

## The Effectiveness of Mook-based Education on Students' Psychological Well-being and Study Skills

Ali Tazik<sup>1</sup>, Alireza Badeleh<sup>2\*</sup>, Abduljalal Toomaj<sup>3</sup>

1. M.A. in Curriculum Planning, Aliabad Branch, Islamic Azad University, Golestan, Iran
2. Associate Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran
3. M.A. Student in General Psychology, Gorgan Branch, Payame Noor University, Golestan, Iran

(Received: March 14, 2021; Accepted: September 15, 2021)

### Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of Mook-based education on students' psychological well-being and study skills. The method of the present study is quasi-experimental with pre-test and post-test design with two groups of control and experimental. The statistical population of the study included primary school students in Aq Qala city. Cluster sampling method was randomly selected from a school in the second grade of primary school in Aq Qala city. Then, from the educational levels, the sixth grade was purposefully selected and among the sixth grade students, 40 students were selected as the research sample. Research tools included Riff Psychological Well-Being Questionnaire - Riff and Case (1989) and Weinstein (2002) study and learning strategies. The validity of the questionnaires was finally confirmed by experts in the field of education and psychology after minor changes and the reliability of the questionnaire using Cronbach's alpha was 0.72 and 0.74, respectively. Findings showed that Mook-based education has a positive and significant effect on students' psychological well-being and reading skills. Therefore, it can be concluded that Mook-based teaching method has a greater impact on students' psychological well-being and reading skills than the usual teaching method. Therefore, this method can be used along with other methods to improve students' psychological well-being and study skills.

**Keyword:** Education, Mook, Psychological well-being, Students, Study skills.

---

\* Corresponding Author, Email: Alireza.badeleh@gmail.com

## اثربخشی آموزش مبتنی بر موک بر بهزیستی روان‌شناختی و مهارت‌های مطالعه دانش‌آموزان

علی تازیگ<sup>۱</sup>، علیرضا بادله<sup>۲\*</sup>، عبدالجلال نوماج<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی درسی، واحد علی‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، گلستان، ایران
  ۲. دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران
  ۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، واحد گرگان، دانشگاه پیام نور، گلستان، ایران
- (تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۲۴؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۲۴)

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر موک بر بهزیستی روان‌شناختی و مهارت‌های مطالعه دانش‌آموزان است. روش پژوهش حاضر شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه گواه و آزمایش است. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهرستان آق قلا بود. روش نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای از بین مدارس دوره دوم مقطع ابتدایی شهرستان آق قلا، به صورت تصادفی یک مدرسه انتخاب شد. سپس، از بین پایه‌های تحصیلی به صورت هدفمند پایه ششم انتخاب شد و از بین دانش‌آموزان پایه ششم به طور همسان تعداد ۴۰ دانش‌آموز به عنوان نمونه پژوهشی انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف-نسخه کوتاه ریف و کیس (۱۹۸۹) و راهبردهای مطالعه و یادگیری وین اشتاین (۲۰۰۲) بود که روایی پرسشنامه‌ها توسط متخصصان حوزه تعلیم و تربیت و روانشناسی پس از اعمال تغییرات جزئی تأیید نهایی شد و پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۷۴ به دست آمد. یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش مبتنی بر موک تأثیر مثبت و معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی و مهارت‌های مطالعه دانش‌آموزان دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت روش آموزش مبتنی بر موک نسبت به روش آموزش معمول تأثیر بیشتری بر بهزیستی روان‌شناختی و مهارت‌های مطالعه دانش‌آموزان دارد. بنابراین، می‌توان از این روش در کنار سایر روش‌ها برای بهبود بهزیستی روان‌شناختی و مهارت‌های مطالعه دانش‌آموزان استفاده کرد.

**واژگان کلیدی:** آموزش، بهزیستی روان‌شناختی، دانش‌آموزان، مهارت‌های مطالعه، موک.

## مقدمه

جامعه امروز، جامعه اطلاعاتی است که برای سازگار شدن با تغییرات جامعه نیاز به به‌روزکردن اطلاعات است. با رشد سریع و چشمگیر تکنولوژی‌های فناوری اطلاعات به آگاهی از استفاده از تمام این فناوری‌ها نیاز است. همانگونه که فناوری اطلاعات و ارتباطات، انقلابی در تجارت، صنعت، خدمات و روابط اجتماعی ایجاد کرده است، آموزش و یادگیری را نیز دستخوش تحولات عمیق و بنیادین کرده است (درتاج و همکاران، ۱۳۹۵). یکی از فناوری‌های مورد استفاده در محیط آموزش از دور، موک<sup>۱</sup> است.

دوره‌های موک برای آموزش مهارت‌ها یا وظایف خاص برای کسانی طراحی شده است که با توجه به تمایز اقتصادی، طبقه‌ای یا جغرافیایی نمی‌توانستند در محیط فیزیکی آموزشی به طور حقیقی حاضر شوند (درتاج، زارعی‌زوارکی و علی‌آبادی، ۱۳۹۶). موک دوره آنلاینی است که از طریق وب به طور آزاد به شرکت‌کنندگانی نامحدود ارائه می‌شود. این دوره‌ها معمولاً مشابه دوره‌های دانشگاهی هستند. اغلب آنها زمان شروع و پایان مشخصی دارند. موک‌ها علاوه بر محتوای رایج درسی نظیر ویدئوها، متون و مجموعه مسایل، فضای تعاملی به وجود می‌آورند تا دانش‌آموزان، استادان و دستیاران آموزشی در آن شرکت کنند. از ویژگی‌های موک‌ها می‌توان به دسترسی آزاد، مقیاس‌پذیری، یادگیری در یک محیط غیر رسمی، عدم محدودیت فراگیر، به اشتراک‌گذاری همه کار، افکار و آموزش، دوره زمانی باز جهت انجام تکالیف، رایگان بودن، انعطاف‌پذیری دوره موک برای دسترسی و شرکت فراگیران و افزایش مهارت دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی و ... اشاره کرد (زین‌آبادی و موسوی، ۱۳۹۹). موک‌ها یادگیری را فراگیر می‌کنند و دسترسی به دانش را که در گذشته راحت نبوده برای افراد بسیاری فراهم می‌کنند (بیلسبری<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). به طوری که شیخ بگلو، محمدی و شیخ بگلو (۱۳۹۵) بیان می‌کنند که دوره‌های موک باعث می‌شوند فراگیران فارغ از مرزهای جغرافیایی، محدودیت‌های سنی، نژادی، جنسیت و محدودیت‌های زمانی دور هم گرد آمده و ضمن فراگیری مهارت‌ها و دانش‌های متنوع، در هر زمان و مکان به آن‌ها دسترسی داشته و با به اشتراک گذاشتن

---

1. Mook

2. Billsberry

دانسته‌ها و تجربیات خود با سایرین در شبکه‌های اجتماعی مختلف، دانش‌های جدید تولید کنند. ایجاد فرصت‌های زیاد مانند تدریس خوب و برنامه‌های درسی مورد علاقه (هال<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵)، حمایت از یادگیری مادام‌العمر با بهره‌گیری از روش‌های آموزشی تلفیقی، ایجاد فرصت‌های جدید برای یادگیری و توسعه توانمندی‌های افراد (تالبوت، مولر و کرنس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸)، ایجاد زمینه برای خلاقیت آموزشی (شریواستاوا و گوینی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴)، بهره‌گیری از فرصت‌های یادگیری همگام، توسعه دانش به شیوه انعطاف‌پذیر (کارنوسکوس و هولملوند<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴)، کمک به انتقال فرایند یادگیری اثربخش، به‌هنگام و شخصی‌شده (آساف<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۹) از دیگر تأثیرات و مزایای آموزش مبتنی بر موک می‌باشند. در محیط‌های یادگیری موک، تعاملی که در محیط یادگیری اتفاق افتاده باعث شده است تا طراحان دوره‌های آموزشی مبتنی بر موک از تحمیل اضافه‌بار به یادگیرنده جلوگیری کنند تا بدین طریق یادگیری تسهیل شده و موجب بهبود توانایی‌های ذهنی، مهارت‌های مطالعه و تسهیل فرایندهای روانشناختی در آنها شود. از آنجا که دانش‌آموزان به عنوان رکن اصلی نظام آموزشی در دستیابی به اهداف آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند توجه به آنها از لحاظ آموزشی و تربیتی و روان‌شناختی موجب بهزیستی، باروری و شکوفایی بیشتر نظام آموزشی می‌شود (مهمتری‌آرانی و همکاران، ۱۳۹۷).

انگیزه، علاقه، مهارت و بهزیستی روان‌شناختی پیش‌نیاز یادگیری و یکی از عوامل مؤثر در جهت تسهیل یادگیری است. در بیشتر نظام‌های آموزشی اصل بنیادی برنامه‌های درسی و آموزشی، تحقق یادگیری در دانش‌آموزان است. این امر سبب شده است متخصصان تعلیم و تربیت به بررسی عوامل مؤثر بر آموزش و یادگیری مطلوب‌تر در دانش‌آموزان بپردازند (گنزالز کاراسکو<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۶)؛ در این میان، ظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر و نفوذ آن در مدرسه شرایط را برای توجه به سلامت

1. Hall
2. Talbot, Muller & Kerns
3. Shrivastava & Guiney
4. Karnouskos & Holmlund
5. Assaf, Elia Fayyumi & Taurino
6. Gnzález-Carrasco

روانی مثبت در حوزه تعلیم و تربیت فراهم کرده است. یکی از مقوله‌های روان‌شناسی مثبت، بهزیستی روان‌شناختی<sup>۱</sup> است. ریف و کیس<sup>۲</sup> (۱۹۹۵) بهزیستی روان‌شناختی را برداشت افراد از ابعاد مختلف فردی و اجتماعی زندگی (ورعی، مؤمنی و مرادی، ۱۳۹۶) و از نظر بیلسبری (۲۰۱۳) بازتابی از طرز فکر و واکنش‌های هیجانی و احساسات مثبت به رویدادهای زندگی (شهابی و جعفری، ۱۳۹۸) می‌داند. رویکرد بهزیستی روان‌شناختی رشد و تحول مشاهده‌شده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی می‌کند و به شدت بر توسعه انسانی برای مثال دنبال‌کردن اهداف معنادار، تحول و پیشرفت به عنوان یک فرد و برقراری روابط کیفی با دیگران تأکید دارد (ریف و سینگر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸). هنگامی که از بهزیستی روان‌شناختی صحبت می‌شود به یک سازه در ارتباط با عملکرد مطلوب و مثبت یک فرد اشاره دارد (شریعت باقری و شمسایی، ۱۳۹۸). بهزیستی روان‌شناختی تابع مجموعه‌ای از روابط بین متغیرهای گوناگون است. به عبارتی سازه بهزیستی روان‌شناختی را باید در قالب نظام گشتالتی چندمتغیری در نظر گرفت، که متأثر از یک عامل منفرد نیست، بلکه مجموعه‌ای از عوامل ژنتیکی، محیطی، اجتماعی، خانوادگی، اقتصادی، شخصیتی و فرهنگی در پدیدایی آن نقش دارند (کدخدایی، آزاد فلاح و فراهانی، ۱۳۹۷). ابعاد بهزیستی روان‌شناختی شامل پذیرش خود توانایی دیدن و پذیرفتن نقاط قوت و ضعف خود (رابطه مثبت با دیگران) به مفهوم داشتن ارتباط نزدیک و ارزشمند با افراد مهم زندگی (خودمختاری) توانایی و قدرت پیگیری خواسته‌ها و عمل بر اساس اصول شخصی حتی اگر مخالف آداب و رسوم و تقاضاهای اجتماعی باشد (زندگی هدفمند) به معنای داشتن غایت‌ها و اهدافی است که به زندگی فرد جهت و معنا بخشد (رشد شخصی) به این معنا که استعدادها و توانایی‌های بالقوه فرد در طی زمان و در طول زندگی بالفعل خواهد شد و تسلط بر محیط توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی به ویژه مسائل زندگی روزمره است (چمنی قلندری، دکانه‌ای فرد و رضایی، ۱۳۹۸).

موک‌ها معمولاً هدفمندند و یادگیرنده را بر حقایق، مفاهیم و یا برنامه‌های کاربردی سیستم یا محیط متمرکز می‌کنند امروز اکثر سازمان‌های آموزشی با ارائه دوره‌های آموزشی مبتنی بر موک،

---

1. Psychological well-being  
2. Ryff & Keyes  
3. Ryff & Singer

امکان تقویت مهارت‌های مطالعه را فراهم می‌کنند. جهانی شدن و رشد سریع علوم بدین معنا است که افراد باید مهارت‌ها و دانش خود را در طی زندگی‌شان تغییر دهند و آن را بهبود بخشند تا بتوانند با زندگی مدرن کنار بیایند. با نگاه به این شرایط جوامع اگر بخواهند از فرصت‌های ناشی از این تحولات به نفع خود سود جویند، باید به مهارت مطالعه در سراسر دوران زندگی توجه کنند تا بدین طریق موجب بهبود یادگیری و پیشرفت خویش شوند (لال<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). واژه مهارت‌های مطالعه<sup>۲</sup> به استفاده از دانش شناخت، فراشناخت، اثرگذاری، انگیزش و رفتار برای یادگیری، یادآوری و نشان دادن دانش در یادگیری در تحصیل برای فراگیران اشاره دارد (وینستین و اسی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). مهارت‌های مطالعه به مجموعه فنون و هنرهایی اطلاق می‌شود که مطالعه‌کننده با توسل به آن‌ها می‌تواند به بازدهی بیشتری از مطالعه‌ی خویش دست یابد (جان بزرگی و شقاقی، ۱۳۸۹). به عبارت دیگر، مهارت مطالعه به عنوان استراتژی‌های مدیریت زمان، تجزیه و تحلیل تکلیف، تعیین اهداف، حفظ تمرکز، پردازش اطلاعات به طور معناداری برای مثال، از طریق تعریف، سازماندهی و تمرین یادداشت‌برداری و آماده‌شدن برای آزمون، تعریف شده است (وینستین و اسی، ۲۰۱۸). راهبردهای مطالعه شامل چند مؤلفه راهبردهای شناختی (سطحی و عمقی)، فراشناختی و مدیریت منابع است (کومار<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). راهبردهای شناخت سطحی به صورت مرور ذهنی و تکرار اطلاعات حفظ‌شده در به رمز درآوردن اطلاعات جدید برای حافظه کوتاه‌مدت کمک می‌کنند؛ در حالی که راهبردهای عمیق شناختی با بسط‌دادن، سازماندهی کردن و تفکر انتقادی مرتبط هستند. راهبردهای فراشناختی شامل برنامه‌ریزی، بازبینی و تنظیم فرایندهای یادگیری است. در مدیریت منابع، کنترل منابع مختلف از جمله محیط مطالعه، زمان، جست‌وجوی کمک از همکلاسان و معلمان خود هستند (لال، ۲۰۱۳). دانش‌آموزان برای مطالعه و یادگیری از راهبردهای شناختی و فراشناختی استفاده می‌کنند راهبردهای شناختی راهبردهای یادگیری و یادآوری هستند و کمک می‌کنند تا اطلاعات تازه

- 
1. Laal
  2. Study skills
  3. Weinstein & Acee
  4. Kumar

را برای ترکیب با اطلاعات قبلاً آموخته‌شده و ذخیره‌سازی آن‌ها در حافظه درازمدت آماده شود؛ در حالی که راهبردهای فراشناختی به منظور نظارت و کنترل پیشرفت مورد استفاده قرار می‌گیرند (گایونگ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). مهارت‌های مطالعه به عنوان ابزار یادگیری به یادگیرنده کمک می‌کند تا اطلاعات تازه را برای ترکیب با اطلاعات قبلاً آموخته‌شده و کدگذاری‌شده، ذخیره‌سازی، نگهداری و بازگویی در حافظه درازمدت و استفاده از اطلاعات به روش منطقی، مؤثر و کافی آماده کند (وفوری، ۱۳۹۶). همچنین، مهارت مطالعه با کاهش خستگی، اضطراب، صرفه‌جویی در وقت، اثرگذاری بر جنبه‌های یادگیری و آموزش و افزایش انگیزه، موجب یادگیری بهتر و پیشرفت تحصیلی آن‌ها می‌شود (حسینی و همکاران، ۱۳۸۵؛ نانیس و هادسون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰).

در پژوهشی که پورقاز، توماج و غلامی (۱۳۹۹) با هدف بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر موک و معکوس بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال کمبود توجه/فزون‌کنشی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که دو روش آموزشی مبتنی بر موک و معکوس بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال توجه/فزون‌کنشی تأثیر مثبت و معناداری دارند ولی آموزش مبتنی بر موک نسبت به روش آموزش معکوس تأثیر بیشتری بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال توجه/فزون‌کنشی دارد.

در پژوهشی که شهابی و جعفری (۱۳۹۸) با هدف بررسی نقش بهزیستی روان‌شناختی معلمان در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان راهنمایی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بهزیستی روان‌شناختی یکی از قوی‌ترین متغیرهای پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان هستند. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت بهزیستی روان‌شناختی معلمان نقش مهمی در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارند. در پژوهشی که تقی‌پور و همکاران (۱۳۹۸) با هدف بررسی نقش هیجانات مثبت و منفی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر ورزشکار انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین بهزیستی روان‌شناختی با هیجانات مثبت رابطه مثبت و معنادار و با هیجانات منفی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. بنابراین، با توجه به تأثیرگذاری هیجانات بر بهزیستی روان‌شناختی

---

1. Gayoung

2. Nonis & Hudson

توجه به ارتقای هیجان‌های مثبت و تعدیل هیجان‌های منفی با استفاده از ورزش می‌تواند به افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان کمک کند.

در پژوهشی که نورمحمدی و همکاران (۱۳۹۷) اثربخشی آموزش مهارت مطالعه بر عزت نفس و خودکارآمدی تحصیلی را بررسی کردند به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت مطالعه موجب افزایش خودکارآمدی تحصیلی و عزت نفس در دانش‌آموزان می‌شود. همچنین، در پژوهشی که سینگ<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) با عنوان یادگیری از طریق دوره‌های آنلاین نبوه (موک) انجام داد به این نتیجه رسید که موک توانایی بزرگی برای یادگیری و آموزش مادام‌العمر دارد در صورتی که در راهی ساختاریافته سازمان‌دهی شده باشد تا یادگیری خودسازمان‌دهی شده با توجه به نیازهای مختلف و سبک‌های یادگیری متنوع از یادگیرندگان ایجاد کند. در پژوهشی دیگری که گایونگ<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۶) انجام دادند الگوی نظام‌مند از ۶ مرحله روندی و ۹ گام ویژه برای طراحی دوره‌های موک ارائه دادند.

در پژوهشی که نوحی، علی‌پور و بهاء‌الدینی (۱۳۹۴) با هدف مقایسه تأثیر آموزش حضوری و غیر حضوری مهارت‌های مطالعه بر راهبردهای مطالعه و رضایت‌مندی دانش‌آموزان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش الکترونیکی در ارتقای راهبردهای مطالعه تأثیر بیشتری دارد. بنابراین توصیه می‌شود با توجه به گرایش فراگیران به ابزارها و تسهیلات الکترونیکی، آموزش الکترونیکی به صورت تلفیق در آموزش و آماده‌سازی فراگیران در دانشگاه استفاده شود و در پژوهشی که ناث و پرادا<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین آموزش مبتنی بر رسانه‌های الکترونیکی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد به عبارتی، آموزش مبتنی بر رسانه‌های الکترونیکی موجب بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان می‌شود.

با توجه به مطالب یادشده می‌توان بیان کرد آموزش موک یک نوع آموزش انفرادی محسوب می‌شود که در آن فراگیران قادر هستند با توجه به استعدادها و اهداف آموزشی دست یابند. علاوه بر این، آموزش مبتنی بر موک فرصت‌های جدیدی برای آموزش از راه دور فراهم می‌کند که شرکت‌کنندگان می‌توانند آن را با برنامه زندگی‌شان تطبیق دهند و قید و بندی در مکان و زمان

---

1. Singh

2. Gayoung

3. Nath & Pardhan



آموزش موجود نداشته باشند. از طرفی، بهزیستی روان‌شناختی به عنوان بازتابی از طرز فکر و واکنش‌های هیجانی و احساسات مثبت به رویدادهای زندگی تعریف شده است. در سال‌های اخیر گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی با الهام از روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکرد نظری و پژوهشی متفاوتی برای تبیین و مطالعه این مفهوم برگزیده‌اند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی و آن را در قالب اصطلاح بهزیستی روان‌شناختی مفهوم‌سازی کرده‌اند (رشیدزاده و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین، مهارت‌های مطالعه به عنوان ابزار یادگیری به یادگیرندگان کمک می‌کند تا اطلاعات تازه را برای ترکیب با اطلاعات قبلاً آموخته شده (یادگیری معنادار) و ذخیره‌سازی آن‌ها در حافظه درازمدت آماده کنند. تا بدین طریق یادگیرندگان در یادگیری محتوای آموزشی، پیشرفت تحصیلی و یادداری توفیق کسب کنند بنابراین با توجه به تأثیر آموزش مبتنی بر موک در انعطاف‌پذیری محیط آموزشی متناسب با ویژگی‌های فردی فراگیران و اهمیت بهزیستی روان‌شناختی و مهارت‌های مطالعه در یادگیری بهتر و مطلوب‌تر دانش‌آموزان هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر موک بر بهزیستی روان‌شناختی و مهارت‌های مطالعه دانش‌آموزان است. بنابراین با توجه به اهمیت آموزش به واسطه موک بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان، فرضیه‌های پژوهش به شرح زیرند.

۱. آموزش مبتنی بر موک تأثیر مثبت و معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان دارد.
۲. آموزش مبتنی بر موک تأثیر مثبت و معناداری بر مهارت‌های مطالعه دانش‌آموزان دارد.

### روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه گواه و آزمایش است. جامعه مورد مطالعه، شامل دانش‌آموزان دختر و پسر پایه ششم شهرستان آق قلا استان گلستان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند (۳۵۶۰ نفر) که از بین آن‌ها با توجه به نظر معلمان و اعلام آموزش به روش آموزش مبتنی بر موک با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. بدین صورت که از بین مدارس دوره دوم مقطع ابتدایی شهرستان آق قلا، به صورت تصادفی یک مدرسه انتخاب شد سپس، از بین پایه‌های تحصیلی به صورت هدفمند پایه ششم انتخاب شد و از بین دانش‌آموزان

پایه ششم که ۷۸ نفر بودند به طور همسان تعداد ۴۰ دانش آموز به عنوان نمونه پژوهشی انتخاب شدند. این دانش آموزان به صورت همگن از نظر معدل، انضباط و سن در دو گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند. ابزار پژوهش بدین شرح است:

**مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف-نسخه کوتاه:** این مقیاس ۱۸ گویه‌ای توسط ریف و کیس<sup>۱</sup> (۱۹۸۹) ساخته شد و دارای ۶ خرده‌مقیاس است. پذیرش خود با گویه‌های ۲، ۸ و ۱۰، رابطه مثبت با دیگران با گویه‌های ۳، ۱۱ و ۱۳، خودمختاری با گویه‌های ۹، ۱۲ و ۱۸، زندگی هدفمند با گویه‌های ۵، ۴ و ۱۶، رشد شخصی با گویه‌های ۷، ۱۵ و ۱۷ و تسلط بر محیط با گویه‌های ۱، ۴ و ۶ در طیف لیکرت از کاملاً مخالف-۱ تا کاملاً موافق-۶ سنجیده می‌شود (ریف، ۱۹۸۹). بیانی، کوچکی و بیانی (۱۳۸۷) ضریب پایایی کل مقیاس را به روش بازآزمایی برابر با ۰/۸۲ و با خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط برابر با ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۰، ۰/۷۸ و ۰/۷۷ و روایی همگرایی آن را نیز بر اساس رابطه آن با مقیاس رضایت از زندگی دینر، امانز، لارسن و گریفین ۱۹۸۵، پرسشنامه شادکامی آکسفورد، آرگیل، مارتین و کروسلند<sup>۲</sup> ۱۹۸۹ و پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ<sup>۳</sup> (۱۹۶۵) مطلوب گزارش کردند. در پژوهش خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) نتایج تحلیل عاملی تأییدی تک‌گروهی نشان داد که در کل نمونه و در دو جنسیت، الگوی شش عاملی این مقیاس (پذیرش خود، تسلط بر محیط، رابطه مثبت با دیگران، زندگی هدفمند، رشد شخصی و استقلال) از برآزش خوبی برخوردار است. در پژوهش آن‌ها ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار ۰/۷۱ گزارش شد. در پژوهش حاضر روایی پرسشنامه توسط متخصصان حوزه تعلیم و تربیت و روان‌شناسی پس از اعمال تغییرات جزئی تأیید نهایی شد و پایایی پرسشنامه را هردهای مطالعه و یادگیری: توسط دکتر وین اشتاین (۱۹۸۷)<sup>۴</sup> تدوین شده است و

1. Ryff & Keyes
2. Argyle Martin & Crassland
3. Rosenberg
4. Vin Eshtain

در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. این پرسشنامه یک پرسشنامه خودگزارشی با ۷۸ ماده است که به عنوان ابزار تشخیصی، مشاوره‌ای، حتی به منظور ارزیابی مورد استفاده قرار می‌گیرد. پرسشنامه لاسی<sup>۱</sup> شامل ۱۰ مقیاس بوده و میزان هوشیاری و توانایی فراگیران در استفاده از راهبردهای مطالعه و یادگیری در ارتباط با سه مؤلفه اراده و مهارت و خودتنظیمی بررسی می‌کند. قسمت‌های مختلف پرسشنامه شامل موارد زیر است: نگرش (علاقه فراگیران نسبت به آموزشگاه و تحصیل)، انگیزش (سطح پشتکار، خودتنظیمی و تمایل به سخت‌کوشی در انجام وظایف تحصیلی)، کنترل وقت (برنامه‌ریزی مناسب برای استفاده از وقت برای تمام وظایف تحصیلی)، (اضطراب نگرانی دانشجویان در مورد دانشگاه و عملکرد آنان در دانشگاه)، تمرکز (توانایی دانشجو برای توجه به وظایف تحصیلی و درس)، پردازش اطلاعات (استفاده از بسط، پایش میزان درک و استدلال)، راهنمای مطالعه (استفاده از تکنیک‌های حمایت‌کننده یا موادی که به یادگیری و نیز به خاطر آوردن اطلاعات کمک می‌کند)، خودآزمایی، تلاش برای مرور و آماده‌شدن برای کلاس و امتحان، راهبردهای آزمون (راهبردهای آماده‌سازی برای آزمون و نحوه پاسخ‌دهی در آزمون). شیوه نمره‌گذاری پرسشنامه بدین صورت است که واحدهای پژوهش پس از مطالعه هر یک از عبارات، با علامت‌گذاری روی مقیاس رتبه‌بندی پنج درجه‌ای (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند، معمولاً در مورد من صدق نمی‌کند، تا حدی در مورد من صدق نمی‌کند، معمولاً در مورد من صدق می‌کند، کاملاً در مورد من صدق می‌کند) مقابل آن مشخص می‌کنند که مورد بیان‌شده تا چه حد درباره آنان صدق می‌کند. دامنه نمرات تمام حیطه‌های پرسشنامه بین ۶۰-۸ و تنها درباره حیطه کنترل اضطراب دامنه نمرات بین ۳۰-۱ است. از آنجا که پرسشنامه یک ابزار تشخیصی برای تعیین مشکلات یادگیری در ۱۰ حیطه متمایز است، نمره کل آن محاسبه نمی‌شود. در پژوهش حاضر روایی پرسشنامه توسط متخصصان حوزه تعلیم و تربیت و روان‌شناسی پس از اعمال تغییرات جزئی تأیید نهایی شد و پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کربناخ ۰٫۷۴ به دست آمد.

برای اجرای پژوهش با رضایت والدین دانش‌آموزان نمونه پژوهش، آنان را به طور همسان و تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری تقسیم شدند. پیش از اجرای آموزش، پیش‌آزمون بهزیستی

روان‌شناختی و مهارت مطالعه از هر دو گروه (گروه آزمایشی و یک گروه گواه) گرفته شد. سپس، به هر دو گروه، گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه (۲۵ دقیقه‌ای) تحت آموزش مبتنی بر موک و گروه کنترل بدون هیچ‌گونه مداخله‌ای، کتاب علوم ششم درس چهارم سفر به اعماق زمین آموزش داده شد. اعتبار و روایی محتوا توسط ۶ نفر از معلمان با تجربه و ماهر پایه ششم که در زمینه آموزش علوم ماهر بودند، بررسی شد و پس از تجزیه و تحلیل آنان و انجام اصلاحات لازم مورد تأیید نهایی قرار گرفته و فرایند آموزش آغاز شد.

جدول ۱. آموزش محتوای درس به تفکیک روش‌های آموزشی

جلسه	محتوا	نحوه ارائه
جلسه اول	امواج لرزه‌ای چیست؟	موک بارگذاری کلیپ‌ها و اسناد آموزشی در وب‌سایت و گفت‌وگوی آنلاین بین معلم و دانش‌آموزان در زمینه امواج لرزه‌ای
		معمول با استفاده از کتاب درس و سخنرانی معلم در کلاس
جلسه دوم	انواع امواج زمین‌لرزه	موک بارگذاری کلیپ‌ها و اسناد آموزشی در وب‌سایت و گفت‌وگوی آنلاین بین معلم و دانش‌آموزان در زمینه انواع امواج لرزه‌ای
		معمول با استفاده از کتاب درس و سخنرانی معلم در کلاس
جلسه سوم	لایه‌های درونی زمین از نظر ترکیب شیمیایی	موک بارگذاری کلیپ‌ها و اسناد آموزشی در وب‌سایت و گفت‌وگوی آنلاین بین معلم و دانش‌آموزان در زمینه ترکیب شیمیایی لایه‌های درونی زمین
		معمول با استفاده از کتاب درس و سخنرانی معلم در کلاس
جلسه چهارم	ویژگی‌های شیمیایی هر لایه	موک بارگذاری کلیپ‌ها و اسناد آموزشی در وب‌سایت و گفت‌وگوی آنلاین بین معلم و دانش‌آموزان در زمینه ویژگی‌های شیمیایی هر لایه
		معمول با استفاده از کتاب درس و سخنرانی معلم در کلاس
جلسه پنجم	لایه‌های درونی زمین از نظر مواد	موک بارگذاری کلیپ‌ها و اسناد آموزشی در وب‌سایت و گفت‌وگوی آنلاین بین معلم و دانش‌آموزان در زمینه ترکیب مواد هر لایه درونی زمین
		معمول با استفاده از کتاب درس و سخنرانی معلم در کلاس
جلسه ششم	ویژگی‌های مواد لایه‌های زمین	موک بارگذاری کلیپ‌ها و اسناد آموزشی در وب‌سایت و گفت‌وگوی آنلاین بین معلم و دانش‌آموزان در زمینه ویژگی‌های مواد لایه‌های زمین
		معمول با استفاده از کتاب درس و سخنرانی معلم در کلاس
جلسه هفتم	حرکات صفحات سنگ کره	موک بارگذاری کلیپ‌ها و اسناد آموزشی در وب‌سایت و گفت‌وگوی آنلاین بین معلم و دانش‌آموزان در زمینه حرکات صفحات سنگ کره
		معمول با استفاده از کتاب درس و سخنرانی معلم در کلاس
جلسه هشتم	جمع‌بندی کامل امواج لرزه‌ای و ساختمان درونی زمین	موک جمع‌بندی کلیه مفاهیم بارگذاری شده در وب‌سایت و گفت‌وگوی نهایی با دانش‌آموزان
		معمول با استفاده از کتاب درس و سخنرانی معلم در کلاس

پس از پایان جلسات آموزشی از تمامی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش خواسته شد که برای بار دوم با توجه به دیدگاه‌هایی که در حال حاضر دارند پرسشنامه‌های بهزیستی روان‌شناختی و مهارت‌های مطالعه (پس‌آزمون) را پر کنند. پس از جمع‌آوری داده‌ها برای تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده از نرم‌افزار نسخه ۲۵ در دو قسمت تحلیل توصیفی (فراوانی و درصد فراوانی) و تحلیل استنباطی (کوواریانس یک‌متغیره) استفاده شد.

### یافته‌های پژوهش

یافته‌های توصیفی نشان داد ۶ (۱۵ درصد) دانش‌آموز ۱۱ ساله، ۲۹ (۷۲/۵) دانش‌آموز ۱۲ ساله و ۵ (۱۲/۵) دانش‌آموز ۱۳ ساله در پژوهش حاضر شرکت کردند. همچنین، معدل ۱۸ نفر از دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش خیلی خوب و ۲۲ دانش‌آموز خوب بود.

جدول ۲ نوع توزیع متغیرها را بر حسب شاخص‌های توصیفی (چولگی و کشیدگی) نشان می‌دهد در صورتی که مقدار قدر مطلق چولگی و کشیدگی به ترتیب از ۳ و ۱۰ کمتر باشد، توزیع متغیرها نرمال خواهد بود (کلاین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵).

جدول ۲. تحلیل شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	آزمون	چولگی	کشیدگی
بهزیستی روان‌شناختی	گواه	پیش‌آزمون	۰/۲۰
		پس‌آزمون	-۰/۹۴
	آزمایش	پیش‌آزمون	۰/۴۰
		پس‌آزمون	-۰/۵۵
مهارت مطالعه	گواه	پیش‌آزمون	-۰/۰۸
		پس‌آزمون	-۱/۰۷
	آزمایش	پیش‌آزمون	-۰/۱۴
		پس‌آزمون	-۱/۳۸
		پیش‌آزمون	-۰/۲۴
		پس‌آزمون	-۰/۸۵
		پیش‌آزمون	۰/۰۴
		پس‌آزمون	-۱/۰۶
		پس‌آزمون	-۰/۱۰

با توجه به جدول ۲ می‌توان بیان کرد که مقدار قدر مطلق چولگی و کشیدگی همه متغیرهای پژوهش به ترتیب، کمتر ۳ و ۱۰ است. بنابراین، می‌توان بیان کرد که توزیع متغیرهای پژوهش نرمال می‌باشند.

در بخش تحلیل استنباطی از تحلیل کوواریانس یک متغیره استفاده شد تا میزان اثربخشی آموزش مبتنی بر موک بر بهزیستی روان‌شناختی و مهارت‌های مطالعه دانش‌آموزان بررسی شود.  
**فرضیه اول:** آموزش مبتنی بر موک تأثیر مثبت و معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان دارد.

جدول ۳. آزمون لون برای برابری واریانس‌های خطا

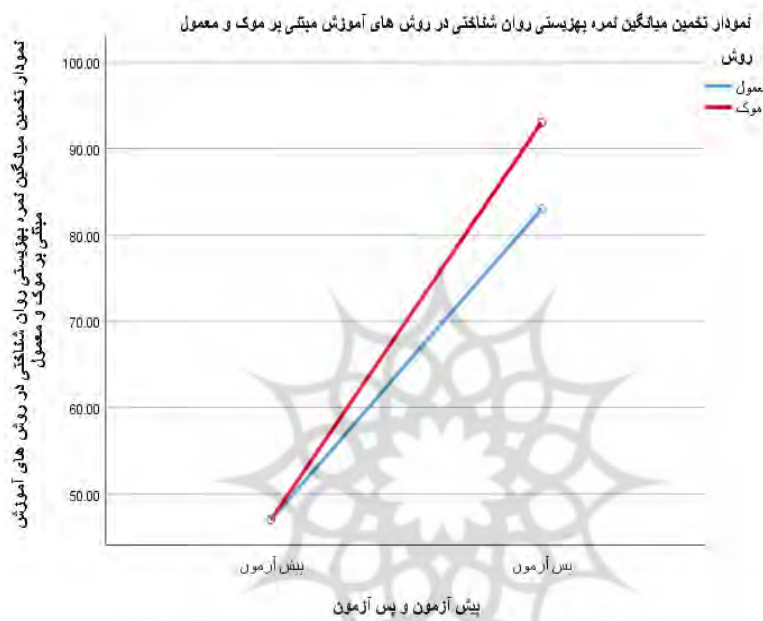
F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۰٫۶۳	۱	۷۸	۰٫۰۳

با توجه به جدول ۳ از آنجا که سطح معناداری آماره F کوچکتر از ۰٫۰۵ است، بنابراین، باید گفت واریانس خطای گروه‌ها برابر نبوده و بین آن‌ها تفاوت وجود دارد.  
 جدول ۴ معناداری یا عدم معناداری کل مدل و همچنین، تأثیر جداگانه هر متغیر مستقل بر متغیر وابسته را نشان می‌دهد.

جدول ۴. آزمون اثرات بین روش‌های تدریس

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اتا
مدل اصلاح شده	۳۴۶۴۹٫۰۴	۳	۱۱۵۴۹٫۶۸	۵۱۵۱٫۵۴	۰٫۰۰	۰٫۹۹
رهگیری	۳۶۷۶۸۴٫۱۳	۱	۳۶۷۶۸۴٫۱۳	۱۶۳۹۹۹٫۵۱	۰٫۰۰	۰٫۹۸
روش‌های آموزش	۵۲۰٫۰۸	۱	۵۲۰٫۰۸	۲۳۱٫۹۷	۰٫۰۰	۰٫۵۱
پیش‌آزمون پس‌آزمون	۳۳۵۶۸٫۷۳	۱	۳۳۵۶۸٫۷۳	۱۴۹۷۲٫۷۸	۰٫۰۰	۰٫۹۹
پیش‌آزمون پس‌آزمون روش‌های آموزش	۵۶۰٫۲۲	۱	۵۶۰٫۲۲	۲۴۹٫۸۷	۰٫۰۰	۰٫۵۷
خطا	۱۷۰٫۳۹	۷۶	۲٫۲۴			
جمع	۴۰۲۵۰۳٫۵۶	۸۰				
کل صحیح	۳۴۸۱۹٫۴۳	۷۹				

با توجه به جدول ۴ تأثیر جداگانه روش‌های آموزش ( $F=249.87, Sig=0.00$ ) بر نمره بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان معنادار است، یعنی به لحاظ آماری، میانگین نمره بهزیستی روان‌شناختی در بین روش‌های آموزش متفاوت است.



شکل ۱. نمودار تخمین میانگین نمرات بهزیستی روان‌شناختی در روش‌های آموزش مبتنی بر موک و معمول

با توجه به نمودار ۱ نمره بهزیستی روان‌شناختی پس‌آزمون و طول پاره خط روش آموزش مبتنی بر موک بیشتر و بلندتر از روش آموزش معمول است. بنابراین، می‌توان بیان کرد که روش آموزش مبتنی بر موک نسبت به روش آموزش معمول تأثیر بیشتری بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان دارد.

**فرضیه دوم:** آموزش مبتنی بر موک تأثیر مثبت و معناداری بر مهارت‌های مطالعه دانش‌آموزان

دارد.

جدول ۵. آزمون لون جهت برابری واریانس‌های خطا

F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۰,۳۸	۱	۷۸	۰,۰۳

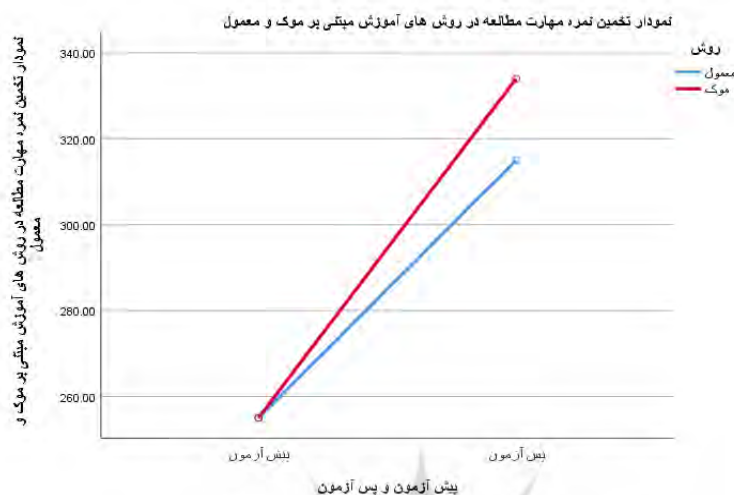
با توجه به جدول ۵، از آنجا که سطح معناداری آماره F کوچکتر از ۰,۰۵ است، باید گفت واریانس خطای گروه‌ها برابر نبوده و بین آن‌ها تفاوت وجود دارد. جدول ۶ معناداری یا عدم معناداری کل مدل و همچنین، تأثیر جداگانه هر متغیر مستقل بر متغیر وابسته را نشان می‌دهد.

جدول ۶. آزمون اثرات بین روش‌های تدریس

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اتا
مدل اصلاح‌شده	۱۰۱۵۳۳,۶۹	۳	۳۳۸۴۴,۵۶	۴۱۹۷,۷۵	۰,۰۰	۰,۹۹
رهگیری	۶۷۴۰۴۷۱,۹۴	۱	۶۷۴۰۴۷۱,۹۴	۸۳۶۰۲۳,۰۵	۰,۰۰	۰,۹۸
روش‌های آموزش	۱۸۲۸,۲۵	۱	۱۸۲۸,۲۵	۲۲۶,۷۵	۰,۰۰	۰,۵۶
پیش‌آزمون/پس‌آزمون	۹۷۷۱۸,۹۳	۱	۹۷۷۱۸,۹۳	۱۲۱۲۰,۱۱	۰,۰۰	۰,۹۹
پیش‌آزمون/پس‌آزمون روش‌های آموزش	۱۹۸۶,۵۱	۱	۱۹۸۶,۵۱	۲۴۶,۳۸	۰,۰۰	۰,۶۱
خطا	۶۱۲,۷۵	۷۶	۸,۰۶			
جمع	۶۸۴۲۶۱۸,۳۹	۸۰				
کل صحیح	۱۰۲۱۴۶,۴۵	۷۹				

با توجه به جدول ۶ تأثیر جداگانه روش‌های آموزش ( $F=۲۴۶,۳۸$ ,  $Sig=۰,۰۰$ ) بر نمره مهارت مطالعه دانش‌آموزان معناداری است، یعنی به لحاظ آماری، میانگین نمره مهارت مطالعه در بین روش‌های آموزش متفاوت است.





شکل ۲. نمودار تخمین میانگین نمرات مهارت مطالعه در روش‌های آموزش مبتنی بر موک و معمول

با توجه به شکل ۲، نمره مهارت مطالعه پس‌آزمون و طول پاره‌خط روش آموزش مبتنی بر موک بیشتر و بلندتر از روش آموزش معمول است. بنابراین، می‌توان بیان کرد روش آموزش مبتنی بر موک نسبت به روش آموزش معمول تأثیر بیشتری بر مهارت مطالعه دانش‌آموزان دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به پیشرفت فناوری و لزوم به‌کارگیری آن در آموزش، برای اثربخشی بیشتر و تطبیق با جامعه روز، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر موک بر بهزیستی روان‌شناختی و مهارت‌های مطالعه فراگیران است. یافته پژوهش نشان داد آموزش مبتنی بر موک تأثیر مثبت و معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان دارد. بدین معنا که روش آموزش مبتنی بر موک سبب افزایش بهزیستی روان‌شناختی فراگیران می‌شود. یافته حاصل با نتایج پژوهش‌های واندر و فوردی<sup>۱</sup> (۲۰۱۷)، و الکساندر و کنارد<sup>۲</sup> (۲۰۱۵) همسو است. روش آموزش مبتنی بر موک از طریق افزایش ایجاد رابطه بین فراگیران، قدرت بیان و به تبع آن مهارت‌های اجتماعی را افزایش می‌دهد.

1. Vander & Ford

2. Aleksander & Konard

همچنین، با ایجاد فرصت‌های تدریس متنوع، خوب و استفاده از برنامه‌های مورد علاقه فراگیران موجب کسب رضایت از فضا و محیط آموزشی می‌شود. این روش به وسیله ایجاد فرصت‌های یادگیری متنوع سبب توسعه توانمندی‌ها و بروز توانایی‌های روان‌شناختی در فراگیران و ایجاد انگیزه تحصیلی و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی فراگیران می‌شود. همچنین، فراگیران به وسیله بیان نظرات‌شان و تأیید آنان توسط همسالانشان اعتماد به نفس در جهت بیان دیدگاه‌هایشان پیدا می‌کنند و با آموزش‌های مؤثر و شخصی‌شده و به‌کارگیری روش‌های آموزش تلفیقی با فعالیت‌های مدرسه هماهنگی و تطبیق می‌یابند که سبب بالندگی در عرصه تحصیل می‌شود؛ بنابراین، آموزش مبتنی بر موک سبب افزایش اعتماد به نفس، ارتقای توانایی‌های روان‌شناختی، قدرت مهارت‌های اجتماعی، کسب رضایت از فضا و محیط آموزشی، هماهنگی و انطباق با فعالیت‌های مدرسه و در نهایت، باعث افزایش انگیزه، پیشرفت در تحصیل و بهزیستی روان‌شناختی فراگیران می‌شود که همه این‌ها از عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی فراگیران هستند. در روش آموزش مبتنی بر موک، مهارت‌های گوناگون و دانش‌ها به صورت برخط و در تعامل با هم باعث ایجاد دانش‌های نوین می‌شوند که با هم تجربیات خود را به اشتراک می‌گذارند و باعث بروز توانایی‌های روان‌شناختی و خلاقیت در فراگیران می‌شوند. علاوه بر این موک‌ها می‌توانند یادگیری را فراگیر کرده و باعث دسترسی آسان به دانش شوند تا مطابق با علایق و مهارت‌های فردی و روان‌شناختی انجام می‌گیرد.

همچنین، یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش مبتنی بر موک تأثیر مثبت و معناداری بر مهارت‌های مطالعه دانش‌آموزان دارد بدین معنا که روش آموزش مبتنی بر موک سبب افزایش مهارت‌های مطالعه دانش‌آموزان می‌شود. یافته حاصل با نتایج پژوهش‌های مانز و تیکو<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) و المی و دیکا<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) همسو است. آموزش موک با استفاده از روش‌های آموزش تلفیقی، فراگیران را به یادگیری بیشتر و بهتر سوق می‌دهد و با کوتاه‌کردن دوره‌ها باعث می‌شود فراگیران به دور از خستگی با افراد مختلفی در ارتباط و تعامل باشند و در پی آن حضور فعال و با اعتماد به نفس بالا در کلاس داشته باشند. آموزش‌های شخصی‌شده در این روش سبب رضایت از فضا و محیط کلاسی می‌شود که راهی برای

---

1. Manz & Tiko

2. Elmi & Dika

آماده‌سازی محیط مطالعه فراگیران با تمرکز حواس آنان است. در این روش افراد مختلف در هر جای دنیا تجربیات خود را به اشتراک می‌گذارند تا فراگیران بتوانند یادداشت‌برداری کرده و با تجزیه و تحلیل، آن‌ها را در زندگی به کار بندند و این راهی خواهد بود برای مطالعه مفید، تا برای رسیدن به اهداف از آن‌ها بهره ببرند با حضور افراد در دوره‌های آنلاین موک می‌توان مهارت‌های مطالعه افراد را بهبود بخشید، زیرا با تأییراتی که دارند به فراگیران مدیریت زمان تجزیه و تحلیل، تعیین اهداف، پردازش اطلاعات و ... را افزایش می‌دهند که همه از ویژگی‌های مطالعه خوب است.

پژوهش حاضر مانند هر پژوهش دیگری با محدودیت‌هایی نظیر پایه تحصیلی و محتوای یک درس مواجه بود. با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود که نسبت به استفاده از روش آموزش مبتنی بر موک در دیگر دروس آموزشی و پایه‌های تحصیلی مختلف همت گمارده شود. همچنین، در جهت ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی و مهارت‌های مطالعه دانش‌آموزان به عنوان یکی از عوامل تحصیلی-شناختی مؤثر در افزایش عزت نفس، انگیزش تحصیلی و بهبود فرایند یادگیری دانش‌آموزان برنامه‌ریزی شود. به طور کلی، با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود در جهت تهیه و تدوین زیرساخت‌ها به منظور بهره‌گیری از آموزش مبتنی بر موک در فرایند آموزش دانش‌آموزان به خصوص در شرایط فعلی جامعه که با بحران کرونا مواجه بوده و آموزش مجازی بیش از پیش اهمیت ویژه دارد تلاش شود علاوه بر این به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود در جهت کشف تأثیر روش آموزش مبتنی بر موک در سایر عوامل تحصیلی، روانی و شناختی دانش‌آموزان همت گمارده شود. همچنین، در جهت شناسایی سایر روش‌های آموزشی که سبب بهزیستی روان‌شناختی و مهارت‌های مطالعه دانش‌آموزان می‌شود برنامه‌ریزی و پژوهش کنند.

## منابع

- پورقاز، شیرین، توماج، عبدالجلال، و غلامی، کلثوم (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر موک و معکوس بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال کمبود توجه/فزون‌کنشی. *فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، ۴(۳)، ۶۲-۷۸.
- تقی‌پور، بهزاد، غلامی، فائزه، رنجبر، محمدجواد، رستم اوغلی، زهرا، و برزگران، رقیه (۱۳۹۸). نقش هیجان‌ات مثبت و منفی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر ورزشکار. *روانشناسی مدرسه*، ۸(۳)، ۳۹-۵۳.
- چمنی قلندری، رسول، دکانه‌ای فرد، فریده، و رضایی، روناک (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش معنا درمانی بر تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی زنان دارای تجربه سوگ. *روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۶(۴)، ۲۶-۳۶.
- حسینی، سیدمحمدحسین، احمدیه، محمدحسین، عباسی شوازی، معصومه، و اسلامی فارسانی، شهین (۱۳۸۵). بررسی مهارت‌های مطالعه در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بهداشت یزد-۱۳۸۵. *گام‌های توسعه در آموزش پزشکی*، ۵(۲)، ۸۸-۹۳.
- خانجانی، مهدی، شهیدی، شیرین، فتح‌آبادی، جواد، مظاهری، محمد، و شکری، الهام. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی، مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۹(۳۲)، ۲۷-۳۶.
- درتاج، فریبا، زارعی زوارکی، اسماعیل، و علی‌آبادی، خدیجه (۱۳۹۶). طراحی و اعتباریابی الگوی رشد آموزش از راه دور مبتنی بر موک برای دانشجویان. *روانشناسی تربیتی*، ۱۳(۴۴)، ۱۰۸-۸۳.
- درتاج، فریبا، زارعی زوارکی، اسماعیل، علی‌آبادی، خدیجه، فرج‌الهی، مهران، و دلاور، علی (۱۳۹۵). تأثیر آموزش از راه دور مبتنی بر موک بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه پیام نور. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۳۵، ۲۰-۱.
- رشیدزاده، عبدالله، بیرامی، منصور، هاشمی نصرت‌آباد، تورج، و میرنسب، میرمحمد (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با تکیه بر آموزه‌های دینی در سلامت روان‌شناختی و تاب‌آوری مادران دارای فرزند اتیسم. *زن و مطالعات خانواده*، ۱۲(۴۳)، ۵۹-۸۳.

- زین‌آبادی، حسن‌رضا، و موسوی، طیبه (۱۳۹۹). تأملی بر دوره‌های موک در نظام آموزش عالی ایران؛ چالش‌ها و راهکارها. *نوآوری و ارزش آفرینی*، ۱۲(۶)، ۵۶-۴۱.
- شریعت باقری، محمد مهدی، و شمسایی، آزاده (۱۳۹۸). رابطه سبک مدیریت کلاس معلمان و خلاقیت دانش‌آموزان با میانجیگری بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان. *ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۹(۱)، ۲۶۷-۲۲۷.
- شهابی، سیده سارا، و جعفری، علی (۱۳۹۸). نقش پرخاشگری، افسردگی و بهزیستی روان‌شناختی معلمان در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان راهنمایی شهر تبریز. *روان‌شناسی مدرسه*، ۸(۳)، ۱۴۰-۱۲۱.
- شیخ‌بگلو، یوسف، محمدی، فرخ، و شیخ‌بگلو، سینا (۱۳۹۵). *موک و نقش آن در توسعه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای*. همایش مهارت‌آموزی و اشتغال، تهران، ایران.
- کدخدایی، مریم، آزادفلاح، پرویز، و فراهانی، حجت‌الله (۱۳۹۷). تحلیل کیفی بهزیستی روان‌شناختی زنان با توجه به ساختار فرهنگ ایرانی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۴(۵۵)، ۲۶۸-۲۴۹.
- مهرتری‌آرانی، محمد، رجبیان‌ده‌ریزه، مریم، باغبانی، ابوالفضل، و ستوده‌آرانی، حسین (۱۳۹۷). تأثیر شبیه‌یازی آموزشی مبتنی بر رایانه بر بهزیستی ذهنی و یادگیری مادام‌العمر در دانش‌آموزان. *راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۱(۵)، ۱۳-۱.
- نوحی، عصمت، علی‌پور، الهام، و بهاء‌الدینی، کامبیز (۱۳۹۴). مقایسه تأثیر آموزش حضوری و غیر حضوری مهارت‌های مطالعه بر راهبردهای مطالعه و رضایتمندی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی کرمان. *گام‌های توسعه در آموزش پزشکی*، ۱۲(۵)، ۶۰۸-۶۰۱.
- نورمحمدی، علی‌اشرف، انتصار فومنی، غلامحسین، حجازی، مسعود، و مروتی، ذکراالله (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت مطالعه بر عزت نفس و خودکارآمدی تحصیلی. *توسعه آموزش جندی شاپور*، ۹، ۸۶-۷۸.
- ورعی، پیام، مؤمنی، خدامراد، و مرادی، آسیه (۱۳۹۶). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس نگرش به دین و اضطراب مرگ در مردان سالمند مرکز نگهداری نیمه وقت شهر کرمانشاه. *پژوهش در دین و سلامت*، ۴(۲)، ۶۸-۵۴.

وفوری، جواد (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های مطالعه (روش برنامه‌ریزی و مدیریت زمان و روش تمرکز و حافظه) بر میزان پیشرفت تحصیلی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان ایران ساکن کشور تاجیکستان. *روانشناسی مدرسه*، ۶(۲)، ۱۶۳-۱۴۶.

- Aleksander, J., & Konard, L. (2015). Mock and its characteristics on education and behavioral and welfare characteristics of students. *Education and Information Technology*, 3(12), 121-132.
- Argyle, M., Martin, M., & Crasland, J. (1989). *Happiness as a function of personality and social encounters*. In J. P. Forgas & J. M. Inne (Eds), Recent advances in social psychology: An international perspective Amsterdam: Elsevier Science Publishers, 189-203.
- Assaf, W., Elia, G., Fayyoumi, A., & Taurino, C. (2009). Virtual eBMS: a virtual learning community supporting personalised learning. *International Journal of Web Based Communities*, 5(2), 238-254
- Billsberry, J. (2013). MOOCs: Fad or revolution. *Management Education*, 37(6), 739-746
- Elmi, W., & Dika, Y. (2014). The effectiveness of Mock-based education and retention and academic motivation and students' study skills. *Communication Technology Learning and Training*, 2(15). 69-81.
- Gayoung, L. E. E., Sunyoung, K. E. U. M., Myungsun, K. I. M., Yoomi, C. H. O. I., & Ilju, R. H. A. (2016). A study on the development of a MOOC design Model. *Educational Technology International*, 17(1), 1-37.
- Gnzález-Carrasco, M., Casas, F., Malo, S., Viñas, F., & Dinisman, T. (2016). Changes with age in subjective well-being through the adolescent years: Differences by Gender. *J Happiness Stud.* 18(1), 63-88.
- Hall, R. (2015). For a political economy of massive open online courses. *Learning, Media and Technology*, 40(3), 265-286.
- Karnouskos, S., & Holmlund, M. (2014). Impact of Massive Open Online Courses (MOOCs) on Employee Competencies and Innovation. *Blekinge Institute of Technology*.
- Kumar, D., Sunil., Kulkarni, Praveen., Kavitha, T., & et all. (2016). Study skills and strategies of the medical students among medical colleges in Mysore district, Karnataka, India. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3(9), 2543-2549.
- Laal, M., & Key, L. (2013). Necessities for Lifelong Learning. *Proc Soc Behav Sci*, 83, 937-941.
- Manz, F., & Tiko, S. (2016). Mock education and its effect on learning and study strategies of students with coping disobedience disorder. *Learning Disabilities and Technology*, 6(7), 68-79.
- Nath, P., & Pardhan, R.K. (2012). Influence of positive effect on physical health and psychological well-being: Examining the mediating role of psychological resilience. *Health Management*, 14(2), 161-174.
- Nonis, S. G., & Hudson, G. I. (2010). "Performance of college students: Impact of study time and study habits. *Education for Business*, 85, 229-238.

- Rosenberg, M. (1965). *Society & the adolescent self- image*. Princeton, NJ: Princeton University.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Happiness Studies*, 9(1), 98-103.
- Ryff, C.D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-723.
- Shrivastava, A., & Guiney, P. (2014). *Technological developments and tertiary education delivery models-the arrival of MOOCs: Massive Open Online Courses*. New Zealand, Ministry of Education.
- Singh, A. B. (2016). *Learning through Massive Open Online Courses (MOOCs) A case of the first international MOOC*. Master's Thesis, UiO in 2015.
- Talbot, K. S., Muller, U., & Kerns, AK. (2018). Prospective memory in children with attention deficit hyperactivity disorder: a review. *Clin Neuropsychol*. 32(5), 783-815.
- Vander, A., & Ford, T. (2017). The effectiveness of Mook education on psychological dimensions and psychological well-being of students. *Journal of Technology Studies and Education*, 4(21), 42-57
- Weinstein, C. E., & Acee, T. W. (2018). *Study and learning strategies. Handbook of College Reading and Study Strategy Research*. Mahwah, NJ: Routledge.

