Comparison of the Effectiveness of Education of Metacognitive Techniques and Self -Self -Determination of Academic Determination on Stress Related to Parent Expectations in female students with attention deficit

Abstract

Introduction: Parental expectations are a major source of stress for students, particularly those with attention deficit disorder (ADD). This study aimed to compare the effectiveness of metacognitive strategy training and academic self-determination training on parental expectation stress among female students with ADD in District 1 of Tehran.

Methods: A quasi-experimental design with pre-test, post-test, and control group was applied. The population included female middle school students with ADD in Tehran (2022–2023). Forty-five students were purposively selected and randomly assigned into three groups (two experimental and one control). The Parental Expectation Stress Questionnaire (Ang & Huan, 2006) was used. The interventions consisted of ten 60-minute sessions. Data were analyzed using ANCOVA and Tukey's post hoc test.

Finding: Both interventions significantly reduced parental expectation stress compared to the control group ($p<0.001$). Moreover, metacognitive strategy training was more effective than self-determination training ($p<0.05$).

Conclusion: Both interventions are effective in reducing parental expectation stress among female students with ADD, yet metacognitive training shows stronger effects. It is recommended that schools adopt these interventions in their educational and counseling programs.

Keywords: Metacognitive strategies; Academic self-determination; Parental expectation stress; Attention deficit disorder; Educational interventions

Authors:

Manizheh Mohammadi[1]
Mohammad Kazem Fakhri[1]
Saeid Ahmad Khosravi[2*]

Affiliations

1. Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran
2. Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran.

Corresponding Author: Mohammad Kazem Fakhri.Email: MK.fakhri@.iau.ac.ir

مقایسه اثربخشی آموزش تکنیک های فراشناختی و آموزش خود تعیین گری تحصیلی بر استرس ناشی از انتظارات والدین در دانش آموزان دختر دارای نقص توجه منطقه یک تهران

چکیده

منیژه محمدی[1]
محمد کاظم فخری [1]
سعید احمد خسروی [2]

مقدمه: استرس ناشی از انتظارات والدین یکی از عوامل مؤثر بر افت تحصیلی و آسیب‌های روانی–اجتماعی دانش‌آموزان است. در میان دانش‌آموزان مبتلا به نقص توجه، این استرس می‌تواند پیامدهای شدیدتری به همراه داشته باشد. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش تکنیک‌های فراشناختی و آموزش خودتعیین‌گری تحصیلی بر استرس ناشی از انتظارات والدین در دانش‌آموزان دختر دارای نقص توجه انجام شد.

روش کار: روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر متوسطه اول منطقه یک تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱–۱۴۰۲ بود. ۵۴ نفر به شیوه هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در سه گروه ۵۱ نفری (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایگزین شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه استرس ناشی از انتظارات والدین انگ و هوان (۲۰۰۶) بود. گروه آزمایش اول آموزش تکنیک‌های فراشناختی و گروه آزمایش دوم آموزش خودتعیین‌گری تحصیلی را در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. داده‌ها با استفاده از آزمون کوواریانس و آزمون تعقیبی توکی تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد هر دو مداخله موجب کاهش معنادار استرس ناشی از انتظارات والدین شدند ($p<0,001$). همچنین آموزش تکنیک‌های فراشناختی نسبت به آموزش خودتعیین‌گری تحصیلی اثربخشی بیشتری داشت ($p<0,05$).

نتیجه‌گیری: هر دو رویکرد آموزشی برای کاهش استرس ناشی از انتظارات والدین در دانش‌آموزان دختر مبتلا به نقص توجه مفید هستند. با توجه به نتایج، استفاده از آموزش فراشناختی می‌تواند به عنوان مداخله‌ای اثربخش‌تر در برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای مدارس مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی: تکنیک‌های فراشناختی؛ خودتعیین‌گری تحصیلی؛ استرس والدین؛ نقص توجه؛ مداخلات آموزشی

وابستگی سازمانی نویسندگان

۱. گروه روانشناسی ، دانشگاه آزاد واحد ساری، ساری . ایران.
۲. گروه روانشناسی ، دانشگاه آزاد واحد ساری، ساری . ایران.
نویسنده مسئول. محمد کاظم فخری. پست الکترونیک: MK.fakhri@.iau.ac.ir

مقدمه:

اختلال نقص توجه (ADHD/ADD) از جمله اختلالات شایع در کودکان و نوجوانان است که پیامدهای متعددی بر یادگیری، عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی دارد[۱]. دانش‌آموزان مبتلا به این اختلال اغلب با مشکلاتی چون ضعف تمرکز، مدیریت زمان و بی‌نظمی در انجام تکالیف مواجه‌اند که این مسائل موجب افت عملکرد تحصیلی می‌شود[۲]. چنین شرایطی والدین را به افزایش سطح انتظارات و فشار روانی بر فرزندان سوق می‌دهد. استرس ناشی از انتظارات والدین می‌تواند به تشدید مشکلات تحصیلی و روان‌شناختی دانش‌آموزان منجر شود[۳]. از منظر نظری، پژوهشگران دو رویکرد اصلی را برای ارتقای توانمندی تحصیلی و کاهش استرس پیشنهاد کرده‌اند: آموزش فراشناخت و آموزش خودتعیین‌گری تحصیلی. فراشناخت به معنای آگاهی فرد از فرآیندهای شناختی خود و توانایی مدیریت و اصلاح آن‌هاست[۴]. این رویکرد به دانش‌آموزان کمک می‌کند راهبردهای مؤثرتری برای یادگیری و کنترل هیجان‌ها به‌کار گیرند[۵]. آموزش خودتعیین‌گری تحصیلی بر اساس نظریه دسی و رایان (Deci & Ryan) استوار است و سه نیاز بنیادین شایستگی، استقلال و ارتباط اجتماعی را برای افزایش انگیزش درونی و کاهش فشارهای بیرونی ضروری می‌داند[۶، ۷]. این آموزش به دانش‌آموزان می‌آموزد که اهداف شخصی و معنادار انتخاب کنند و مسئولیت بیشتری در فرآیند یادگیری بپذیرند با وجود اثربخشی هر دو رویکرد، مقایسه مستقیم آن‌ها در زمینه کاهش استرس ناشی از انتظارات والدین کمتر انجام شده است. بنابراین هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی آموزش تکنیک‌های فراشناختی و آموزش خودتعیین‌گری تحصیلی بر

جدول 3-2. پروتکل آموزش تکنیکهای فراشناختی

جلسه	عنوان	هدف	محتوای هر جلسه
اول	معارفه	آشنایی و برقراری رابطه دوستانه با دانش آموزان	پس از آشنایی و برقراری رابطه دوستانه با دانش آموزان به ایجاد انگیزه، بیان هدف ها و کاربرد راهبردها پرداخته خواهد شد.
دوم	آموزش راهبردهای تکرار یا مرور ذهنی	آموزش راهبردهای تکرار یا مرور ذهنی	راهبردهای تکرار یا مرور ذهنی آموزش داده خواهد شد. این راهبردها شامل بازگویی مطالب، چندبارخوانی، چندبارنویسی، خط کشیدن، برجسته کردن مطالب کلیدی، رونویسی مطالب دشوار و بازگویی مطالب برای خود.
سوم و چهارم	راهبرد بسط دهی	راهبرد بسط دهی یا گسترش معنایی آموزش داده خواهد شد	راهبرد بسط دهی یا گسترش معنایی آموزش داده خواهد شد. این راهبرد شامل ارتباط دادن مطالب جدید با مطالب قبلاً آموخته شده به دیگران و شرح، تفسیر و تحلیل روابط میان مطالب خواهد بود.
پنجم	راهبرد سازمان دهی	راهبرد سازمان دهی آموزش داده خواهد شد	راهبرد سازمان دهی آموزش داده خواهد شد. این راهبرد شامل دسته بندی یا طبقه بندی کردن اطلاعات جدید به یک شکل جدید، تبدیل متن درس به نقشه یا نمودار، استفاده از طرح درختی برای خلاصه کردن اندیشه های اصلی مطلب و تولید نقشه یا دیاگرام مفهومی برای مشخص کردن روابط میان مفاهیم کلیدی درس خواهد بود.
ششم	راهبردهای برنامه ریزی	راهبردهای برنامه ریزی آموزش داده خواهد شد	راهبردهای برنامه ریزی آموزش داده خواهد شد. این راهبرد شامل تعیین هدف مطالعه، پیش بینی زمان لام برای مطالعه، تعیین سرعت مطالعه و انتخاب یکی از راهبردهای شناختی برای مطالعه خواهد بود.
هفتم	راهبرد کنترل و نظارت	راهبرد کنترل و نظارت آموزش داده می شود	راهبرد کنترل و نظارت آموزش داده می شود. این راهبرد شامل ارزیابی پیشرفت مطالعه، نظارت بر توجه و یادگیری خود، سوال پرسیدن از خود ضمن مطالاعه و یادگیری و کنترل طمان و سرعت مطالعه و پیش بینی سوال های امتحانی خواهد بود.
هشتم	راهبردهای نظم دهی	راهبردهای نظم دهی آموزش داده می شود	راهبردهای نظم دهی آموزش داده می شود. این راهبرد شامل تعدیل سرعت و زمان مطالعه و اصلاح یا تغییر راهبردهای فراشناختی برای مطالعه خواهد بود.
نهم	راهبردهای فراشناختی آموزش داده می شود	راهبردهای فراشناختی آموزش داده می شود	راهبردهای فراشناختی آموزش داده می شود.
دهم	مرور راهبردهای فرانشاختی	مرور راهبردهای فرانشاختی	یک بار همه راهبردهای فرانشاختی به صورت اجمالی مرور و تمرین خواهد شد و به رفع اشکالهای موجود پرداخته خواهد شد.

جدول 3-3. پروتکل آموزش خودتعیین گری

جلسه	عنوان	هدف	محتوای هر جلسه
اول	معارفه و توضیح موقعیت کلی	شرکت کنندگان با هم و با مفهوم خودتعیین گری آشنا شوند و به نقش و اهمیت تخیل در هدف گذاری پی ببرند	شرکت کنندگان با هم آشنا شوند، شرکت کنندگان با قوانین و جلسات و تعداد جلسات آشنا شوند و ایجاد فضای مشارکتی جهت مشارکت افراد در بحث
دوم	چه چیز برای من مهم است؟	درک اهمیت تحیل در رسیدن به اهداف و اولویت بندی علاقه مندی های فردی	دانش آموزان بتوانند تشخیص دهند که چطور تخیل می تواند به آنها کمک کند تا به خواسته های خود فکر کنند، دانش آموزان بتوانند جمله هایی بنویسند مبنی بر اینکه چه چیز برای آنها مهم است
سوم	خودآگاهی و شناخت بیشتر خود	شناخت دانش آموزان از احساسات، عواطف، نقاط قوت و ضعف، ترجیحات و نیازهای خویش	دانش آموزان احساسات، عواطف، نقاط قوت و ضعف خویش را بشناسند، دانش آموزان بتوانند انتخاب های خویش در آینده که مبتنی بر نقاط قوت و ضعفشان است را تشخص داده و یک بند درباره آن بنویسند، دانش آموزان ترجیحات و نیازهای خود را بشناسند، دانش آموزان بتوانند خودآگاهی شان را نسبت به نقاط قوت، ترجیحات و نیازهای شان افزایش دهند
چهارم	شناخت حقوق و مسئولیت های خویش	آگاهی دانش آموز از حقوق، مسئولیت ها، اهداف و نیازهای خویش	دانش آموزان بتوانند انتظارات، حمایت ها، مسئولیت ها و قواعد زندگی خویش را تشخیص دهند، دانش آموزان با نقش ها و مسئولیت های خویش به عنوان عضوی از جامعه آشنا شوند
پنجم	ارزشمند دانستن خود	دانش آموزان توانش های مرتبط با ارزشمند دانستن خود را پرورش دهند، خود و دیگران را بپذیرند و ارزشمند بدانند و بتوانند روابط مثبتی با دیگران داشته باشند	دانش آموزان مهارت های مرتبط با ارزشمند دانستن خود را پرورش دهند، دانش آموزان خود و دیگران را بپذیرند و ارزشمند بدانند، دانش آموزان بتوانند روابط مثبتی با دیگران داشته باشند
ششم	ایجاد گزینه هایی برای هدفهای بلندمدت	توانایی تشخیص اهداف توسط دانش آموز	دانش آموزان بتوانند هدف های خود را تشخیص دهند، دانش آموزان بتوانند فهرستی از گزینه ها را برای هدف های بلندمدت تهیه کنند، دانش آموزان خلاق بوده و بتوانند نتایج احتمالی را پیش بینی کنند، دانش آموزان بتوانند یک هدف بلند مدت انتخاب کنند
هفتم	هدف گذاری و انتخاب اهداف کوتاه مدت	دانش آموزان بتوانند سه هدف کوتاه مدت قابل مشاهده، قابل اندازه گیری و دست یافتنی بنویسند و گام هایی را که برای رسیدن به هدف های کوتاه مدت کمک می کند بشناسند	دانش آموزان بتوانند توانش های گوش دادن فعال را نشان دهند، دانش آموزان بتوانند کارهایی را که در رسیدن به هدف های کوتاه مدت به آنها کمک می کند را تشخیص دهند
هشتم	برداشتن گام نخست(ریسک کردن)	دانش آموزان بتوانند مدل خودتعیین گری را در مورد تجارب خود به کار بگیرند	دانش آموزان بتوانند نخستین گام برای کار به سوی هدف های کوتاه مدت را تشخیص دهند، به طور ذهنی برنامه را مرور کرده و نتایج بالقوه اعمال برنامه ریزی شده را تشخیص دهند. همچنین توانش های مرتبط با عملی کردن برنامه ها را پرورش دهند
نهم	عمل کردن، پیامد تجربه و یادگیری	دانش آموزان اهداف تحصیلی را برای یک هفته تدوین کنند	دانش آموزان کارهایی را که در رسیدن به هدف های کوتاه مدت به آن ها کمک می کند را تشخیص دهند، پیامدهای عملی شدن برنامه خویش را تشخیص دهند و میزان موفقیت در دستیابی به اهدافشان را ارزیابی کنند
دهم	از کجا به اینجا رسیدیم؟	مرور گام های قبلی و تثبیت همه مراحل	دانش آموزان بتوانند مفاهیم کلیدی خودتعیین گری را به یاد بیاورند و ایده های خود را برای خودتعیین گری پایدار بنویسند

استرس ناشی از انتظارات والدین در دانش‌آموزان دختر دارای نقص توجه بود.

روش کار

نوع پژوهش این مطالعه به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول دارای اختلال نقص توجه منطقه یک تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱–۱۴۰۲ بود. نمونه ۴۵ نفر به روش هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفری (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) تقسیم شدند. ابزار پژوهش، پرسشنامه استرس ناشی از انتظارات والدین (انگ و هوان، ۲۰۰۶) بود که دارای روایی و پایایی مطلوب

جدول 1. آمار توصیفی متغیر متغیر استرس ناشی از انتظارات (پیش آزمون و پس آزمون)

متغیر	مداخله آموزشی	مرحله اندازه گیری	میانگین		انحراف استاندارد	
			کنترل	آزمایش	کنترل	آزمایش
استرس ناشی از انتظارات شخصی	تکنیک های فراشناختی	پیش آزمون	3.98	3.97	0.227	0.257
		پس آزمون	4.21	2.85	0.265	0.565
	خود تعیین گری تحصیلی	پیش آزمون	3.60	3.89	0.427	0.567
		پس آزمون	3.82	2.44	0.425	0.818
استرس ناشی از انتظارات والدین/ معلمان	تکنیک های فراشناختی	پیش آزمون	3.48	3.52	0.143	0.165
		پس آزمون	3.70	2.43	0.190	0.180
	خود تعیین گری تحصیلی	پیش آزمون	3.33	3.53	0.152	0.171
		پس آزمون	3.66	2.62	0.183	0.191
نمره کل	تکنیک های فراشناختی	پیش آزمون	3.73	3.74	0.601	0.443
		پس آزمون	3.99	2.84	0.263	0.385
	خود تعیین گری تحصیلی	پیش آزمون	3.46	3.71	0.188	0.168
		پس آزمون	3.74	2.53	0.169	0.153

جدول 2. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری مربوط به استرس ناشی از انتظارات والدین در پیش آزمون و پس آزمون

استرس ناشی از انتظارات والدین		مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون	بین گروه ها	1.105	2	.553	17.458	.319
	درون گروه ها	1.330	42	.032		
	مجموع	2.435	44			
پس آزمون	بین گروه ها	12.323	2	6.161	183.459	.000
	درون گروه ها	1.411	42	.034		
	مجموع	13.733	44			

گزارش شده است [۸]. مداخلات گروه آزمایش اول: آموزش تکنیک‌های فراشناختی شامل برنامه‌ریزی، پایش و اصلاح راهبردهای شناختی (۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای). گروه آزمایش دوم: آموزش خودتعیین‌گری تحصیلی شامل آموزش انگیزش درونی، استقلال در یادگیری و انتخاب هدف (۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای). گروه کنترل: مداخله‌ای دریافت نکرد

پرسشنامه استرس ناشی از انتظار والدین: انگ و هوان (انگ و هوان، ۲۰۰۶) پرسشنامه حاضر را به منظور تنیدگی ادراک شده به وسیله دانش آموزان در موقعیتهای آموزشی طراحی کرده‌اند. دارای دو خرده آزمون استرس ناشی از انتظارات والدین/ معلمان و استرس ناشی از انتظارات شخصی از خود، سئوالهایی مانند ۱- وقتی که نتوانم انتظارات والدینم را برآورده کنم، خودم را سرزنش میکنم است ۲- وقتی که در مدرسه عملکرد خوبی ندارم، احساس می کنم معلمم را ناامید کرده‌ام مربوط به خرده آزمون استرس ناشی از انتظارات والدین/معلمان، و سئوال های وقتی که نتوانم در حد معیارهای خودم باشم، دچار استرس میشوم وقتی در حد انتظارات خودم عمل نمی کنم، احساس می کنم عملکرد چندان خوبی نداشتم است. به

جدول 3. نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه استرس ناشی از انتظارات والدین در دو گروه مداخله آموزش تکنیک های فراشناختی و آموزش خود تعیین گری تحصیلی

Dependent Variable	(I)گروه	(J)گروه	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
پیش آزمون	کنترل	تکنیک های فراشناختی	-0.04085	0.06497	800.
		خود تعیین گری تحصیلی	-.35100*	0.06497	0.1
	تکنیک های فراشناختی	کنترل	0.04085	0.06497	800.
		خود تعیین گری تحصیلی	-.31015*	0.06497	0
	خود تعیین گری تحصیلی	کنترل	.35100*	0.06497	0
		تکنیک های فراشناختی	.31015*	0.06497	0
پس آزمون	کنترل	تکنیک های فراشناختی	1.27937*	0.06692	0
		خود تعیین گری تحصیلی	.70828*	0.06692	0
	تکنیک های فراشناختی	کنترل	-1.27937*	0.06692	0
		خود تعیین گری تحصیلی	-.57108*	0.06692	0
	خود تعیین گری تحصیلی	کنترل	-.70828*	0.06692	0
		تکنیک های فراشناختی	.57108*	0.06692	0
*** The mean difference is significant at the 0.05 level.**					

مؤلفه استرس ناشی از انتظارات شخصی مربوط است. سوالات ۱، ۲، ۳ و ۸ استرس ناشی از انتظارات شخصی و بقیه سوالات استرس ناشی از انتظارات والدین/ معلمان را مورد سنجش قرار می دهند. در این پرسشنامه نمرات بالاتر نشان میدهد که فرد استرس بیشتری دارد. این پرسشنامه ۹ سوال دارد که با روش درجه بندی لیکرت ۵ درجهای از هرگز(۱ نمره)، به ندرت(۲ نمره)، گاهی اوقات(۳نمره)، اغلب(۴نمره)، تقریبا همیشه(۵ نمره) درجه بندی شده است. نتایج مطالعه شکری و همکاران(۱۳۸۶)، همسو با مطالعه انگ و هوان(۲۰۰۶)، نشان میدهد پرسشنامه استرس تحصیلی و خرده مقیاس‌های آن نمرات پایا و روایی را به منظور اندازه گیری تنیدگی تحصیلی ناشی از انتظارهای خود و دیگران در دانشآموزان ایرانی فراهم میآورد.

خلاصه طرح جلسات آموزش تکنیک‌های فراشناختی

آموزش تکنیک های فراشناختی به مدت ۱۰ جلسه گروهی ۶۰ دقیقه‌ای طی ۱۰ هفته اجرا شد که برگرفته از مطالعه رادفر و همکاران (۱۳۹۸) می باشد(جدول ۳-۲).

خلاصه طرح جلسات آموزش خودتعیین گری

رویکرد آموزش خود تعیین گری تحصیلی به مدت ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه ای طی ۱۰ هفته اجرا در آمد که این پروتکل توسط فیلد و هفمن (۱۸۹۴) ساخته شده بود (جدول ۳-۳).

در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل دادههای پژوهش از شاخص‌های آماری و استنباطی به شرح زیر استفاده شد: در سطح آمار توصیفی میانگین، انحراف معیار و جداول دموگرافیک برای متغیرها در سه گروه استفاده شد. در سطح آمار استنباطی به منظور مقایسه نتایج دو گروه آزمایشی و کنترل ضمن رعایت پیش‌فرض‌های تحقیق شامل نرمال بودن، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون، از تحلیل کوواریانس تک متغیری و آزمون تعقیبی توکی برای برسی فرضیه های مطالعه استفاده شد.

یافته ها

همانگونه که در جدول (۱) مشاهده میشود، میانگین نمره کل پس

آزمون متغیر استرس ناشی از انتظارات در گروه مداخله تکنیک های فراشناختی در گروه آزمایش برابر با ۰,۳۸۵ ± ۲,۸۴ است که نسبت به میانگین نمرات پیش آزمون در همین گروه کاهش داشته است در صورتی که میانگین نمرات پس آزمون و پیش آزمون در گروه کنترل نه تنها تغییر چندانی نداشته بلکه افزایش نیز داشته است. همچنین در گروه مداخله خود تعیین گری تحصیلی نیز میانگین نمره کل پس آزمون متغیر استرس ناشی از انتظارات برابر با ۰,۱۵۳ ± ۲,۵۳ در گروه آزمایش، نسبت به میانگین نمرات پیش آزمون این گروه کاهش داشته است در صورتی که میانگین نمرات پس آزمون و پیش آزمون در گروه کنترل تغییر چندانی نداشته است.

اطلاعات جدول (۲) برای متغیر استرس ناشی از انتظارات والدین بین گروه ها و درون گروهی نشان میدهد که F محاسبه شده در مرحله پس آزمون برابر با ۱۸۳,۴۵۹ باشد که از F جدول با درجات آزادی ۲ و ۴۲ و سطح معناداری ۰,۰۰۰ بزرگتر است. لذا فرض صفر مبنی بر عدم وجود تفاوت رد و فرض خلاف پذیرفته می شود. بنابراین با اطمینان ۰,۹۹ درصد می توان ادعا کرد که آموزش تکنیک های فراشناختی و آموزش خود تعیین گری تحصیلی بر استرس ناشی از انتظارات والدین اثرگذار است. بر همین اساس برای مقایسه گروه ها از آزمون تعقیبی توکی استفاده می شود.

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که استرس ناشی از انتظارات والدین در هر دو گروه آموزش تکنیک های فراشناختی و آموزش خود تعیین گری تحصیلی در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس آزمون پایین تر از پیش آزمون است($p<۰,۰۵$) و استرس ناشی از انتظارات والدین در هر دو گروه آموزش تکنیک های فراشناختی و آموزش خود تعیین گری تحصیلی در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس آزمون پایین تر از پیش آزمون است ($p<۰,۰۵$). همچنین مقایسه دو گروه آزمایش نشان داد که بین آموزش تکنیک های فراشناختی و آموزش خود تعیین گری تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد($p<۰,۰۵$). به این صورت که تکنیک های فراشناختی نسبت به خود تعیین گری تحصیلی در کاهش استرس ناشی از انتظارات والدین اثر بیشتری دارد.

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد هر دو مداخله آموزشی موجب کاهش استرس ناشی از انتظارات والدین شدند، اما آموزش تکنیک‌های فراشناختی اثر بیشتری نسبت به آموزش خودتعیین‌گری تحصیلی داشت. این نتیجه با مطالعاتی همسوست که نقش فراشناخت را در بهبود تنظیم هیجان و کاهش فشار روانی تأیید کرده‌اند[۱۰، ۱۱]. بر اساس نظریه فراشناخت، توانایی پایش و کنترل شناختی به دانش‌آموزان کمک می‌کند افکار منفی مرتبط با انتظارات والدین را شناسایی و اصلاح کنند. در مقابل، آموزش خودتعیین‌گری بیشتر بر انگیزش درونی متمرکز است که اگرچه مفید است، اما ممکن است در کوتاه‌مدت اثر کمتری بر کاهش استرس داشته باشد. از منظر کاربردی، نتایج پژوهش می‌تواند به طراحی برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای برای کاهش فشار والدین و افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان کمک کند. پیشنهاد می‌شود مدارس و مراکز مشاوره از ترکیب این دو رویکرد بهره بگیرند.

References

1. Abouammoh N, Younis A, Alwatban L, Alkhalil M, Alharbi R, AlHalabi R, et al. Knowledge about attention deficit hyperactivity disorder among primary school teachers in Riyadh, Saudi Arabia. J Nat Sci Med. 2023;6(1):51–7.
2. Ahmed HAA, Naser SM, Basiony RM, Shiba HAA. Exploring attention deficit hyperactivity disorder prevalence and its relation to video game addiction among Egyptian medical students: Clin Epidemiol Glob Health. 2024;28:101652.
3. Ang RP, Huan VS. Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity. Educ Psychol Meas. 2006;66(3):522–39.
4. Flavell JH. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. Am Psychol. 1979;34(10):906–11.
5. Aminian M, Asli Azad M. Effectiveness of cognitive-behavioral play therapy on executive functions and social competence of girls with ADHD symptoms. Psychol Achiev. 2024;31(1):99–120.
6. eci EL, Ryan RM. Self-determination theory: When mind mediates behavior. J Mind Behav. 1980;1(1):33–43.
7. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. Am Psychol. 2000;55(1):68–78.
8. Cassidy T, Boulos A. Academic expectations and well-being in school children. J Child Fam Stud. 2023;32(7):1923–35.
9. Esmaeili R, Esteki M, Shahriari Ahmadi M. Comparing the effectiveness of cognitive rehabilitation packages on attention retention in children with ADHD. J Mod Psychol Res. 2022;17(67):13–23.
10. Jahedi Delivand S, Tarkhan M, Ahadi M, Ghodsi P. Effectiveness of transcranial direct current stimulation on quality of life and anxiety in children with ADHD. Res Sch Virtual Learn. 2024;12(3):29–38.
11. Jafari L, Jalili A, Sobhi A, Hejazi M. Mediating role of academic meaning in the relationship between academic optimism and academic performance of students. Child Ment Health. 2021;8(1):18–26.