

تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودپنداره تحصیلی و خودراهبری یادگیری

مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی (سال ششم)
شماره ۲۲ / زمستان ۱۳۹۹ / ص ۶۹-۷۸

اعظم السادات ایمانی پارسا^۱، الهام ضرغامی^۲، امیر محسن راه نجات^۳

^۱ کارشناس ارشد گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، پیشوا، ورامین، ایران

^۲ استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، پیشوا، ورامین، ایران

^۳ استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران، تهران، ایران

نویسنده مسئول:

الهام ضرغامی

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودپنداره تحصیلی و خودراهبری یادگیری در دانش آموزان است. از نظر هدف کاربردی و روش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل در انتظار درمان بوده است. بهمن منظور ۶۰ دانش آموز دختر دوره دوم متوسطه سال ۱۳۹۸ شهر ری به روش نمونه‌گیری در دسترس در دو گروه آزمایش و کنترل در انتظار درمان انتخاب شدند، پرسشنامه خودپنداره تحصیلی لیو و وانگ (۲۰۰۵) و پرسشنامه خودراهبری یادگیری فیشر و همکاران (۲۰۱۱) اجرا گردید. نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس نشان داد، بین میانگین نمرات خودپنداره تحصیلی بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معنی داری وجود ندارد و بین میانگین نمرات خرده مقیاسهای خودراهبری یادگیری (خودمدیریتی، رغبت به یادگیری و خودکنترلی) بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده نشد. بنابراین آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودپنداره تحصیلی و خودراهبری یادگیری دانش آموزان اثر نداشته است و پیشنهاد می شود که این پژوهش در سایر مقاطع تحصیلی اجرا شود.

واژگان کلیدی: ویژگی های شخصیت، حمایت عاطفی زناشویی، رضایت از زندگی، زنان متأهل

مقدمه

امروزه موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان از بزرگترین و مهمترین اهداف خانواده ها و نظام آموزش و پرورش می باشد. خودپنداره یکی از مفاهیم اساسی در روان شناسی می باشد. خودپنداره شبکه ای از عقاید و باورهای مثبت و منفی فرد در مورد خودش، پذیرش و یا رد خود می باشد. (راست روش طبیبی و محمدی، ۱۳۹۸، ص ۹۲). آموزش مهارتهای ارتباطی باعث افزایش خودپنداره می شود (رنجبر، ترخان، طاهر، خانزاده و عیسی پور، ۱۳۹۲، ص ۳۹). در پژوهش های متفاوت مفهوم خود پنداره را با اصطلاحات دیگری متفاوت تعریف کرده اند و برخی آن را مترادف عزت نفس و یا خود تنظیمی می دانند (ضیابری، احدی و مشکبید، ۱۳۹۴، ص ۲۲۴). خود پنداره تحصیلی نیز فرآیند شکل گیری ارزشیابی خود پنداره متأثر از تجربه های آموزشی دانش آموزان و تفسیر محیط آموزشی و بیانگر دانش و ادراکات فردی درباره نقاط قوت و ضعف فرد در یک حوزه تحصیلی معین و عقاید فردی درباره توانایی هایش در انجام موفقیت آمیز تکالیف تحصیلی در سطوح طراحی شده است و از جمله متغیرهای هم در فرایند یادگیری می باشد (اکرم رانا و ظفر اقبال، ۲۰۱۵، ص ۱۹). از طرفی دیگر مسئله ای که در حوزه آموزش و پرورش و روانشناسی تربیتی مطرح بوده اینست که چه کار کنیم تا دانش آموزان در آموختن موفق باشند و بتوانند شخصا یادگیری خود را اداره و رهبری کنند، یعنی، مسئولیت یادگیری را مسئولیت شخصی خود دانسته و شخصا رفتار خود را کنترل کنند و متکی به معلم و مربیان بار نیابند. به عبارتی دیگر دانش آموز خود یاد بگیرد و به آموختن خویش اعتماد داشته باشد و آموختن یا مطالعه اش را به مطالب کلاس و مطالب کلیشه ای محدود نکند (گلدوست، عضنفری، شریفی و چرامی، ۱۳۹۸، ص ۱۵۶). یادگیرندگان خود راهبر، افرادی فعال و خود جوش بوده که به جای انتظار کشیدن منفعلانه برای یادگیری واکنش ابتکار عمل را سر لوحه کار خود قرار می دهند. یادگیری در آنها هدفمند و معنادار است و با توجه به انگیزه بالا، یادگیری هایشان پایداری و تداوم دارد. طبق پژوهش انجام شده توسط همتیان و همکاران (۱۳۹۵)، برای ارتقاء یادگیری خودراهبری استفاده از آموزش غایت نگری توصیه می شود (همتیان، رضایی و محمدی فر، ۱۳۹۵، ص ۸۶) آنها در زندگی خود مسئولیت پذیر تر هستند و از فرآیند خود انضباطی در یادگیری خویش سود میبرند (ویلیامسون، ۲۰۰۹). راهبردهای فراشناختی تدابیری هستند که به یادگیری و یادآوری بسیار کمک خواهد کرد. فراشناخت دانش فرد درباره چگونگی یادگیری خودش است (اسلاوین، ۲۰۰۶، ترجمه سیف، ۱۳۹۰). فراشناخت و آگاهی از فرآیندهای شناختی به یکی از حوزه های مهم و اثرگذار در زمینه شناختی و تعلیم و تربیت در چند دهه اخیر تبدیل شده است. فراشناخت به معنای تفکر درباره تفکر، اولین بار توسط فلاول (۱۹۷۹) با معنای آگاهی از شناخت، فرایندهای شناختی و هر آنچه مربوط به آن می شود و به عبارت دیگر، نظارت، ارزیابی و برنامه ریزی در یادگیری و ساده ترین شکل آن، شناخت درباره شناخت به کار رفته است (بایلر و اسنومن^۱، ۲۰۱۴)، فراشناخت به عنوان هرگونه دانش یا فعالیت شناختی که موضوع آن هر جنبه ای از اقدامات شناختی و تنظیم آن باشد نیز می باشد، که در واقع شناخت در مورد شناخت است. پانورا^۲ و فیلیپ^۳ (۲۰۰۷) نیز فراشناخت را فرآیندی می دانند، که افراد به تفکر درباره ی تفکر خود می پردازند و راهبردهایی را برای حل مساله گسترش می دهند. این راهبردها مبتنی بر هدف هستند، آگاهانه برانگیخته می شوند و تلاش دانش آموزان را افزایش می دهند. راهبردهای شناختی راه های یادگیری هستند. در قیاس با آن راهبردهای فراشناختی تدبیرهایی هستند برای نظارت بر راهبردهای شناختی و کنترل و هدایت آنها. هر چند این راهبردها قابل یادگیری هستند ولی بعضی از یادگیرندگان از عهده یادگیری آن بر نمی آیند و لازم است در این زمینه آموزش ببینند (سیف، ۱۳۹۲). زمانی که ما یک چیز را شناسایی می کنیم، نامی را به خاطر می آوریم، جمله را می فهمیم یا نظری ارائه می کنیم و یا یک مسئله را حل می کنیم دست به عمل شناخت می زنیم. فراشناخت نیز نقش بارز و مهمی در حل مسئله، کنترل خود، خودآموزی و تغییر رفتار دارد (ضیابری، احدی و مشکبید حقیقی، ۱۳۹۴، ۲۲۶). در این زمینه پژوهش های متعددی انجام شده، گلدوست، عضنفری، شریفی و چرامی (۱۳۹۸) در اثربخشی مهارت های فراشناختی بر خودکارآمدی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش آموزان پسر پایه دهم مدارس شهرستان اردبیل، به این نتیجه رسیدند، آموزش مهارت های فراشناخت بطور معناداری موجب افزایش خودکارآمدی تحصیلی و مولفه های آن به جز توانایی در مدیریت کار، خانواده و مدرسه و اشتیاق تحصیلی و مولفه های آن در بین آزمودنی ها در مرحله پس آزمون شده است. در پژوهش اخوی زادگان و شهری (۱۳۹۱) نتایج نشان داد که دانش آموزان مبتلا به اختلال خواندن و نوشتن، در اسناد درونی- بیرونی، اسناد کلی- اختصاصی و خودپنداره تحصیلی آنها با دانش آموزان عادی تفاوت معناداری دارند. شرفی و داودی (۱۳۹۷) در اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناخت بر خودراهبری یادگیری و پیشرفت تحصیلی ریاضی و ادبیات فارسی دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان شوش، به این نتیجه رسیدند که آموزش راهبردهای فراشناخت بر خودراهبری یادگیری و پیشرفت تحصیلی ریاضی و

¹-Paniura²-Philipp

ادبیات فارسی تاثیر معنادار دارد. نولن و مورگان^۱ (۲۰۱۱) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های فراشناخت بر پیشرفت تحصیلی و خود پنداره تحصیلی اثر گذار است. با توجه به نتایج پژوهش‌های پیشین، نقش آموزش راهبردهای فراشناختی بر خود پندار تحصیلی و خودراهبری یادگیری محرز می باشد. با توجه به اینکه در قلب نظام تعلیم و تربیت مادام العمر، ایجاد و تقویت صلاحیت خود راهبری در یادگیرنده مطرح است، مجموعه مولفه‌ها و ویژگی‌های مطرح در این نظام، نشان می دهد که مدرسه و آموزش‌های رسمی آن‌ها و یادگیری منظمی که از راه این نهادها دنبال می شود در ایجاد و تقویت خصوصیات خودراهبری و خودپنداره فراگیران نقش مهمی می تواند داشته باشد. آموزش برنامه‌های موفقیت تحصیلی باعث افزایش نگرش به مدرسه و یادگیری شیوه موفقیت در مدرسه و عملکرد تحصیلی و سازگاری اجتماعی می شود. (خجسته مهر، عباس پور، کرایبی و کوچکی، ۱۳۹۱، ص ۴۶) حال با توجه به اهمیت خودپنداره تحصیلی و خودراهبری یادگیری در پیشرفت و موفقیت دانش آموزان پژوهشگران و مشاوران مدرسه را بر آن داشته تا به بررسی آموزش‌های متعدد بر این متغیرها بپردازند که از مهمترین آنها آموزش راهبردهای فراشناختی می باشد. با توجه به این که دانش آموزان در یک مملکت سرمایه‌های آن کشور می باشند و موفقیت و پیشرفت آنها سربلندی آن جامعه را تضمین می کند بنابراین ضرورت تعیین آموزش‌های کارآمد بر بهبود خودپنداره تحصیلی و افزایش خودراهبری را معین می کند. از این رو با توجه به نقش آموزش‌های راهبردهای فراشناختی بر خودپنداره تحصیلی و خود راهبری یادگیری، در این پژوهش به تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودپنداره تحصیلی و خودراهبری یادگیری پرداخته شده است. روانشناسان و مشاوران مدرسه می توانند با استفاده از نتایج این پژوهش و پژوهش‌های مشابه جلسات آموزشی راهبردهای فراشناختی را به منظور افزایش خودپنداره تحصیلی و خودراهبری یادگیری برای دانش آموزان برنامه ریزی و اجرا کنند. از آنجایی که خود پنداره تحصیلی و خودراهبری یادگیری نقش مهم و کلیدی در پیشرفت دانش آموزان دارند و نیز تاکنون پژوهشی به اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودراهبری یادگیری و خودپندار تحصیلی نپرداخته است و این خلا پژوهشی وجود دارد، این پژوهش به دنبال پاسخ این سؤال بوده که آیا آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودپنداره تحصیلی و خودراهبری یادگیری اثربخش می باشد؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل در انتظار درمان بوده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه در سال ۱۳۹۸ شهر ری بوده اند. بمنظور نمونه گیری با استفاده از فرمول کوهن و با توجه به احتمال ریزش و جلوگیری از خطای حجم نمونه در هر گروه تعداد ۳۰ نفر در نظر گرفته شده است. که با احتساب ۲ گروه باید در کل ۶۰ نمونه در این مطالعه در نظر گرفته شده است. به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

پرسشنامه خودپنداره تحصیلی^۲: توسط لیو و وانگ (۲۰۰۵) تدوین شد. ۲۰ سؤال دارد، دارای خرده مقیاس اعتماد تحصیلی، تلاش تحصیلی می باشد. با طیف پنج درجه ای لیکرت نمره گذاری می شود. سؤالات (۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۷ و ۲۰) به صورت معکوس نمره گذاری می شود. بازه نمرات ۲۰ الی ۱۰۰ می باشد. نقطه برش ۶۰ می باشد. پایایی در پژوهش گورونی، خیر و هاشمی (۱۳۹۰)، ۰/۷۷ حاصل شد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس اعتماد تحصیلی ۰/۷۲ و خرده مقیاس تلاش تحصیلی ۰/۷۶ به دست آمد. از طرفی میزان روایی این پرسشنامه با روش تحلیل عاملی ۰/۷ محاسبه شد.

پرسشنامه خودراهبری یادگیری^۳: توسط فیشر^۴ و همکاران (۲۰۱۱) ساخته شده است. شامل ۴۰ سؤال است که دارای ۳ زیر مقیاس است: خودمدیریتی، رغبت به یادگیری و خود کنترلی روی یک مقیاس پنج درجه ای لیکرت نمره گذاری می شود از (۱: کاملاً مخالفم تا ۵: کاملاً موافقم) این پرسشنامه. بالاترین نمره ای که فرد می تواند اخذ نماید برابر ۲۰۰ و پایین ترین نمره ۴۰ می باشد. شوکا و همکاران (۲۰۰۲) پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۲ و برای زیر مقیاس‌های خودمدیریتی ۰/۷۸، رغبت به یادگیری ۰/۷۱، و خود کنترلی ۰/۶۰ به دست آوردند. در ایران و در مطالعه سلطانی، عربشاهی و نعیمی (۱۳۹۱) پایایی پرسشنامه یادگیری خودراهبری به روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۲ و زیر مقیاس‌های خود مدیریت ۰/۸۵، رغبت به یادگیری ۰/۸۷ و خود کنترلی ۰/۸۴ به دست آمد. همچنین روایی سازه و محتوایی این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفته است.

^۱- Nolan & Morga

^۲ - Educational self-concept questionnaire

^۳ - Self-Learning Questionnaire

^۴ Fisher

جلسات آموزش راهبردهای فراشناختی :

در ۱۲ جلسه یک ساعته که برگرفته از روش تدریس دو جانبه پالینسکار و براون (۱۹۸۲) و نظریه یادگیری اجتماعی بندورا (۱۹۷۷) به شرح ذیل انجام شد:

جلسه اول	-برگزاری پیش‌آزمون از دوگروه آزمایش و کنترل در انتظار درمان (در کنار ثبت اطلاعات جمعیت‌شناختی در فرم پرسشنامه) -توجیه مقدماتی در رابطه با اهداف مورد نظر در رابطه با آموزش فراشناختی، خودپنداره تحصیلی، خودراهبری یادگیری -ایجاد انگیزه و علاقه جهت همکاری در کلاس و پیش‌بینی نتایج مورد نظر با کمک خود دانش‌آموزان
جلسه دوم	-آموزش راهبردهای فراشناخت و متغیرهای مربوطه در رابطه با یادگیری شامل : افزایش مهارت خودآموزی-ارتقای استقلال و تسهیل توانایی یادگیری-نظم دهی-نظارت و ارزشیابی-برنامه ریزی
جلسه سوم	-ادامه بحث راهبردهای فراشناخت شامل: آموزش مشغولیت (چگونگی درگیر شدن با تکلیف، تلاشی که به خرج میدهد، استقامت میکند، راهبری فکری می‌کند، هدف تعیین می‌کند و در نهایت برنامه ریزی می‌کند) -فکر کردن با صدای بلند در حین انجام تکلیف -پرسش‌هایی که فرد باید از خود بپرسد (یا این کار را پیش از این انجام داده ام؟ چگونه انجام داده ام؟ آیا بهترین راه بوده است)
جلسه چهارم	-نسبت دان پیشرفت و یادگیری‌های اتفاق افتاده تا کنون به خود جهت افزایش اعتماد بنفس و خود پنداره تحصیلی -افزایش کارآمدی تکلیف یادگیری از طریق افزایش مهارت‌های مطالعه (معرفی کتاب و در اختیار قرار دادن کتاب‌های مرتبط با تکنیک‌های صحیح مطالعه به دانش‌آموزان گروه هدف) -شناسایی مشکلات تحصیلی توسط خود دانش‌آموزان -فکر کردن و صحبت کردن راجع به انگیزه‌ها و اهداف فردی در رابطه با یادگیری -جستجوی مهارت‌های درست مطالعه و روش‌های ایجاد انگیزه در رابطه با یادگیری با تکنیک بحث کلاسی.
جلسه پنجم	-شناسایی هیجان‌های مثبت و منفی در رابطه با درس (خود درس، جو کلاس، خاطرات و تجربیات مربوطه) -قرار دادن فعالیت مورد نظر (تک تک درس) در زمینه خیالی با تکنیک: تصویر سازی، داستان‌های خیالی) -افزایش منبع اضافی تحریک به تکلیف مورد نظر (مثل گوش دادن به موسیقی، کار کردن با یک دوست، تهیه فلش کارت)
جلسه ششم	آموزش متغیرهای وابسته به خود پنداره تحصیلی شامل: -جزء ادراکی (تصور که فرد از خودش در رابطه با دیگران دارد) -جزء مفهومی (تصور خود از ویژگی‌های متمایز خودش و توانایی‌های گذشته و آینده خویش در رابطه با یادگیری) -جزء نگرشی (نوع احساسات شخصی در رابطه با خودش، نگرش به وضع فعلی یادگیری و دور نمای آینده آن، ارزشمندی خویش، عزت نفس، میزان غرور یا کمرویی در رابطه با یادگیری) -در نهایت بررسی طرز تلقی‌های فرد از قابلیت‌های فردی و باز خوردهایی که به طور مستقیم و غیر مستقیم از خانواده -معلمان و دوستان می‌گیرد.
جلسه هفتم	-آموزش خود راهبری یادگیری و متغیرهای مربوطه شامل: آموزش مهارت‌های جستجوگری و خودراهبری -نحوه تبدیل شدن از یادگیرنده منفعل به یادگیرنده فعال و ایجاد شرایط مناسب برای سازگاری بیشتر با محیط -آموزش یادگیری خود راهبر با تکنیک‌های (خود کنترلی -خودمدیریتی -ایجاد انگیزه و اشتیاق برای یادگیری -حل مسئله برای دستیابی به بهترین نتایج یادگیری)
جلسه هشتم	-آموزش مولفه‌های درونی خودراهبری یادگیری: انگیزش: راهکارهای ایجاد انگیزه جهت‌گیری هدف: توانایی فرد برای برنامه ریزی و هدف گذاری-وضع اهداف چالش‌آور برای خود و متعهد کردن خود برای دستیابی به هدف. خودکارآمدی: داوری فرد در مورد توانمندی خویش در رابطه با اقدامات تحصیلی و یادگیری منبع کنترل: گرایش برای نسبت دادن موفقیت و شکست به منبع درونی تحت کنترل خود. خودتنظیمی: توانایی یادگیرنده جهت کنترل علایق، نگرش، تلاش در جهت انجام یک تکلیف یا هدف

جلسه نهم	بررسی و تکمیل مباحث فراشناخت در رابطه با یادگیری : - بحث و تبادل افکار و اطلاعات دانش آموزان با توجه به آموزش های دریافت شده در جلسات و بیان نقاط قوت و ضعف خویش با استفاده از سه تکنیک ۱- مشغولیت ۲- بازخورد ۳- تحمل شکست
جلسه دهم	بررسی و تکمیل مباحث مربوط به آموزش خودراهبری (خودکنترلی-خودمدیریتی -انگیزه و اشتیاق به یادگیری -حل مسئله به منظورنیل به بهترین نتایج
جلسه یازدهم	بررسی مباحث مربوط به خودپنداره تحصیلی شامل (بررسی نگرش فردنسبت به خودش در امور تحصیلی و طرز تلقی ازقابلیتها ،محدوددیتها ی خویش -گرفتن بازخورداز دبیران ،والدین دوستان وهمکلاسی ها جهت افزایش اعتماد بنفس تحصیلی)
جلسه دوازدهم	اجرای پس ازمون خودپنداره تحصیلی وخودراهبری یادگیری از دوگروه نمونه وکنترل

پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی محقق ساخته: توسط محقق برای جمع آوری اطلاعات جمعیت شناختی نظیر سن، تحصیلات پدر، تحصیلات مادر، شغل مادر، شغل پدر، وضعیت اقتصادی، فرزند چندم، تعداد فرزندان، پایه تحصیلی، رشته تحصیلی طراحی شد.

نتایج

با توجه بطرح آزمایشی پژوهش تعداد ۵۴ نفر در آزمایش شرکت داشتند که بطور مساوی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. در جدول ۱ به گزارش یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش پرداخته شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون ها دوگروه آزمایش و کنترل

متغیرها	کمینه	بیشینه	کشیدگی	کجی
پیش آزمون خودپنداره تحصیلی	63	91	.336	-1.045
پس آزمون خودپنداره تحصیلی	58	92	-.075	-.453
پیش آزمون خود مدیریت	42	65	.741	-.133
پیش آزمون رغبت به یادگیری	39	56	-.606	.434
پیش آزمون خودکنترلی	49	74	-.299	1.405
پس آزمون خود مدیریت	33	65	.028	1.396
پس آزمون رغبت به یادگیری	42	59	-.146	-.470
پس آزمون خودکنترلی	54	74	.572	-.264
پیش آزمون خودپنداره تحصیلی	50	85	-.178	-.247
پس آزمون خودپنداره تحصیلی	53	89	-.154	.023
پیش آزمون خودمدیریتی	31	63	.094	.186
پیش آزمون رغبت به یادگیری	40	58	.046	-.677
پیش آزمون خودکنترلی	50	75	.100	-.975
پس آزمون خودمدیریتی	34	58	-.957	.649
پس آزمون رغبت به یادگیری	38	57	-1.033	1.343
پس آزمون خودکنترلی	55	75	-.244	-.819

قبل از استفاده از تحلیل کوواریانس جهت رعایت پیش فرض های آن از آزمون نرمال بودن توزیع متغیرها، مفروضه خطی بودن، همگنی شیب رگرسیون و همگنی واریانس ها استفاده شد. جهت بررسی مفروضه نرمال بودن متغیرها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شده است. نتایج این آزمون نشان داد که با توجه به سطح معناداری به دست آمده برای همه ی متغیرها از مفروضه نرمال بودن تبعیت می نمایند ($p > 0/05$). بمنظور همگنی واریانس ها از آزمون لوین استفاده شد که چون مقدار بدست آمده در همه ی متغیرها بزرگتر از $0/5$ بوده است از مفروضه همگنی واریانس ها تخطی نکرده ایم. پس از بررسی مفروضه های تحلیل کوواریانس در این بخش به گزارش نتایج بدست آمده از تحلیل کوواریانس در پژوهش پرداخته می شود.

جدول ۲: نتایج بررسی تحلیل کواریانس تک متغیری خودپنداره تحصیلی

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	انداز اثر
مدل تصحیح شده	1651.295	2	825.647	13.991	.000	.354
عرض از مبدا ^۱	717.856	1	717.856	12.164	.001	.193
پیش آزمون	1397.795	1	1397.795	23.686	.000	.317
گروه	3.246	1	3.246	.055	.816	.001
خطا	3009.687	51	59.013			
کل	300513.000	54				

تجزیه و تحلیل کواریانس تک متغیری جهت بررسی نمرات خودپنداره تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۳۴ نشان داده شده است. همانطور که مشاهده می شود بین میانگین نمرات خودپنداره تحصیلی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود ندارد. که همان طور که مشاهده می شود خودپنداره تحصیلی در گروه $P=0/816$ و $F(54 و 1) = 0/055$ رابطه معناداری نشان داده نمی شود. به عبارت دیگر همانطور که در مورد مقدار جزئی ایتا^۲ نیز مشاهده می شود تقریباً هیچ اندازه ای از واریانس متغیر وابسته به وسیله متغیر مستقل تبیین نمی شود. در نتیجه می توان نتیجه گرفت روش مداخله ، خودپنداره تحصیلی تأثیر نداشته است.

جدول ۳: نتایج بررسی تحلیل کواریانس چند متغری خو خودراهبری یادگیری (خودمدیریتی، رغبت به یادگیری و خود کنترلی)

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	انداز اثر
مدل تصحیح شده	خودمدیریتی	408.533	4	102.133	2.945	.029	.194
	رغبت یادگیری	335.421	4	83.855	6.037	.000	.330
	خودکنترلی	375.638	4	93.909	3.801	.009	.237
عرض از مبدا	خودمدیریتی	284.598	1	284.598	8.206	.006	.143
	رغبت یادگیری	196.287	1	196.287	14.132	.000	.224
	خودکنترلی	452.930	1	452.930	18.334	.000	.272
پیش آزمون	خودمدیریتی	294.168	1	294.168	8.482	.005	.148
خود مدیریت	رغبت یادگیری	4.066	1	4.066	.293	.591	.006

¹ Intercept² Partial Eta Squared

خودکنترلی	33.497	1	33.497	1.356	.250	.027
خودمدیریتی	25.540	1	25.540	.736	.395	.015
رغبت به یادگیری	222.912	1	222.912	16.049	.000	.247
خودکنترلی	2.580	1	2.580	.104	.748	.002
خودمدیریتی	18.389	1	18.389	.530	.470	.011
رغبت به یادگیری	6.271	1	6.271	.451	.505	.009
خودکنترلی	78.121	1	78.121	3.162	.082	.061
خودمدیریتی	7.569	1	7.569	.218	.642	.004
رغبت به یادگیری	4.640	1	4.640	.334	.566	.007
خودکنترلی	139.436	1	139.436	5.644	.051	.103
خطا	1699.393	49	34.681			
رغبت به یادگیری	680.579	49	13.889			
خودکنترلی	1210.510	49	24.704			
کل	136908.000	54				
رغبت به یادگیری	141470.000	54				
خودکنترلی	224052.000	54				

تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیری جهت بررسی نمرات راهبری تحصیلی (خودمدیریتی، رغبت به یادگیری و خود کنترلی) در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۴ نشان داده شده است. بین میانگین نمرات خرده مقیاس ها بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری مشاهده نشده است. در مورد خود مدیریتی $P=0/642$ و $F(49 و ۱) = 0/218$ رابطه معناداری نشان داده نمی شود. خرده مولفه رغبت به یادگیری $P=0/566$ و $F(49 و ۱) = 0/334$ و خرده مولفه خود کنترلی با $P=0/051$ و $F(49 و ۱) = 5/644$ نیز رابطه معناداری وجود ندارد تقریباً هیچ اندازه ای از واریانس متغیر وابسته به وسیله متغیر مستقل تبیین نمی شود. می توان نتیجه گرفت روش مداخله ، در خودراهبری یادگیری (خودمدیریتی، رغبت به یادگیری و خود کنترلی) تأثیر نداشته است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد، بین میانگین نمرات خودپنداره تحصیلی بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود ندارد و تقریباً هیچ اندازه‌ای از واریانس متغیر وابسته به وسیله متغیر مستقل تبیین نشده است. می‌توان نتیجه گرفت روش مداخله، خودپنداره تحصیلی تأثیر نداشته است. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش جاه طلب و همکاران (۱۳۹۴) و شیخ الاسلامی (۱۳۹۶) همسو نمی‌باشد. در پژوهش‌های پیشین راهبردهای فراشناختی بر خودپنداره تحصیلی اثر گذار می‌باشد و تأثیر مستقیم نقش راهبردهای فراشناختی را بر پیشرفت تحصیلی تأیید کرده‌اند (عاشوری، آزادمراد، جلیل آبکنار و معینی کیا، ۱۳۹۲، ص ۱۳۸). در تبیین این تفاوت نتیجه می‌توان گفت راهبردهای فراشناختی، مهارت‌های اجرایی هستند که موفقیت فعالیت یادگیری را ارزیابی می‌کنند، راهبردهای فراشناختی اساسی، شامل ربط دادن اطلاعات جدید به اطلاعات قبلی انتخاب راهبردهای تفکر، برنامه‌ریزی، نظارت، و ارزیابی فرآیندهای تفکر می‌شود و به تنظیم و نظارت بر فعالیت‌های یادگیری کمک می‌کنند، همچون کنترل آگاهانه بر یادگیری، برنامه‌ریزی و انتخاب راهبردها، نظارت بر فرآیند یادگیری، تصحیح اشتباهات، تحلیل اثربخشی راهبردهای یادگیری و تغییر رفتارها و راهبردهای یادگیری، هنگامی که ضروری باشد، گراهام (۱۹۹۷) عقیده دارد، راهبردهای فراشناختی به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا یادگیری-شان را برنامه‌ریزی، کنترل و ارزیابی کنند که در بهبود یادگیری، محوری‌ترین نقش را بازی می‌کند و دانش‌آموزان بدون رویکردهای فراشناختی، اساساً یادگیرندگان بدون هدف هستند، از طرفی خودپنداره تحصیلی باور فرد در مورد مقدار مهارت فرد برای درگیر شدن در تحصیل، نسبت به همکلاسی‌هایش، می‌باشد مهم‌ترین مشخصه خودپنداره تحصیلی حالتی است که خودپنداره فرد را در نتیجه کنش‌های متقابل و تجارب با دیگران مشخص می‌کند و این واقعیت را تأیید می‌کند که خودپنداره تحصیلی یادگرفتنی و قابل اکتساب در طی زمان است و معلمان نقش مهمی در شکل‌گیری خودپنداره و خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دارند، از این رو فرد با استفاده از راهبردهای فراشناختی با ارزیابی فرآیندهای تفکر، نظارت بر فعالیت‌های یادگیری، برنامه‌ریزی و تصحیح اشتباهات که انجام می‌دهد خودپنداره‌ی وی نیز تغییر کرده و در نتیجه راهبردهای فراشناختی بر خودپنداره تحصیلی فرد اثر گذار است. (گراهام ۱۹۹۷؛ به نقل از سیف ۱۳۹۲). در این پژوهش و در این جمعیت مورد مطالعه راهبردهای فراشناختی بر خودپنداره تحصیلی اثر گذار نبوده است که یکی از دلایل آن را می‌توان اینگونه تبیین کرد که به دلیل شیوع بیماری کرونا و ویروس و تعطیلی مدارس امکان اجرای پس‌آزمون به صورت حضوری امکان پذیر نبود و پس از آزمون به صورت آنلاین اجرا گردید به همین دلیل امکان بد فهمی و یا نادرست پر کردن پرسشنامه‌ها می‌تواند مزید بر علت بوده باشد، از طرفی دیگر تعطیلی مدارس و اجرای کلاسهای درسی به صورت آنلاین و نیز اجرای امتحانات پایان ترم دانش‌آموزان به صورت آنلاین تغییراتی در برنامه‌ریزی، شیوه‌ی مطالعه و نیز نظم در فعالیت‌های تحصیلی ایجاد کرده است در نتیجه این تغییرات ممکن است باعث ایجاد دگرگونی‌هایی در خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان گردد، همچنین، نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیری جهت بررسی نمرات خود راهبری یادگیری (خودمدیریتی، رغبت به یادگیری و خودکنترلی) در دو گروه آزمایش و کنترل نشان داد، بین میانگین نمرات خرده مقیاس‌ها بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری مشاهده نشده است، نتایج این پژوهش با پژوهش شرفی و داودی (۱۳۹۷) و صفری و همکاران (۱۳۹۱) همسو نمی‌باشد، می‌توان نتیجه گرفت روش مداخله، در خودراهبری یادگیری (خودمدیریتی، رغبت به یادگیری و خودکنترلی) تأثیر نداشته است. در تبیین این موضوع می‌توان گفت، با توجه به دو دیدگاه در مورد خودراهبری یادگیری، که دیدگاه اول به این موضوع اشاره دارد که خودراهبری یادگیری، فرایندی است که در آن فراگیران یادگیری خود را برنامه‌ریزی، اجرا و ارزیابی می‌کنند (مریام و کافارلا، ۲۰۰۹، به نقل از عبدالهی، ۱۳۹۳، ص ۱۶۵) و دیدگاه دوم، خودراهبری یادگیری را یک خصیصه شخصیتی در نظر گرفته می‌گیرد که برآیند آن فرآیند خودراهبری است. این بدین معنی است که عموماً همه‌ی ما تا حدی خودراهبر هستیم. یعنی خودراهبری چیزی نیست که تازه کشف شده باشد بلکه از ابتدای خلقت بشر وجود داشته و بشر ذاتاً خودراهبر خلق شده است. اما اینکه هر فرد تا چه حدی با این توانایی خود آشنایی دارد و تا چه حد می‌تواند آن را برای پیشبرد اهداف خود به کار گیرد، میتواند در زندگی او تأثیرگذار باشد. یادگیری خود راهبر، نقش مهم انگیزش و اراده را در شروع و حفظ تلاش‌های یادگیرندگان برای یادگیری نشان می‌دهد. انگیزش، تصمیم‌گیری برای مشارکت را هدایت می‌کند و اراده، زمان شروع و پایان کاری تا دستیابی به اهداف مورد نظر تعیین می‌کند و به طور عمومی یادگیری خود راهبر در برگیرنده حالت خود هدایتی یادگیرنده، جهت‌گیری و ارزیابی فرایند یادگیری می‌باشد. از این رو با توجه به دیدگاه دوم که اشاره به ذاتی بودن خودراهبری یادگیری دارد این امکان وجود دارد که روش‌های بیرونی مانند آموزش‌های فراشناختی اثری بر خودراهبری یادگیری نداشته باشد و دلیل دیگر نیز می‌توان اشاره‌ای به شیوع بیماری کرونا و ویروس و اجرای پس‌آزمون به صورت آنلاین داشت. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این موارد اشاره کرد که، نمونه‌ی مورد بررسی در این پژوهش دانش‌آموزان پایه دوم متوسطه می‌باشند و در نتیجه قابلیت تعمیم دهی با سایر مقاطع باید با احتیاط انجام شود. به دلیل شیوع بیماری کرونا و ویروس، جمع‌آوری اطلاعات پس از آزمون به صورت آنلاین انجام شده است که این موضوع ممکن است روی بررسی دقیق اثربخشی فرایند مداخله

تاثیرگذار بوده است. یکی از دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر عدم امکان کنترل روایی درمان بوده است که این موضوع ممکن است روی فرایند کار تاثیر گذاشته باشد و نیز با توجه به این که این پژوهش روی دانش‌آموزان دختر اجرا شده است امکان تعمیم به دانش‌آموزان پسر با محدودیت مواجهه است، از همین رو پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر در مقاطع دوم و سوم متوسطه دوم و دانش‌آموزان متوسطه اول نیز انجام شود تا اعتبار تعمیم دهی نتایج افزایش یابد، پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی، روایی درمان کنترل گردد، پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر در دانش‌آموزان پسر نیز انجام شود تا قدرت تعمیم‌دهی نتایج افزایش یابد، با توجه به عدم تایید اثربخشی پروتکل مورد استفاده در این پژوهش، در پژوهش‌های آتی پروتکل مذکور، توسط سایر پژوهشگران مورد بازنگری قرار گیرد، پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی، از سایر روش‌ها و مداخلات به صورت مقایسه استفاده گردد و نیز پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی ویژگی‌های جمعیت شناختی چون وضعیت اقتصادی، سطح تحصیلات خانواده نیز کنترل شود. با توجه به تاثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودپنداره تحصیلی و خودراهبری یادگیری به معلمان و مشاوران مدرسه پیشنهاد می‌شود آموزش راهبردهای فراشناختی را در برنامه ریزی تحصیلی دانش‌آموزان بگنجانند از طریق دوره‌های آموزشی - کارگاهی برای مشاوران شاغل در آموزش و پرورش، از روش‌ها و مداخلات آموزشی مناسب در زمینه بهبودی خودپنداره تحصیلی و خودراهبری یادگیری استفاده گردد.

منابع

- اخوی زادگان فاطمه ، شهری سحر . (۱۳۹۱) . بررسی تفاوت بین خودپنداره و سبک های اسنادی در دانش آموزان دارای اختلال خواندن و نوشتن و دانش آموزان عادی. فصلنامه روانشناسی تربیتی. ۳(۲). ۹۷-۱۰۵
- ضیابری، مهشید؛ احدی، حسن؛ مشکبید حقیقی، محسن. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی و خلاقیت بر خود پنداره تحصیلی. روانشناسی تربیتی. ۲۴۳-۲۴۴.
- خجسته مهر ، رضا ؛ عباس پور ، ذبیح اله ؛ کرایبی ، امین ؛ کوچکی ، رحیم . (۱۳۹۱) . تاثیر برنامه موفقیت تحصیلی بر عملکرد و خودپنداره تحصیلی ، نگرش نسبت به مدرسه و یادگیری شیوه موفقیت در مدرسه و سازگاری اجتماعی دانش آموزان. روانشناسی مدرسه. ۱(۱). ۲۷-۴۵
- راست روش طیبی ، آناهیتا ؛ محمدی ، عیسی . (۱۳۹۸) . نقش نگرش های ناکارآمد و خود پنداره تحصیلی در پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان . روانشناسی مدرسه . ۸ (۴) . ۷۷-۹۱
- رنجبر ، جبار ؛ ترخان ، مرتضی ؛ طاهر ، محبوبه ؛ خوانزاده ، عباسعلی حسین ؛ عیسی پور ، مهدی . (۱۳۹۲) . اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی و خودپنداره و احساس تنهایی دانش آموزان با آسیب شنوایی . روانشناسی مدرسه . ۴ (۲) . ۳۹-۵۴
- سیف، علی اکبر. (۱۳۹۲). روانشناسی پرورشی نوین. تهران: نشر دوران.
- سیف، علی اکبر. (۱۳۹۱). روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش. تهران: نشر دوران
- شرقی، محمود؛ داودی، مریم. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبرد های فراشناخت بر خودراهبری یادگیری و پیشرفت تحصیلی ریاضی و ادبیات فارسی دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان شوش. ره یافتی نو در مدیریت آموزشی. ۱۴۷-۱۷۰.
- شیخ الاسلامی ، علی . (۱۳۹۶) . اثربخشی آموزش راهبردی یادگیری شناختی و فراشناختی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی پایین. روانشناسی مدرسه.
- صفری، یحیی؛ مهدی زاده، حسین؛ پاک نیا، لیلا؛ مهران نیا، آذر. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش محتوای مبتنی بر فراشناخت با کمک نرم افزار بر خودراهبری و پیشرفت درسی دانش آموزان دوره ابتدایی. ره یافتی نو در مدیریت آموزشی. ۵۱-۶۵.
- عاشوری ، جمال ؛ آزادمرد ، شهنام ؛ جلیل آبکنار ، سیده سمیه ؛ معینی کیا ، مهدی . (۱۳۹۲) . الگوی پیش بینی پیشرفت تحصیلی بر اساس راهبردهای شناختی و فراشناختی جهت گیری هدف های پیشرفت و هوش درس زیست شناسی. روانشناسی مدرسه. ۴(۲). ۱۱۸-۱۳۶.
- عبداللهی، ب. (۱۳۹۳). یادگیری خودراهبری در آموزش و بهسازی منابع انسانی. فصلنامه مدیریت بر آموزش انتظامی، ۱، ۱۴۷-۱۶۴.
- گلدوست، اصغر؛ غضنفری، احمد؛ شریفی، طیبیه؛ چرامی، مریم. (۱۳۹۸) در اثربخشی مهارت های فراشناختی بر خودکارآمدی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش آموزان پسر پایه دهم مدارس شهرستان اردبیل. مجله روانشناسی مدرسه. ۸(۲). ۱۳۱-۱۵۵.
- همتیان فاطمه ، رضایی علی محمد ، محمدی فر محمد علی . (۱۳۹۵) . اثربخشی آموزش غایت نگری بر یادگیری خودراهبری دانش آموزان . مجله روانشناسی تربیتی . ۷ (۲) . ۷۶-۸۶

Akram rana, R. & Zafar iqbal, M. (2015). Effect of students' self-concept and gender on academic achievement in science. Bulletin of education & research, 27(2): 19- 36.

Bilere, R.F., & Showman, G. (2014). Psychology applied to teaching. 7th ed. New York. Houghton Mifflin.

Flavell, J. H. (1985). Cognitive development. 2nd ed. Prentice Hall.

Nolan, A. & Morgan, B. Goetz, Pekrun (2011). The role of metacognition in learning. Journal of Educational Psychology, 50, 49-79.

Williamson.SN. (2009) Development of self-rating scale of self-directed learning. Nurse Res:14(2), pp:63-66.