰	نظریه ی غریزه ها
۳۱	نظریه ی سائق ها
۳۲	نظریه‌ی نیازهای کمبود- رشد
۳۳	نظریه‌ی مک کلند
۳۴	- انگیزش پیشرفت

۳۴ انگیزه ی پیوند جوئی
۳۴ انگیزه ی قدرت (اقتدار)
۳۴ نظریه ی موری
۳۶ نظریه ی خود گردانی
۳۷ نظریه خود مختاری دو جانبه
۳۷ ارتباط انگیزش با یادگیری و عملکرد
۳۹ بخش سوم: راهبردهای فراشناختی
۳۹ مفهوم خود تنظیمی
۳۹ بردهای خود تنظیمی
۳۹ شناخت
۴۰ فراشناخت
۴۲ راهبرد شناختی
۴۳ راهبردهای فراشناختی
۴۴ کاربرد فرآیندهای فراشناختی
۴۸ نظریه پنتریچ
۵۱ تحقیقات پیشین
۵۱ پیشینه تحقیقاتی خارجی
۵۲ پیشینه تحقیقاتی داخلی
۵۴ جمع بندی

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۵۶ روش تحقیق
۵۶ جامعه آماری
۵۶ نمونه و روش نمونه گیری
۵۶ طرح مداخله ای
۵۸ ابزارهای اندازه گیری
۵۸ پرسشنامه ی انگیزش پیشرفت تحصیلی هرمنس
۵۸ نمره گذاری پرسش نامه
۵۸ روایی و پایایی آزمون:
۵۸ پرسشنامه ی فرسودگی تحصیلی
۵۹ روش تجزیه و تحلیل داده ها
۵۹ ملاحظات اخلاقی

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش

۶۱ یافته های توصیفی
۶۲ یافته های استنباطی
۶۲ تحلیل فرضیه های تحقیق

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

۶۶	خلاصه پژوهش.....
۶۶	بحث و نتیجه‌گیری.....
۶۹	محدودیت‌های تحقیق.....
۶۹	پیشنهادات تحقیق.....
۶۹	پیشنهادات کاربردی.....
۷۰	پیشنهادات پژوهشی.....
۷۱	منابع فارسی.....
۷۶	منابع انگلیسی.....

فهرست جدول‌ها

عنوان جدول	صفحه
جدول ۱-۲: راهبردهای فرا شناختی (سیف، ۱۳۸۷، ص: ۲۹۹).....	۴۵
جدول ۲-۲: طبقه بندی راهبردهای یادگیری (مکچی و همکاران، ۱۹۹۰ به نقل از سیف، ۱۳۸۷).....	۴۷
جدول ۲-۳: مدل خود تنظیمی کرنو، ۱۹۹۴، به نقل از دانشی، ۱۳۹۱).....	۴۸
جدول ۲-۴: مراحل و بخش های یادگیری خود گردان (مدل ۲۰۰۰ پنتریچ).....	۴۹
جدول ۴-۱: یافته‌های توصیفی.....	۶۱
جدول ۴-۲: یافته‌های توصیفی.....	۶۲
جدول ۴-۳: جدول تعیین برابری واریانس نمرات انگیزه پیشرفت.....	۶۲
جدول ۴-۴: بررسی تفاوت نمرات پس‌آزمون انگیزه پیشرفت تحصیلی.....	۶۳
جدول ۴-۵: میانگین و انحراف معیار نمرات انگیزه پیشرفت تحصیلی.....	۶۳
جدول ۴-۶: جدول تعیین برابری واریانس نمرات فرسودگی تحصیلی.....	۶۳
جدول ۴-۷: بررسی تفاوت نمرات پس‌آزمون فرسودگی تحصیلی.....	۶۴
جدول ۴-۸: میانگین و انحراف معیار نمرات فرسودگی تحصیلی.....	۶۴

فهرست شکل ها

صفحه	عنوان شکل
۴۲	شکل ۱-۲: نظام شناخت از دمبوه، ۱۹۹۴، به نقل از سیف، ۸۸).....

چکیده

هدف از پژوهش حاضر "بررسی اثر بخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر انگیزش پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر حسن‌آباد" بود. روش تحقیق این پژوهش، شبه تجربی بوده و جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر حسن‌آباد به تعداد ۱۶ نفر در نظر گرفته شد که در سال تحصیلی (۹۲-۹۳) مشغول به تحصیل بودند، که از بین آنها ۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب و به دو گروه ۳۰ نفره کنترل و آزمایش تقسیم گردیدند در این پژوهش ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه انگیزش پیشرفت تحصیلی هرمنس (۱۹۹۳) و فرسودگی تحصیلی برسو (۱۹۹۷) و آموزش ذهن آگاهی به دانش‌آموزان می‌باشد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها متناسب با فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس یکراهه استفاده گردید. نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه نشان داد که تفاوت معناداری بین دو گروه کنترل و آزمایش از لحاظ انگیزش پیشرفت تحصیلی وجود ندارد؛ نتایج تحلیل همچنین نشان داد که آموزش راهبردهای فراشناختی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تاثیرگذار است و موجب کاهش فرسودگی تحصیلی گروه آزمایش می‌گردد.

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

فصل اول:

کلیات تحقیق

مقدمه

یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می گردد. با این وجود از کل دانش آموزانی که وارد سیستم آموزش و پرورش می شوند، تعداد کمی از آنها می توانند استعدادهای خود را شکوفا کنند و در این عرصه موفق گردند و به اصطلاح انگیزه و موفقیت تحصیلی خوبی از خود نشان دهند. یکی از عوامل بسیار مهم و اثرگذار در انگیزه دانش آموزان برای پیشرفت تحصیلی عوامل روان شناختی آنان است، و از جمله ویژگی های روان شناختی مهمی که انگیزه تحصیلی را تحت تأثیر قرار می دهد، فرسودگی تحصیلی^۱ است. فرسودگی^۲، حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است (توپینن، اوجاروی، و وانانن، کالیمو و جاپینن^۳، ۲۰۰۵). اکثر تحقیقات انجام شده درباره ی فرسودگی، در موقعیت های مانند کارکنان خدمات بهداشتی (واد و ساویکی^۴، ۱۹۸۶) فروشندهگان (سند و میازکی^۵، ۲۰۰۰)، پرستاران (زلارس، پرو، هوچوارتر^۶، ۲۰۰۰) است که به عنوان فرسودگی شغلی معروف است (مسلش و جکسون^۷، ۱۹۸۴). با وجود این، در سال های اخیر متغیر فرسودگی به موقعیت ها و بافت های آموزشی گسترش پیدا کرده است که از آن با عنوان فرسودگی تحصیلی نام برده می شود (سالمل-آرو، ساوولاینن و هولوپاینن^۸، ۲۰۰۸). می توان گفت که موقعیت های آموزشی به عنوان محل کار فراگیران محسوب می شود، اگر چه فراگیران در موقعیت های آموزشی، به عنوان کارمند، کار نمی کنند یا شغل خاصی در آنجا ندارند، اما از دیدگاه روان شناختی، فعالیت های آموزشی و درسی آنها را می توان به عنوان یک کار در نظر گرفت (همان منبع). آنها در کلاس حضور پیدا می کنند و مجموعه تکالیفی را برای موفقیت در امتحانات و کسب نمره ی قبولی انجام می دهند. این موضوع اخیراً مطالعات متعددی را در دانشگاه ها به خود اختصاص داده است (یانگ^۹، ۲۰۰۴).

معلمان از طریق آموزش دقیق دانش آموزان، می توانند آنان را به سوی تفکر هدفمند سوق دهند. پژوهشها نشان داده است که آموزش دقیق از طریق راهبردهای فراشناختی^{۱۰} به دانش آموزان موجب بهبود سطح دانش و

^۱ academic burnout

^۲ burnout

^۳ Toppinen-Tanner, Ojaarvi, Vananen, Kalimo & Jappinen

^۴ Wade, Cooley & Savicki

^۵ Sand & Miyazaki

^۶ Zellars, Perrew & Hochwarter

^۷ Maslach & Jackson

^۸ Salmela-Aro, Savolinen & Holopainen

^۹ Yang

^{۱۰} metacognitive strategies

انگیزه تحصیلی آنان می‌شود و در نتیجه دانش آموزان دچار فرسودگی تحصیلی نخواهند شد (لوکانجلی و دیگران، ۱۹۹۵ به نقل از عطار خامنه و سیف، ۱۳۸۸).

با رشد و گسترش نظام شناختی در انسان، مجموعه‌ای از فرایندهای فراشناختی و نظارتی شکل می‌گیرد که موجب کارایی، انعطاف پذیری حافظه و یادگیری هدفمند و آگاهانه می‌شود. به عبارت دیگر مهارت‌های فراشناختی، آگاهی دهنده عمل می‌کنند که در طی یادگیری و پردازش اطلاعات مورد استفاده یادگیرنده قرار می‌گیرند و نیز جریان این پردازش را تسهیل می‌کنند. به طور کلی، کیفیت حافظه و یادگیری به فراشناخت وابسته است (کدیور، ۱۳۸۳). یافته‌های جدید به دست آمده در زمینه روانشناسی تربیتی و روانشناسی شناختی، آموزش ابزارهای ارزشمندی را برای آموزش و پرورش این مهارت‌های شناختی فراهم کرده‌اند تا فرد بتواند به سطح بالاتری از اهداف یادگیری و شناخت برسد (کارشکی، ۱۳۸۱). راهبرد‌های فراشناختی به افراد در افزایش بازده یادگیری کمک می‌کنند. دانش آموزان می‌توانند مسیر خود را در روند یادگیری با توسعه‌ی ظرفیت‌های یادگیری فراشناخت ترسیم کنند و محصلان می‌توانند راه را برای یادگیری مورد یادگیری در دستور کار برنامه‌ی آموزشی خود باز کنند (کولب و کولب^۱، ۲۰۰۹) تا از این طریق انگیزه پیشرفت در آنان وسعت و از فرسودگی تحصیلی اجتناب شود.

بیان مساله

مساله مورد پژوهش در تحقیق حاضر این است که آیا استفاده از راهبردهای یادگیری فراشناختی توسط دانش آموزان می‌تواند انگیزه پیشرفت تحصیلی را در آنان بالا ببرد و از میزان فرسودگی تحصیلی آنها بکاهد و یا جلوگیری کند؟ اما فرسودگی تحصیلی چیست که انگیزه دانش آموزان را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد و آیا راهبردهای فراشناختی در این زمینه می‌تواند مدد رسان دانش آموزان باشد؟

در توضیحات مختصری می‌توان عنوان کرد که؛ امروزه در هر کشور، سرمایه‌گذاری هنگفتی به دست گروه پرشماری از مردم برای پروراندن و آموزش جمعیتی بزرگ از دانشجویان و دانش‌آموزان انجام می‌شود. با این حال، کلیه افرادی که در آن نظام وارد می‌شوند بر طبق برنامه‌های پیش‌بینی شده، مراحل تحصیلی را طی نمی‌کنند بلکه برخی کندتر از معیار پیش‌بینی شده در این مسیر حرکت می‌نمایند و گاهی هم از حرکت باز می‌مانند و از خیل دانش‌آموزان جدا می‌شوند (فیضی پور و اخوان، ۲۰۰۵؛ ابراهیمی، ۱۹۹۳). فرسودگی تحصیلی در مدارس به صورت یکی از مشکلات عمده مراکز آموزشی کشور درآمده است (علیخانی، ۲۰۰۶) که نه تنها ممکن است دانش آموزان را از نظر روحی دچار مشکل نماید بلکه از نظر انگیزه پیشرفت تحصیلی آنها را در معرض خطر محرومیت از تحصیل نیز قرار می‌دهد (صالحی و عنایتی، ۲۰۱۰). فرسودگی تحصیلی، شامل سه حیطه: خستگی تحصیلی^۲، بی‌علاقگی تحصیلی^۳ و ناکارآمدی تحصیلی^۴ می‌شود. افرادی که فرسودگی تحصیلی تحصیلی دارند معمولاً علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانایی در ادامه حضور مستمر در

^۱ Kolb

^۲ academic Exhaustion

^۳ academic Cynicism

^۴ academic Inefficacy

کلاس های درس، مشارکت نکردن در فعالیت های کلاسی، احساس بی معنایی در فعالیت های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی و در نهایت افت تحصیلی را تجربه می کنند (نعامی، ۱۳۸۸). نیومن (۱۹۹۰) معتقد است که فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان، بنا به دلایلی مختلف، یکی از عرصه های مهم پژوهشی در مدارس است. دلیل نخست این است که فرسودگی تحصیلی می تواند کلید مهم درک رفتارهای مختلف دانش آموزان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دلیل دوم این است که فرسودگی تحصیلی رابطه دانش آموزان را با مدارس خود تحت تأثیر قرار می دهد و سوم این که فرسودگی تحصیلی می تواند شوق و اشتیاق دانش آموزان را به ادامه تحصیل، تحت تأثیر قرار دهد (برور و تامیک^۱، ۲۰۱۰).

تجربه نشان داده است که برخی از دانش آموزان ساعتها مطالعه می کنند اما نتیجه ای که می گیرند رضایت بخش نیست و درصد آموخته ها پایین است. این افراد به علت بی خبری از روشهای درست مطالعه و یادگیری کوشش زیادی را برای یادگیری انجام می دهند و انرژی زیادی را تلف می کنند ولی به نتیجه مطلوب دست نمی یابند (کرمی، ۲۰۱۱). بنابراین تدابیری که برای یادگیری توسط روانشناسان و صاحب نظران روانشناسی خبرپردازی کشف و ابداع شد با نام مهارتهای یادگیری و مطالعه یا به اصطلاح فنی تر، راهبردهای فراشناختی نامگذاری شده اند. راهبردهای فراشناختی عبارتند از تکنیک هایی که به دانش آموزان یاد داده می شود تا ضمن نظارت بر جریان یادگیری فرآیندهای ذهنی خود را در تفکر، یادگیری و یادآوری هدایت کنند. راهبردهای فراشناختی به مجموع راهبردهای برنامه ریزی، کنترل و نظارت و نظم دهی گفته می شود. نه تنها مهارتهای یادگیری و مطالعه در یادگیری بسیار موثر است بلکه این مهارتها از سوی معلمان و دانش آموزان قابل آموزش و یادگیری هستند (حاج بابایی، ۲۰۰۹). فراشناخت عبارت است از دانش فرد درباره چگونگی یادگیری خودش (گاردنر و جولر^۲، ۲۰۰۹). فراشناخت کلیدی است برای توانایی شناختی که به افراد اجازه می دهد تا افکارشان را کنترل و بازسازی کنند و نقشی اساسی در یادگیری ایفا می کند (سیف، ۲۰۱۱). مهم ترین امتیاز دانش فراشناختی این است که یادگیرنده را قادر می سازد لحظه به لحظه از فعالیت یادگیری خود و چگونگی پیشرفت کارش آگاه باشد و هم نقاط قوت و هم نقاط ضعف خود را تشخیص دهد (گاردنر و جولر^۳، ۲۰۰۹).

در حال حاضر بخش عمده ای از فرسودگی تحصیلی فراگیران به این دلیل اتفاق می افتد که آنان با روشهای ناکارآمد به استقبال یادگیری می روند. چرا که سبک یادگیری، کیفیت یادگیری و انگیزه پیشرفت تحصیلی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد (هرگنهان و السون^۴، ۲۰۰۰). بر اساس نتایج تعدادی از پژوهشها اعلام کرده اند که معلمان می توانند از راه آموزش راهبردهای فراشناختی به دانش آموزان خود کمک کنند تا انگیزه پیشرفت تحصیلی در آنان افزایش یابد و در سرنوشت تحصیلی خود نقش فعال تری ایفا نمایند (حاج بابایی، ۲۰۰۹).

^۱ Brouwers and Tomic

^۲ Gardner & Jewler

^۳ Gardner & Jewler

^۴ Hergenhahn & Olson

انگیزش پیشرفت تحصیلی گرایشی همه جانبه به ارزیابی عملکرد خود با توجه به عالی ترین معیارهای تلاش برای موفقیت در عملکرد و برخورداری از لذتی که با موفقیت در عملکرد همراه است، می باشد (وستلند و آرچ^۱، ۲۰۰۱). انگیزه پیشرفت یکی از مهم ترین انگیزه های اکتسابی هر فرد است که برای نخستین بار توسط موری مطرح شد. انگیزه پیشرفت، گرایش فرد برای گذر از سدها، تلاش برای دست یابی به گونه ای برتری و حفظ معیارهای سطح بالا می باشد. کسانی که انگیزه پیشرفت بالا دارند، می خواهند کامل شوند و کارکرد خود را بهبود بخشند. آنان وظیفه شناس اند و ترجیح می دهند کارهایی انجام دهند که چالش برانگیز باشد و به کاری دست زنند که ارزیابی پیشرفت شان به گونه ای (خواه در مقایسه با پیشرفت دیگران یا خواه بر پایه ملاک های دیگر)، شدنی باشد. این افراد مسئولیت فردی را ترجیح می دهند و دوست دارند که به گونه ای ملموس از نتایج کار خود آگاه شوند. نمره های درسی آنها خوب است، در انجام کارها، همکاری با کارشناسان و صاحب نظران را به همکاری با دوستان خود ترجیح می دهند و در برابر فشارهای اجتماعی بیرونی مقاومت نشان می دهند (بیابانگرد، ۲۰۰۶). بنابراین از آن جایی که پیشرفت تحصیلی دانش آموزان با سلامت کل جامعه ارتباط دارد بدیهی است که نظام های آموزشی باید بر تلاش خود در جهت ارتقاء آموزش و مولفه های مربوطه یعنی فراگیر، فرادهنده و محیط و امکانات آموزشی بیافزایند. تحقیق حاضر نیز بر اساس نتایج تحقیقات در این زمینه با هدف بررسی تاثیر راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی اجرا می گردد.

اهمیت و ضرورت تحقیق

در مورد اینکه چرا توسعه مهارت های فراشناختی اهمیت دارد باید به بررسی دقیق فرایندهایی بپردازیم که بر فعالیت های شناختی نظارت می کنند و آن ها را جهت می دهند. فرایندهای فراشناختی، دو جنبه مستقل ولی در ارتباط با یکدیگرند: یکی دانش فراشناختی و دیگر فرایندهای تنظیم و کنترل. دانش فراشناختی شامل موارد زیر است:

۱. اطلاعات فرد در مورد نظام شناختی خود. ۲. اطلاع از هدف و ویژگی های تکلیف. ۳. اطلاعات مربوط به راهبردهای تسهیل کننده.

تنظیم و کنترل از دیگر فرایندهای فراشناختی است که فرایندهای تفکر فرد را در موقعیت یادگیری هدایت می کند. کنترل کننده های فراشناخت یا خود تنظیمی عبارتند از:

۱. برنامه ریزی ۲. نظارت ۳. تنظیم ۴. بازبینی (کدیور، ۱۳۸۳).

در لزوم توجه به اهمیت فراشناخت و آموزش مهارت های فراشناختی به دانش آموزان، روانشناسان تربیتی طی چندین دهه، آموزش راهبردهای ویژه یادگیری به دانش آموزان را تأیید کرده اند، مهمترین موضوع روانشناسی شناختی در روان شناسی تربیتی، تأکید بر یادگیری «چگونگی یاد گرفتن» (یادگیری یادگیری) به عنوان یکی از هدف های کلی فرایند یادگیری و تدریس است. هر قدر مطالب مورد نظر برای ذهن آشنا تر و با زندگی و اطلاعاتی قبلی فرد ارتباط بیشتری داشته باشد، پردازش اطلاعات ساده تر می شود (کدیور، ۱۳۸۳). هدف اساسی آموزش فراشناختی، خودکنترلی و خودآموزی است تا دانش آموزان یادگیرندگان مستقلی گردند

^۱ Westland & Arche

که بتوانند فرایند های شناختی و یادگیری شان را در جهت اهداف تعیین شده ی خود هدایت، نظارت و اصلاح کنند(کارشکی، ۱۳۸۱). راهبردهای فراشناختی بر راهبرد های شناختی اعمال کنترل می کنند و به آن ها جهت می دهند. بنابراین برای موفقیت در یادگیری لازم است راهبردهای شناختی و فراشناختی را با هم به کار برد(عباباف، ۱۳۸۷). از طرف دیگر یافته های برخی پژوهش ها و مطالعات انجام شده، مبین نقش و اهمیت انگیزه پیشرفت در پیشرفت تحصیلی است. پژوهش های البرز، سیف، لطیفیان و همچنین آندرمن و ماهر در سال ۱۹۹۰ ، آمس در سال ۱۹۹۲ و لئونداری و همکاران در سال ۱۹۹۸ نشان دهنده رابطه مثبت بین انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است (تمنایی فر و گندمی، ۱۳۹۰) که این نشان دهنده اهمیت و ضرورت پرداختن به این مساله می باشد.

در لزوم پرداختن به متغیر فرسودگی تحصیلی نیز آهوا و هاکنین^۱ (۲۰۰۷) نشان دادند که فرسودگی تحصیلی به افسردگی منجر می شود و همچنین بنا به گفته یانگ (۲۰۰۵) فرسودگی تحصیلی اثر منفی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارد. از آنجا که یادگیری فراگیران، عمدتاً به وسیله عملکرد تحصیلی آنها سنجش می شود؛ شناسایی متغیر فرسودگی تحصیلی و اثر آن بر عملکرد تحصیلی فراگیران، از کارهای مهم روان شناسان تربیتی و دانشجویان این رشته است؛ به طوری که کنترل فرسودگی تحصیلی دانش آموزان، به دلیل بهبود پیشرفت تحصیلی و انگیزش یادگیری آنها ضروری است.

اهداف تحقیق

بررسی تاثیر راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی؛
بررسی تاثیر راهبردهای فراشناختی بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی.

فرضیه های تحقیق

راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی تاثیر دارد؛
راهبردهای فراشناختی بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی تاثیر دارد؛

تعاریف نظری و عملیاتی متغیرهای تحقیق

تعریف نظری

راهبردهای فراشناختی: منظور از راهبردهای فراشناختی، تدابیری است جهت انتخاب هوشیارانه روش های مناسب، نظارت بر اثر بخشی آنها، اصلاح اشتباه ها و در صورت لزوم تغییر راهبردها و جانشین سازی آنها با راهبردهای جدید (گود و برافی، ۱۹۹۵ به نقل از ملکی، ۱۳۸۴).

انگیزه پیشرفت تحصیلی: انگیزش پیشرفت تحصیلی گرایشی همه جانبه به ارزیابی عملکرد خود با توجه به عالی ترین معیارهای تلاش برای موفقیت در عملکرد و برخورداری از لذتی که با موفقیت در عملکرد همراه است، می باشد (وستلند و آرچ، ۲۰۰۱).

^۱ Ahola & Hakanen

فرسودگی تحصیلی: فرسودگی تحصیلی، شامل سه حیطة : خستگی تحصیلی، بی علاقه‌گی تحصیلیو ناکارآمدی تحصیلی می شود. افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند معمولاً علایمی مانند بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانایی در ادامه حضور مستمر در کلاس های درس، مشارکت نکردن در فعالیت های کلاسی، احساس بی معنایی در فعالیت های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی و در نهایت افت تحصیلی را تجربه می کنند (نعامی، ۱۳۸۸).

تعریف عملیاتی

راهبرد فراشناختی: آموزش راهبرد فراشناختی به گروه آزمایشی طی چهار مرحله که هر مرحله دارای چندگام است انجام شده است. مرحله اول که شامل آموزش همزمان راهبردهای برنامه ریزی و تعیین هدف است ۲۰۰ دقیقه طول کشید. آموزش راهبرد درک نکات کلیدی و مهم متن ۱۰۰ دقیقه به طول انجامید و سومین مرحله آموزش راهبرد نظارت و ارزشیابی نیز ۱۰۰ دقیقه و در انتها کاربرد همزمان سه راهبرد مزبور به مدت ۱۰۰ دقیقه آموزش و تکالیف دانش آموزان بررسی گردید.

انگیزه پیشرفت تحصیلی: نمره ای است که پاسخگویان از پرسشنامه ۲۹ سوالی هرمنس (۱۹۹۳) کسب کرده‌اند.

فرسودگی تحصیلی: نمره ای است که پاسخگویان از پرسشنامه ۱۵ سوالی برسو و همکاران (۱۹۹۷) کسب کرده‌اند.