

تاثیر راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی غلامحسین طهماسبی^{۱*}، سیده گل افروز رضائی^۲ و حشمت زارع^۳

تاریخ دریافت: ۹۴/۰۶/۰۶ صص ۱۹۰-۱۷۳ تاریخ پذیرش: ۹۵/۰۴/۰۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر " بررسی تاثیر راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی " است. روش تحقیق این پژوهش، شبه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه و جامعه مورد مطالعه این پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی که در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ مشغول به تحصیل بودند تشکیل می‌دهد؛ که به روش خوشه ای تصادفی تک مرحله‌ای از بین ۴ مدرسه دخترانه ۲ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب گردید و دانش آموزان پایه ششم آن در ۲ گروه ۳۰ نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌ها نیز، پرسشنامه انگیزش پیشرفت تحصیلی هرمنس (۳۹۹۱) و فرسودگی تحصیلی برسو (۷۹۹۱) و آموزش راهبردهای فراشناختی به دانش آموزان است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها متناسب با فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس یکراه استفاده گردید. نتایج تحلیل کوواریانس یکراه نشان داد که آموزش راهبردهای فراشناختی، بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان تاثیرگذار است و موجب کاهش فرسودگی تحصیلی گروه آزمایش می‌گردد. در حالی که تفاوت معناداری بین دو گروه کنترل و آزمایش از لحاظ انگیزش پیشرفت تحصیلی مشاهده نشد.

کلید واژه‌ها: انگیزش پیشرفت تحصیلی، فرسودگی تحصیلی، راهبردهای فراشناختی

^۱ کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی، آموزگار آموزش و پرورش شهرستان اقلید، اداره کل آموزش و پرورش فارس.

^۲ دانشجوی دکتری برنامه ریزی توسعه آموزش عالی؛ دانشگاه کردستان.

^۳ کارشناس ارشد علوم تربیتی، کارشناس مسئول امور پژوهشی وزارت آموزش و پرورش، تهران، ایران.

مقدمه

امروزه در هر کشوری، سرمایه‌گذاری هنگفتی به دست گروه پرشماری از مردم برای پروراندن و آموزش جمعیتی بزرگ از دانشجویان و دانش‌آموزان انجام می‌شود. با این حال، همه 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 می‌کنند و گاهی هم از حرکت باز می‌مانند و از خیل دانش‌آموزان جدا می‌شوند (فیضی پور و اخوان، ۱۳۸۴). فرسودگی تحصیلی در مدارس به صورت یکی از مشکلات عمده مراکز آموزشی کشور درآمده است (علیخانی، ۱۳۸۵) که نه تنها ممکن است دانش‌آموزان را از نظر روحی دچار مشکل کند، بلکه از نظر انگیزه پیشرفت تحصیلی آن‌ها را در معرض خطر محرومیت از تحصیل نیز قرار می‌دهد (صالحی و عنایتی، ۱۳۸۹). فرسودگی تحصیلی، شامل سه حیطة: خستگی تحصیلی^۱، بی‌علاقگی تحصیلی^۲ و ناکارآمدی تحصیلی^۳ می‌شود. افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند، معمولاً علایمی مانند: بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانایی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی و در نهایت، افت تحصیلی را تجربه می‌کنند (نعامی، ۱۳۸۸). نیومن (۱۹۹۰) معتقد است که فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان، بنا به دلایلی مختلف، یکی از عرصه‌های مهم پژوهشی در مدارس است. دلیل نخست این است که فرسودگی تحصیلی می‌تواند کلید مهم درک رفتارهای مختلف دانش‌آموزان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دلیل دوم این است که فرسودگی تحصیلی رابطه دانش‌آموزان را با مدارس خود تحت تأثیر قرار می‌دهد و سوم این که فرسودگی تحصیلی می‌تواند شوق و اشتیاق دانش‌آموزان را به ادامه تحصیل، تحت تأثیر قرار دهد (Brouwers and Tomic, 2010).

تجربه نشان داده است که برخی از دانش‌آموزان ساعت‌ها مطالعه می‌کنند، اما نتیجه‌ای که می‌گیرند، رضایت بخش نیست و درصد آموخته‌ها پایین است. این افراد به علت بی‌خبری از روش‌های درست مطالعه و یادگیری کوشش زیادی را برای یادگیری انجام می‌دهند و انرژی زیادی را تلف می‌کنند ولی به نتیجه مطلوب دست نمی‌یابند (کریمی، ۱۳۹۰). بنابراین تدابیری که برای یادگیری توسط روانشناسان و صاحب‌نظران روانشناسی خبرپردازی کشف و ابداع شد، با نام مهارت‌های یادگیری و مطالعه یا به اصطلاح فنی‌تر، راهبردهای فراشناختی نامگذاری شده‌اند. راهبردهای

^۱academic Exhaustion^۲academic Cynicism^۳academic Inefficacy

ابتدایی

فراشناختی عبارتند از، تکنیک‌هایی که به دانش آموزان یاد داده می‌شود تا ضمن نظارت بر جریان یادگیری فرآیندهای ذهنی خود را در تفکر، یادگیری و یادآوری هدایت کنند. راهبردهای فراشناختی به مجموع راهبردهای برنامه‌ریزی، کنترل و نظارت و نظم‌دهی گفته می‌شود. 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، ۱۳۸۸). فراشناخت عبارت است از، دانش فرد درباره چگونگی یادگیری خودش (Gardner & Jewler, 2009). فراشناخت کلیدی است برای توانایی شناختی که به افراد اجازه می‌دهد تا افکارشان را کنترل و بازسازی کنند و نقشی اساسی در یادگیری ایفا می‌کند (سیف، ۱۳۹۰). مهم‌ترین امتیاز دانش فراشناختی این است که یادگیرنده را قادر می‌سازد 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 (Gardner & Jewler, 2009).

در حال حاضر بخش عمده‌ای از فرسودگی تحصیلی فراگیران به این دلیل اتفاق می‌افتد که آنان با روش‌های ناکارآمد به استقبال یادگیری می‌روند. چرا که سبک یادگیری، کیفیت یادگیری و انگیزه پیشرفت تحصیلی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد (Olson & Hergenbahn, 2000). بر اساس نتایج تعدادی از پژوهش‌ها، معلمان می‌توانند 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 فعال‌تری ایفا کنند (حاج بابایی، ۱۳۸۸).

انگیزش پیشرفت تحصیلی، گرایشی همه‌جانبه به ارزیابی عملکرد خود دارد که با توجه به عالی‌ترین معیارهای تلاش برای موفقیت در عملکرد و برخورداری از لذتی که با موفقیت در عملکرد همراه است، تاثیر مستقیم دارد (Weiner, 2010). انگیزه پیشرفت، یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های اکتسابی هر فرد است که برای نخستین بار توسط موری مطرح شد. انگیزه پیشرفت، گرایش فرد برای گذر از سدها، تلاش برای دست‌یابی به گونه‌ای برتری و حفظ معیارهای سطح بالاست. کسانی که انگیزه پیشرفت بالا دارند، می‌خواهند کامل شوند و کارکرد خود را بهبود بخشند. آنان وظیفه شناس‌اند و ترجیح می‌دهند کارهایی انجام دهند که چالش برانگیز باشد و به کاری دست بزنند که ارزیابی پیشرفت‌شان به گونه‌ای (خواه در مقایسه با پیشرفت دیگران یا خواه بر پایه ملاک‌های دیگر)، شدنی باشد. این افراد، مسوولیت فردی را ترجیح می‌دهند و دوست دارند که به گونه‌ای ملموس از نتایج کار خود آگاه شوند. در انجام کارها، همکاری با کارشناسان و صاحب نظران را به همکاری با دوستان خود ترجیح می‌دهند و در برابر فشارهای اجتماعی بیرونی مقاومت نشان می‌دهند (Cross & Paris, 2010).

با توجه به اهمیت و نقش راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پاره‌ای از پژوهش‌ها در این زمینه صورت گرفته که به آن‌ها اشاره می‌شود:

Gardner & Jewler (2009) بر اساس نتایج تحقیقاتی که به منظور بررسی تاثیر آموزش شیوه صحیح مطالعه (راهبرد فراشناختی) بر انگیزه و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در درس ریاضی انجام دادند نشان دادند که آموزش شیوه مطالعه با انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه مثبت و معنی داری دارد. در تحقیقی که عطارخامنه و سیف (۱۳۸۸) با عنوان تاثیر آموزش راهبردهای مطالعه و یادگیری فراشناختی بر انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجام دادند، نتایج پس از آزمون انگیزش پیشرفت نشان داد که تفاوت معنی داری بین دو گروه کنترل و آزمایش وجود دارد و در این مقایسه نمره گروه آزمایش (آموزش دیده با راهبرد فراشناختی) نسبت به گروه کنترل بیشتر بوده است. بنابراین آموزش راهبرد فراشناختی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان موثر است.

Dighart (2001) در مطالعه ای روی دانش آموزان پایه هفتم با هدف بررسی ارتباط فراشناخت با عملکرد تحصیلی دانش آموزان و انگیزه پیشرفت آنان به این نتیجه رسید که فراشناخت با عملکرد تحصیلی دانش آموزان و انگیزه پیشرفت آنان همبستگی مثبت دارد و دانش آموزان موفق تر نسبت به دانش آموزان ضعیف تر به میزان بیشتری از راهبردهای فراشناخت استفاده می کنند (عطارخامنه و سیف، ۱۳۸۸).

نتایج پژوهش های سبحانی نژاد و عابدی (۱۳۸۵) نشان داد که راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با پیشرفت و انگیزه تحصیلی رابطه دارد. در پژوهش سبحانی نژاد و عابدی این نتیجه حاصل شده است که بین راهبردهای یادگیری (فراشناختی و شناختی) با عملکرد تحصیلی ریاضی دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد. به طور کلی یادگیری خودتنظیمی (که راهبرد فراشناختی یکی از زیرمجموعه های آن است) موضوعی مهم برای یادگیری انسان است و روان شناسان تربیتی بر شرکت فعالانه یادگیرنده در فرآیند یادگیری به جای تجربه یادگیری انفعالی تأکید می کنند. چرا که شرکت فعالانه یادگیرنده، انگیزه دانش آموز را برای یادگیری افزایش می دهد و به تبع، فرسودگی تحصیلی کاهش می یابد.

هر چند در ارتباط با تاثیر راهبردهای یادگیری فراشناختی بر فرسودگی تحصیلی به طور خاص تحقیقات اندکی صورت گرفته است، با این حال به پاره ای از تحقیقات در این زمینه اشاره می شود: محققانی مانند (Koeske and Koeske 1991)، پژوهشی را با هدف بررسی رابطه فرسودگی تحصیلی با استرس های تحصیلی انجام دادند که نشان می دهد فرسودگی تحصیلی، رابطه ای بین استرس های تحصیلی و پیامدهای آن مانند: سردرد، احساس ترس و افسردگی را افزایش می دهد. این محققان همچنین دریافتند که با وارد کردن متغیر فرسودگی تحصیلی، استرس های تحصیلی و پیامدهای آن به طور معناداری افزایش می یابد. روشن و آقایی (۱۳۹۰) طی نتایج مطالعات خود نشان دادند که بسیاری از دانش آموزان به علت عدم وجود مهارت های مطالعه و یادگیری (راهبرد

ابتدایی

فراشناختی) دچار ناامیدی می‌شوند. نتایج پژوهش فیضی‌پور و زینالی نیز (۱۳۹۱) نشان داد که آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه (راهبرد فراشناختی) تأثیر مثبتی بر پیشگیری از افت و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دارد و می‌توان به عنوان یک راهکار آموزشی در طول دوران تحصیلی استفاده کرد. محمد امینی و همکاران (۱۳۹۱) طی تحقیق خود با عنوان اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر فرسودگی تحصیلی و خودکارآمدی دانش آموزان اهمالکار به این نتیجه دست یافتند که؛ آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (که شامل راهبرد شناختی و فراشناختی است) در مقایسه با گروه کنترل بر فرسودگی تحصیلی و خودکارآمدی آزمودنی‌ها تأثیر داشته است؛ بطوری که بعد از آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی فراگیران باورهای خودکارآمدی بیشتر و فرسودگی تحصیلی کمتری را گزارش کردند. براساس این یافته‌ها می‌توان گفت که استفاده از راهبردهای خودتنظیمی منجر به موفقیت و در نتیجه افزایش خودکارآمدی و کاهش فرسودگی تحصیلی می‌شود. در تحقیقی که عظیمی و تقی زوار (۱۳۹۲) با عنوان رابطه فرسودگی تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه انجام دادند، نتایج نشان داد که بین ابعاد فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه منفی و بین یادگیری خودنظم داده و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ همچنین نسبت به یادگیری خودنظم داده، فرسودگی تحصیلی بیشترین واریانس عملکرد تحصیلی را پیش بینی می‌کند.

بنابراین از آن جایی که پیشرفت تحصیلی دانش آموزان با سلامت کل جامعه ارتباط دارد، بدیهی است که نظام‌های آموزشی باید بر تلاش خود در جهت ارتقای آموزش و مولفه‌های مربوط یعنی فراگیر، فرادهنده و محیط و امکانات آموزشی بیافزایند. تحقیق حاضر نیز بر اساس نتایج پژوهش‌های صورت گرفته در این زمینه با هدف بررسی تأثیر راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی اجرا گردید و دو فرضیه زیر را در باره اهداف تحقیق به وجود آورد:

۱) راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی

تأثیر دارد؛

۲) راهبردهای فراشناختی بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی تأثیر

دارد؛

روش شناسی

روش تحقیق

پژوهش حاضر، شبه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه است.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه مورد مطالعه این پژوهش را، همه دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر حسن آباد که در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل داده است؛ که به روش خوشه-ای تصادفی تک مرحله‌ای از بین ۴ مدرسه دخترانه ۲ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب گردید و دانش آموزان پایه ششم آن در ۲ گروه ۳۰ نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند.

طرح مداخله‌ای

در شرایط یکسان و طبیعی و همزمان، پیش آزمون مربوط به انگیزش پیشرفت و فرسودگی تحصیلی از هر دو گروه به عمل آمد. پس از اجرای پیش آزمون، گروه‌های آزمایشی به مدت ۱۰ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای در طول یک ماه در معرض اجرای متغیر مستقل (آموزش راهبردهای فراشناختی برای گروه آزمایش) قرار گرفتند. این برنامه‌ها، طوری تنظیم شدند که در هر جلسه پس از پایان آموزش نظری مطالب، آموزش دهنده چندین تمرین عملی نیز با دانش آموزان انجام می‌داد، تا مطمئن شود راهبردهای یادگیری را در حد کافی فراگرفته‌اند. پس از پایان دوره آموزش مجدداً، همزمان و در شرایط یکسان پس آزمون مربوط به انگیزش پیشرفت و فرسودگی تحصیلی در دوره امتحانات نوبت دوم از هر دو گروه (کنترل و آزمایش) دانش آموزان صورت گرفت. راهبردهای فراشناختی که طی ۱۰ جلسه آموزشی بر اساس جدول برنامه تعیین شده به گروه‌های آزمایشی آموزش داده شد، به قرار زیر است:

جدول شماره ۱. جدول برنامه جلسات آموزشی راهبردهای فراشناختی به گروه‌های مورد آزمایش

مراحل	اهداف	گام‌ها	جلسه‌ها	زمان جلسه به دقیقه
اول	۱- جلب توجه و بیان اهمیت و رئوس کار دوره آموزشی،	اول	اول	۹۰

ابتدایی

		گروه بندی و اعضاء گروه آزمایشی		
		آموزش راهبردهای	۲- معرفی برنامه ریزی و اجزای آن و تاکید بر هدف	
		تعیین هدف و	گذاری	
		برنامه ریزی	۳- ارائه الگویی برای برنامه ریزی	
			۴- توضیح روش برنامه ریزی مطالعه کتاب	
۱۰	دوم	۵- بررسی تکالیف و رفع اشکالات		
		۶- آموزش برنامه ریزی برای مطالعه یک فصل کتاب		
۹۰	سوم	۷- آموزش برنامه ریزی برای مطالعه یک فصل متن		
		۸- جمع آوری تکالیف و رفع اشکالات		
۱۰	چهارم	۹- بررسی تکالیف		
		۱- توضیحاتی درباره راهبرد درک نکات مهم متن و اهمیت آن		
		آموزش راهبرد	۲- ارائه الگویی برای آموزش درک نکات مهم و کلیدی متن	
۹۰	پنجم	دوم	درک نکات و مهم	
		کلیدی متن	۳- انجام تکلیف گروهی در ارتباط با راهبرد یادشده	
			۴- تعیین تکلیف برای جلسه آینده	
۱۰	ششم	۵- بررسی تکالیف		
		۱- ارائه توضیحاتی کلی پیرامون راهبرد نظارت و اهمیت آن		
		آموزش راهبرد	۲- ارائه الگویی برای نظارت و ارزشیابی	
۹۰	هفتم	سوم	نظارت و ارزشیابی	
			۳- انجام کار و نظارت بر فعالیت های در نظر گرفته در برنامه هفتگی و گزارش آن	
			۴- تعیین تکلیف برای راهبرد نظارت و ارزشیابی	
۱۰	هشتم	۵- بررسی تکالیف		
		۱- ارائه توضیحاتی مختصر پیرامون هر یک از سه راهبرد		
		آموزش همزمان	ذکر شده در بالا	
۹۰	نهم	سه راهبرد بالا	۲- ارائه الگویی برای انجام همزمان سه راهبرد بالا	
			۳- انجام کار گروهی برای کاربرد همزمان سه راهبرد	
۱۰	دهم	۴- تعیین تکلیف و بررسی تکالیف		

ابزارهای اندازه گیری

ابزارهای اندازه گیری مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه ۲۹ سوالی انگیزش پیشرفت تحصیلی هرمنس (۱۹۹۳) و پرسشنامه ۱۵ سوالی فرسودگی تحصیلی برسو (۱۹۹۷) بود.

پرسشنامه‌ی انگیزش پیشرفت تحصیلی هرمنس^۱ در سال ۱۹۷۰ میلادی، هرمنس بر مبنای دانش نظری و تجربی موجود درباره‌ی نیاز به پیشرفت و با بررسی پژوهش‌های مربوط، پرسشنامه‌ی انگیزه‌ی پیشرفت را تدوین کرد. پس از اجرای آزمایشی پرسش‌نامه و تجزیه و تحلیل آن، در نهایت ۲۹ پرسش که دارای همبستگی بالا و معنادار با کل آزمون بودند در نسخه‌ی نهایی پرسش‌نامه قرار گرفت. پرسش‌های آزمون به صورت جمله‌های ناتمام و به صورت چهار گزینه‌ای بیان شده‌اند و این گزینه‌ها بر حسب این که نشان‌دهنده انگیزه پیشرفت از زیاد به کم و یا کم به زیاد باشد نمره‌گذاری می‌شود.

نمره‌گذاری پرسش‌نامه: مدت اجرای پرسش‌نامه بر اساس زمینه‌یایی انجام شده، ۱۵ دقیقه در نظر گرفته شده است. برای نمره‌گذاری بر اساس دستورالعمل پرسش‌نامه، و با توجه به این که در مورد هر جمله آزمودنی علامت خود را روی کدام قسمت زده باشد، نمره آزمودنی تعیین می‌گردد. به این صورت که برای پرسش‌های ۱، ۴، ۹، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۲۰، ۲۱، ۲۷، ۲۸ نمرات به صورت معکوس یعنی از ۰-۴ محاسبه می‌شود. برای پرسش‌های ۲، ۵، ۶، ۳، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶ و ۲۹ نمرات از ۴-۰ محاسبه می‌شود و دامنه نمرات از ۲۹ تا ۱۱۶ متغیر است.

روایی و پایایی آزمون: هرمنس (۱۹۷۰)، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و بازآزمایی اعتبار آزمون را به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۳ محاسبه نموده بود (شاهماری سوها، ۱۳۸۶). هومن و عسگری (۱۳۷۹)، پژوهشی را با هدف ساخت، اعتباریابی، رواسازی و هنجاریابی آزمون انگیزه پیشرفت روی گروه نمونه‌ای به حجم ۱۰۷۳ (۵۶۰ دختر و ۵۱۳ پسر) از دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان ساوه اجرا کردند. ضریب پایایی آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۰۳ گزارش شده است. در تحقیق حاضر نیز ضریب پایایی آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش شده است.

پرسشنامه‌ی فرسودگی تحصیلی: این پرسشنامه توسط برسو و همکاران (۱۹۹۷) مطرح شده است. این پرسشنامه سه حیطه‌ی فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه‌ی مذکور ۱۵ ماده دارد که با روش درجه بندی لیکرت ۵ درجه‌ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه بندی شده است. خستگی تحصیلی پنج ماده (سوالات ۱-۵)، بی‌علاقگی تحصیلی چهار ماده (سوال ۶ تا ۹) و ناکارآمدی تحصیلی شش ماده (۱۰ تا ۱۵) دارد. پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و

^۱ Questionnaire Measure of Achievement Motivation (Hermans, 1970)

ابتدایی

۰/۷۵ برای سه حیطه ی فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده اند. نعمی، (۲۰۱۰) ضرایب اعتبار این پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه ی فشارزاهای دانشجویی (پولادی ری شهری، ۱۳۷۴) به دست آورده است که به ترتیب برابر، ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ محاسبه شده که در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنادار است. در تحقیق حاضر نیز ضریب پایایی آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش شده است.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: اطلاعات و داده های حاصل شده از این تحقیق، از طریق نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و اطلاعات با استفاده از روش آمارهای توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمارهای استنباطی (تحلیل کوواریانس یکراهه) برای بررسی فرضیه‌های تحقیق استفاده گردید.

یافته‌های تحقیق**یافته‌های توصیفی**

بررسی توصیفی نمرات انگیزه پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در مرحله پیش آزمون و پس آزمون

جدول ۰۱ میانگین و انحراف استاندارد نمرات فرسودگی و انگیزه پیشرفت تحصیلی در مرحله پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

مراحل	متغیرها گروه ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
	انگیزه پیشرفت تحصیلی	ک	۸۸/۰۳	۸/۲۴
	آزمایش	ک	۹۰/۲۳	۷/۵۵
پیش آزمون	فرسودگی تحصیلی	ک	۴۴/۷۷	۸/۱۹
	آزمایش	ک	۴۷/۱۷	۵/۹۵
	انگیزه پیشرفت تحصیلی	ک	۵۹/۵۷	۵/۸۴
	آزمایش	ک	۵۹/۵۳	۶/۶۳

۶/۵۸	۴۴/۸۷	۳۰	ک	پس آزمون	فرسودگی تحصیلی
۶/۴۶	۴۳/۰۷	۳۰		آزمایش	

جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمرات انگیزه پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در مرحله پیش آزمون و پس آزمون را به تفکیک گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد و همان طور که قابل مشاهده است، در مرحله پیش‌آزمون؛ گروه کنترل در متغیر انگیزه پیشرفت دارای میانگین (۸۸/۰۳) و گروه آزمایش (۹۰/۲۳) است. همچنین گروه کنترل در متغیر فرسودگی تحصیلی دارای میانگین (۴۴/۷۷) و گروه آزمایش دارای میانگین (۴۷/۱۷) است.

در مرحله پس‌آزمون نیز؛ گروه کنترل در متغیر انگیزه پیشرفت دارای میانگین (۵۹/۷۷) و گروه آزمایش (۵۹/۵۳) است و همچنین گروه کنترل در متغیر فرسودگی تحصیلی دارای میانگین (۴۴/۸۷) و گروه آزمایش دارای میانگین (۴۳/۰۷) است.

یافته‌های استنباطی

فرضیه اول: راهبردهای فراشناختی بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی شهر حسن آباد تاثیر دارد؛ جهت بررسی این فرضیه، ابتدا از تحلیل کوواریانس استفاده شده است. این آزمون دارای پیش شرط برابری واریانس گروه هاست و برای تعیین برابری واریانس‌ها از آزمون F استفاده گردید که نتیجه آن در جدول زیر آمده است:

جدول ۲. جدول تعیین برابری واریانس نمرات انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

F مقدار	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی‌داری
۰/۲۹	۱	۵۸	۰/۵۸

همان گونه که مشاهده می‌شود، مقدار f با (۱ و ۵۸) $(df=)$ معنی‌دار نگردیده است ($p \geq ۰/۰۵$)، بنابراین نتیجه می‌گیریم که بین میزان واریانس نمرات انگیزه پیشرفت تحصیلی گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معنی‌دار وجود ندارد و این پیش فرض رعایت گردیده است.

جدول ۳. بررسی تفاوت نمرات پس از مزمون انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه ازادی	میانگین مجدورات	F	سطح معنی داری
اثر پیش آزمون	۲۲۴/۵۰۹	۱	۲۲۴/۵۰۹	۶/۲۶	۰/۰۱
اثر متغیر مستقل	۳/۸۸	۱	۳/۸۸	۰/۱۰۸	۰/۷۴
خطا	۲۰۴۲/۳۲	۵۷	۳۵/۸۳		

N=۶۰ ** p ≤ ۰/۰۱ * p ≤ ۰/۰۵

همان گونه که در ردیف دوم مشاهده می شود، مقدار f برابر با (۰/۱۰۸) گردیده که این مقدار در سطح ۹۵ درصد (sig=۰/۷۴ و $p \geq ۰/۰۵$) معنی دار نشده است و بین میزان نمرات انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در پس آزمون پس از حذف تاثیر پیش آزمون تفاوت معنی دار وجود ندارد. بنابراین نتیجه می گیریم که بین میزان انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزانی که راهبردهای فراشناختی به آن ها آموزش داده شده است و آن هایی که به آن ها این مهارت ها آموزش داده نشده است، تفاوت معنی داری وجود ندارد.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار نمرات انگیزه پیشرفت تحصیلی

گروه	تعداد	میانگین تعدیل نشده	میانگین تعدیل شده
کنترل	۳۰	۵۹/۵۷	۵۹/۲۹
آزمایش	۳۰	۵۹/۵۳	۵۹/۸۰

همان گونه که مشاهده می شود، میانگین انگیزه پیشرفت تحصیلی گروه آزمایش و کنترل پس از حذف تاثیر پیش آزمون به ترتیب برابر با ۵۹/۸۰ و ۵۹/۲۹، که نشان دهنده این است که اجرای راهبردهای فراشناختی بر میزان انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تاثیری نداشته است.

فرضیه دوم: راهبردهای فراشناختی بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی شهر حسن آباد تاثیر دارد؛

جهت بررسی این فرضیه نیز، از تحلیل کوواریانس استفاده شده است. این آزمون دارای پیش شرط برابری واریانس گروه هاست و برای تعیین برابری واریانس‌ها از آزمون F استفاده گردید که نتیجه آن در جدول زیر آمده است:

جدول ۵. جدول تعیین برابری واریانس نمرات فرسودگی تحصیلی

F مقدار	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
۰/۰۰۲	۱	۵۸	۰/۹۶

همان گونه که مشاهده می‌شود، مقدار f با (۱ و ۵۸) df= معنی دار نگردیده است ($p \geq ۰/۰۵$)، بنابراین نتیجه می‌گیریم که بین میزان واریانس نمرات فرسودگی تحصیلی گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معنی دار وجود ندارد و این پیش فرض رعایت شده است.

جدول ۶. بررسی تفاوت نمرات پس آزمون فرسودگی تحصیلی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
اثر پیش آزمون	۵۶۸/۱۱۴	۱	۵۶۸/۱۱۴	۱۸/۰۷	۰/۰۰
اثر متغیر مستقل	۱۱۸/۳۱۸	۱	۱۱۸/۳۱۸	۳/۷۶	۰/۰۵
خطا	۱۷۹۱/۲۱۹	۵۷	۳۱/۴۲
N=۶۰ * $p \leq ۰/۰۵$ ** $p \leq ۰/۰۱$					

همان گونه که در ردیف دوم مشاهده می‌شود، مقدار f برابر با (۳/۷۶) شده که این مقدار در سطح ۹۵ درصد ($p \leq ۰/۰۵$) معنی دار شده است. بنابراین نتیجه می‌گیریم که بین میزان نمرات فرسودگی تحصیلی دانش آموزان در پس آزمون پس از حذف تاثیر پیش آزمون، تفاوت معنی دار وجود دارد. بنابراین بین میزان فرسودگی تحصیلی دانش آموزانی که راهبردهای فراشناختی به آن‌ها آموزش داده شده است و کسانی که به آن‌ها این مهارت‌ها آموزش داده نشده است، تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول ۷. میانگین و انحراف معیار نمرات فرسودگی تحصیلی

گروه	تعداد	میانگین تعدیل نشده	میانگین تعدیل شده
کنترل	۱۲	۴۴/۸۷	۴۵/۳۹
آزمایش	۱۲	۴۳/۰۷	۴۲/۵۴

همان گونه که مشاهده می‌شود میانگین فرسودگی تحصیلی گروه آزمایش و کنترل پس از حذف تاثیر پیش از مون به ترتیب برابر با ۴۲/۵۴ و ۴۵/۳۹ می‌باشد که این نشان دهنده این است که اجرای راهبردهای فراشناختی بر میزان فرسودگی تحصیلی دانش آموزان تاثیر داشته است و باعث کاهش میزان فرسودگی در دانش آموزان شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

در بررسی فرضیه اول نشان داده شد که؛ بین میزان نمرات انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه ششم، در پس‌آزمون پس از حذف تاثیر پیش از مون تفاوت معنی‌داری مشاهده نشده است؛ که نتیجه می‌گیریم بین میزان انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزانی که راهبردهای فراشناختی به آن‌ها آموزش داده شده است و کسانی که به آن‌ها این مهارت‌ها آموزش داده نشده است، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. این نتیجه با نتایج تحقیقات (Gardner & Jewler, 2009)، عطارخامنه و سیف (۱۳۸۸) و عشورنژاد (۱۳۹۲) هم خوانی ندارد.

استنباط مورد نظر برای این نتیجه بیانگر است که؛ احتمالاً دانش آموزان دارای فرسودگی تحصیلی بودند و همچنان که نتایج تحقیقات قبلی نشان داد، فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان خود عاملی است مهم برای کاهش انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آنان. بنابراین تا زمانی که احساس فرسودگی با استفاده از آموزش‌ها از دانش‌آموزان رفع نمی‌شد، آموزش راهبردهای فراشناختی هم برای افزایش انگیزه پیشرفت کارساز نخواهد بود. بنابراین چنانچه مطالعات دوره-های پیگیرانه داشته باشد، شاهد آن خواهیم بود که با آموزش راهبردهای فراشناختی، فرسودگی تحصیلی کاهش (همچنان که این نتیجه از تحقیق حاضر حاصل شده است) و به تبع موجبات افزایش انگیزه پیشرفت فراهم می‌شود.

از طرف دیگر می‌توان گفت برای افزایش و تاثیرگذاری بر روی انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، تنها یک عامل (آموزش راهبرد فراشناختی) موثر نیست و عوامل درونی و بیرونی مختلفی وجود دارد که انگیزه پیشرفت را تحت تاثیر قرار می‌دهد. برای توجه به نقش حیاتی انگیزش

پیشرفت در فرایند یادگیری دانش آموزان لازم است تا حد امکان شرایط بهینه اجتماعی، فرهنگی، خانوادگی و روانی جهت افزایش این انگیزه، تقلیل عوامل کاهنده آن و هدایت این انگیزه فراهم گردد تا بتوان جامعه ای پویا و شاد را پرورش داده و از رقابت ها و استعداد های افراد به نحو شایسته در خدمت هدف های جامعه مسوولیت پذیر و مدنی بهره جست. معلمان می توانند برای افزایش انگیزه درونی دانش آموزان در مورد فعالیت هایی که چندان برای آن ها جالب توجه نیست و راهبردهای یادگیری فراشناختی نیز مفید نیست، با اطمینان کامل از راهبردهای انگیزه بیرونی سود جویند.

انگیزش تحصیلی یک درگیری تحصیلی یا به عبارت دیگر سرمایه گذاری شناختی، عاطفی و رفتاری برای پیشرفت در تعلیم و تربیت بر اساس اهداف آموزشی است. تا کر، رایکو و هرمان (۲۰۰۲)، نقل از تنهای رشوانلو و حجازی، (۱۳۸۸). انگیزه ی دانش آموزان به تحصیل در صورتی افزایش می یابد که به آن ها کمک شود تا خود را درک کنند و به خویشتن خویش احترام بگذارند. دانش آموزانی وجود دارد که پس از شکست های پیاپی در یادگیری، به خود پنداره ی ضعیفی از خود دست می یابند و بین این موفقیت ها و اعمال خود، رابطه ی نزدیکی نمی بینند و تمام شکست های خود را به فقدان توانایی نسبت می دهند، در نتیجه ی چنین دیدگاهی، این دانش آموزان دست از تلاش و کوشش بر می دارند و به این نتیجه می رسند که تلاش های آن ها فایده ای نخواهد داشت (سر آبادانی تفرشی، ۱۳۸۴). از این رو، معلمان باید به این گونه دانش آموزان آموزش دهند که اسناد خود را از فقدان توانایی به فقدان کوشش تغییر دهند.

جهت بررسی فرضیه دوم نیز، از تحلیل کوواریانس یکراهه استفاده شد. این آزمون دارای پیش شرط برابری واریانس گروه ها بود و نتایجش بیانگر آن بود که؛ بین میزان نمرات فرسودگی تحصیلی دانش آموزان در پس آزمون، پس از حذف تاثیر پیش آزمون، تفاوت معنی داری قابل مشاهده است. و نتیجه کلی آن که؛ بین میزان فرسودگی تحصیلی دانش آموزانی که راهبردهای فراشناختی به آن ها آموزش داده شده است و کسانی که به آن ها این مهارت ها آموزش داده نشده است، تفاوت معنی داری وجود داشت و موجب کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان گروه آزمایش شد. این نتیجه با نتایج تحقیقات روشن و آقایی (۱۳۹۰) و فیضی پور و زینالی (۱۳۹۱) همخوان و همسوست.

در این باره می توان چنین بیان داشت که استفاده از یادگیری راهبردهای فراشناختی، دانش آموزان را قادر می سازد تا خود، شخصا به رفتار و محیطشان جهت دهند. بدین معنی که اگر بازنگری در کارایی تحصیلی، این موضوع را برای دانش آموز آشکار کند که او در عملکرد خود، کاستی هایی

ابتدایی

دارد، این کاستی ها خودکارآمدی او را تحت تأثیر قرار داده و خودکارآمدی می تواند انگیزش و انتخاب راهبردهای مناسب را موجب شود تا دانش آموز بتواند عملکرد خود را بهبود بخشد و این گونه از فرسودگی تحصیلی اجتناب گردد (Salmela-Aro, Savolainen and Holopainen, 2009). Weinstein and Hume (1998) در مطالعه خود، اظهار می دارند که معلمان می توانند از راه آموزش مهارت های یادگیری و مطالعه (راهبردهای شناختی و فراشناختی) به دانش آموزان خود کمک کنند تا یادگیرندگان موفق تری باشند و در سرنوشت تحصیلی خود، نقش فعال تری ایفا کنند و این فعالیت فعالانه از دچار شدن دانش آموزان به فرسودگی تحصیلی جلوگیری می کند.

پژوهش انجام شده درباره راهبردهای شناختی و فراشناختی نشان داده است که استفاده از این تدابیر، به افزایش یادگیری یادگیرندگان منجر می شود (Beckman, 2002) این اثر به ویژه برای یادگیرندگانی که به نحوی با مشکلات یادگیری مواجه اند، چشمگیر است.

Hall (1999) در مطالعه خود مشخص ساخت که ارائه آموزش های ویژه و نیز راهبردهای فراشناختی (نظارت و کنترل) به گروه های آزمایشی، آن ها را در مقایسه با گروه کنترل در زمینه حل مسایل پیچیده تر و حل سریع تر مسایل، توانا تر می 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 دانش آموز با کارآمدی پایین و به طور کلی فرسودگی تحصیلی را در میان دانش آموزان مدارس کاهش می دهد (Zang and gan, 2007).

بنابراین با توجه به این که نه تنها مهارت های یادگیری و مطالعه (راهبرد فراشناختی) در یادگیری و پیشرفت تحصیلی و در نتیجه اجتناب از فرسودگی تحصیلی بسیار موثر است، بلکه این مهارت ها از سوی معلمان و دانش آموزان قابل آموزش و یادگیری هستند، ضرورت آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه (راهبرد فراشناختی) در مدارس احساس می شود تا دانش آموزان هر چه بیشتر نسبت به آنچه برای یک یادگیری فعال لازم است، آگاهی یافته و در عمل بتوانند در فرآیند یادگیری نظارت داشته باشند و با دریافت تقویت درونی در این زمینه، انگیزه لازم را برای ادامه یادگیری به دست آورده و موفقیت تحصیلی بالاتری کسب کنند و به این ترتیب دچار مشکل فرسودگی تحصیلی نشوند. بنابراین توجه به نحوه یادگیری و مطالعه دانش آموزان و اصلاح به موقع آن از طرف معلم و همچنین توجه به عوامل مختلف موثر در یادگیری که یکی از آن ها انگیزش پیشرفت و فرسودگی تحصیلی است، می تواند در بهره مندی دانش آموزان از موقعیت های یادگیری و تحصیلی بسیار موثر و مفید واقع گردد که در این باره پیشنهاد می شود معلمان به جای تمرکز بر حجم یادگیری های یادگیرندگان، به روش های یادگیری و افزایش مهارت های آنان در یادگرفتن

توجه کنند. 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 دانش آموزان را از بی‌علاقگی و خستگی (که از ابعاد فرسودگی تحصیلی است) ناشی از تحصیل، نجات می‌دهد.

از محدودیت‌های این تحقیق از جمله، تک جنسی و دانش آموز بودن نمونه (دانش آموزان دختر) و نبود درمان غیراختصاصی موازی، تعمیم یافته‌ها را با احتیاط مواجه می‌سازد. همچنین دوره پیگیری برای اثربخشی این روش آموزشی بر فرسودگی و انگیزش پیشرفت تحصیلی وجود ندارد؛ چرا که یافته‌های پیگیری ۶ ماههیک ساله و دو ساله و می‌تواند پایداری تغییر را با اطمینان بیشتری تایید کند.

References

- تنهای رشوانلو، فرهاد و حجازی، الهه (۱۳۸۸). ارتباط ادراک از سبک فرزندپروری والدین با انگیزش تحصیلی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دبیرستانی. دوماهنامه علمی - پژوهشی دانشور رفتار، تربیت و اجتماع دانشگاه شاهد، سال شانزدهم، شماره ۳۹ و ۱، صص ۱-۱۴.
- سبحانی نژاد، مهدی و عابدی، احمد (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین راهبردهای یادگیری خود - تنظیم و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره متوسط شهر اصفهان با عملکرد تحصیلی آنان در درس ریاضی. پژوهش‌های نوین روانشناختی (روانشناسی دانشگاه تبریز)، ۱(۱)، ۷۹-۹۸.
- سرآبادانی نفرشی، لیلیا (۱۳۸۴). بررسی رابطه ی بین انگیزه ی پیشرفت، عزت نفس و جنسیت با اضطراب رایانه‌ی دانشجویان در مقطع کارشناسی ارشد. پایانامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۸). روش‌های یادگیری و مطالعه(چاپ چهارم). تهران: نشر دوران.

- عزیزی مقدم، ابوبکر (۱۳۸۸). بررسی رابطه‌ی سلامت‌سازمانی مدارس و فرسودگی شغلی دبیران. فصلنامه آموزش و یادگیری، شماره ۳۶، ص ۱-۲۲.
- عطار خامنه، فاطمه و سیف، علی اکبر (۱۳۸۸). تأثیر آموزش راهبردهای مطالعه و یادگیری فراشناختی بر انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. پژوهشنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره ۹، صص ۵۸-۷۴.
- عظیمی، محمد و تقی زوار، موسی پیری (۱۳۹۲). رابطه فرسودگی تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه. پژوهش در برنامه ریزی درسی، سال دهم، ۲(۱۱)، صص ۱۱۶-۱۲۸.
- فیضی‌پور، هایده و زینالی، احد (۱۳۹۱). تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان ناموفق دانشگاه ارومیه. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره ۱۰، شماره ۱، صص ۱-۶.
- محمدامینی، زرار؛ نریمانی، محمد و زاهد عادل، عباس (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر فرسودگی تحصیلی و خودکارآمدی دانش آموزان اهمال کار. سامانه نشریات دانشگاه علامه طباطبایی.
- نعمی، عبدالزهرا (۱۳۸۸). رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله مطالعات روانشناختی، ۵(۴)، ۱۳۴-۱۱۷.

-Alikhani, Sh., Markazi Moghaddam, N and Zand Begleh, M (2006). Evaluation of influencing factors of educational decline of nursing students. J Army University of Medical Sciences, 4(2) (Persian).

-Beckman, P (2002). Strategy instruction. Eric Digest.

- Brouwers, A and Tomic, w (2010). alogitu dinal study of reacher burnout and perceived self- efficacy classroom management. Teaching and teacher education, 16, 239-253.
- Cross, DR and Paris, SG (2010). Developmental and instructional analyses of hdddn's ee aaogntton and reading comprehension. Journal of Educational Research, 18(3), 232-242.
- Feizipour, H and Akhavan, M (2005). The effectiveness of Davis Dyslexia Correltion Method Re-examined in Iran. New Thoughts on Education, 1(1), 39-50. (Persian)
- Gardner, G and Jewler, G (2009). The keys to success in university. Tehran: Yastoroon. P. 85. (Persian).
- Haj Babayi, M (2009). Principle & keys of study & learning. Tehran: ma & shoma.
- Hergenhahn, BR and Olson, MH (2000). an introduction to theories of learning. Tehran: Dowran.
- Karami, A., Delavar, A., Bahrami, H and Karimi, Y (2011). Development a measurement for learning & strategies & determain its relationship withat the academic movvwoon and rrrr rrrrrr r wihhindividual state and academic achievement on basic medical students of Urmia University of Medical Sciences. J Urmia Nurs Midwifery Fac, 9(5), 357-66. (Persian)
- Koeske, GF and Koeske, RD (1991). Student Burnout as a mediator of the stress outcomerelationship. Research in Higher Education, 32(4), 415- 431.
- Salehi, M and Enayati, T (2010). Relationship between the main components learning and study with academic achievement. J New Approaches in Educational Administratin, 2(3), 145-162. (Persian)
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H and Holopainen, L (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from twocross-iaagged longitiutinal studies. Journal of Youths and Adolescence, 38, 1316-1327.
- Seif, a (2011). The methods of learning & study. Tehan: Dowran. [Persian].
- Shvrnzhad, F (2013). Effectiveness of metacognitive strategies of education on students' achievement. Motivation quarterly of applicable psychology, 3(27), 103-116. (Persian).
- Weinstein, CE. And Hume, LM (1998). Study strategies for lifelong learning. Washington, DC: American Psychological Association.
- Weiner, B (2010). An attributional theory of Motivation and Emotion. Psychological Review, 92 (4), 244-256.
- Zang, R and gan, rc (2007). Heining, Perfectionism, academic burnout and engagement among chine secollege students: a structural equation modeling analysis. Personality & invidual differences, 43, 1529-1540.