



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

زمان پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۸/۰۵

بررسی رابطه باورهای فراشناخت و استحکام روانی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه شهر تربت حیدریه در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

وحیدعبدالهی^۱، سیده مریم مشیریان فراچی^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی موسسه آموزش عالی شان‌دیز مشهد

۲- استاد یار گروه روانشناسی، دانشگاه بین‌المللی امام‌رضا(ع)، مشهد، ایران

چکیده

امروزه فرسودگی تحصیلی یکی از مهمترین موضوعاتی است که در جوامع و به ویژه در بخش آموزشی مدارس ایران مطرح است. متغیرهای زیادی وجود دارد که می‌تواند فرسودگی تحصیلی را تحت تأثیر قرار دهد. مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه باورهای فراشناخت و استحکام روانی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه شهر تربت حیدریه در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ انجام شد. این نوع پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه آماری در این تحقیق کلیه دانش‌آموزان دوره اول متوسطه بود. آزمودنی‌ها پژوهش ۳۶۸ نفر از میان دانش‌آموزان به روش خوشه‌ای تصادفی ساده انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران ۱۹۹۷ باورهای فراشناخت و لز، کارترایت و هاتون (۱۹۹۷) و استحکام روانی ۴۸ سوالی کلاف (۴۸-MTQ) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون در نرم‌افزار SPSS26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین باورهای فراشناخت و فرسودگی تحصیلی رابطه معنادار و مثبت وجود دارد و نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد و ۴۴/۶ درصد از تغییرات فرسودگی تحصیلی با فراشناخت تبیین می‌شود ($P > 0/001$) همچنین بین استحکام روانی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد و ۵۰۳/۰ درصد از تغییرات فرسودگی تحصیلی با استحکام روانی تبیین می‌شود. نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج این مطالعه، دانش‌آموزانی که دارای باورهای فراشناخت بالایی هستند فرسودگی تحصیلی بیشتری را تجربه می‌کنند و دانش‌آموزانی که استحکام روانی بالایی دارند فرسودگی تحصیلی کمتری را تجربه می‌کنند، به عبارتی افرادی که از استحکام روانی برخوردارند با موانع و چالش‌های تحصیلی سازگاری بهتر دارند و به طور موثرتری عمل می‌کنند در نتیجه فرسودگی کمتری دارند.

کلیدواژه‌ها: استحکام روانی، باورهای فراشناخت، فرسودگی تحصیلی، دانش‌آموزان دوره اول متوسطه.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

مقدمه

یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد. توجه به عوامل مؤثر بر فرسودگی شغلی سال هاست که مورد توجه متخصصان آموزش و پرورش و نظام آموزش عالی قرار گرفته است و سالانه سهم زیادی از تحقیقات را به خود اختصاص می‌دهد (یاوری و بختیاری، ۱۳۹۵).

فرسودگی تحصیلی در مدارس به صورت یکی از مشکلات عمده مراکز آموزشی کشور درآمده است (روا، ۱۳۹۴). که نه تنها ممکن است دانش آموزان را از نظر روحی دچار مشکل نماید بلکه از نظر انگیزه پیشرفت تحصیلی آنها را در معرض خطر محرومیت از تحصیل نیز قرار می‌دهد (سلطانی و همکاران، ۱۳۹۵).

فرسودگی تحصیلی، شامل سه حیطة: خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی 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 (عنایتی و رستگارتبار، ۱۳۹۴). 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 دانش آموزان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دلیل دوم این است که فرسودگی تحصیلی رابطه دانش آموزان را با مدارس خود تحت تأثیر قرار می‌دهد و سوم این که فرسودگی تحصیلی می‌تواند شوق و اشتیاق دانش آموزان را به ادامه تحصیل، تحت تأثیر قرار دهد (برور و تامیک^۱، ۲۰۱۰).

فرسودگی تحصیلی، به پیروی از نظریه فرسودگی شغلی، فشار مرتبط با امور تحصیلی و به طور خاص خستگی ناشی از کار و تکالیف مضاعف مدرسه است فرسودگی تحصیلی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن تکالیف و ظایف محول شده است (موسوی نسب و ارغوانی پیرسلامی، ۱۳۹۵). به طور معمول افرادی که دارای فرسودگی تحصیلی هستند علایمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی و احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و در نهایت افت تحصیلی را تجربه می‌کنند (جلیلیان و همکاران، ۱۳۹۱).

شیوع فرسودگی تحصیلی در میان فراگیران لزوم توجه مسئولان، برنامه ریزان و دست اندرکاران نظام آموزشی را جهت به کارگیری راهبردهایی برای کاهش تعلل ورزی و فرسودگی تحصیلی یا اصلاح آنها و افزایش باورهای فراشناخت مثبت و استحکام روانی و کاهش باورهای فراشناخت منفی را ضروری می‌نماید. توجه بیشتر به این مسئله و برخورد جدی و کارشناسانه می‌تواند گامی در جهت حل معضلات آموزشی یادگیرندگان در سطوح مختلف تحصیلی باشد (غلام‌پور جاجرم، ۱۳۹۷).

یکی از متغیرهای بر فرسودگی تحصیلی تأثیر می‌گذارد، باورهای فراشناختی^۲ می‌باشد. شناخت^۱ موضوعی است که در میان مباحث فلسفی و روان شناختی، سابقه‌ای بس طولانی دارد. از زمان افلاطون و سقراط تا به امروز، شناخت به صورت‌های

^۱ . Buorur & tomick

^۲ . Mtacognitive belifes



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

گوناگون مورد بررسی قرار گرفته است. در دانش‌شناختی، شناخت عبارت از جریان‌های فکری، یادگیری، نحوه سازماندهی، ذخیره‌سازی و به کارگیری اطلاعات است. جنبش رویکرد به روان‌شناسی شناختی از حدود سال‌های ۱۹۶۰ آغاز شد. روان‌شناسی شناختی در طول چند دهه چنان مورد توجه قرار گرفت که در فاصله یک دهه مجله‌های تخصصی زیادی درباره‌ی آن به چاپ رسید. روان‌شناسی فراشناخت^۲، حوزه‌اندیشه‌گری نوینی است که پیشینه آن به حدود دهه‌ی ۱۹۷۰ می‌رسد. (محمودیان، ۱۳۹۷). فلاول^۳ از پایه‌گذاران و پیشگامان نظریه فراشناختی است. وی نخستین کسی بود که گفتگو درباره‌ی فراشناخت را آغاز کرد و به تدریج جمع زیادی از اندیشمندان به آئین نوین تفکر در حوزه‌ی روان‌شناختی فراشناخت روی آوردند. براون^۴ (۱۹۸۷)، پاریس و وینوگراد^۵ (۱۹۸۰)، و بلاسی و اورسیک^۶ (۱۹۸۶) از نظریه پردازان معروف فراشناختی می‌باشند (عاشوری و همکاران، ۱۳۹۳). براون (۱۹۸۲) از دانشگاه کالیفرنیا- برکلی، پیشگام پژوهش درباره‌ی فراشناخت است و مطالب زیادی را درباره‌ی کاربرد این پژوهش‌ها در تدریس نوشته است. از نظر وی، فراشناخت به معنای تفکر درباره‌ی تفکر است و فرآیندی است که در حافظه‌ی کاری رخ می‌دهد (غضنفری آهنگرکلائی، ۱۳۹۲). فراشناخت، دانش درباره‌ی شناخت است و از آنجا که یکی از ویژگی‌های دانستن یادآوری است. فراشناخت شامل فرحافظه نیز می‌شود (پرویز و همکاران، ۱۳۹۵).

فراشناخت دانش یا فرایند شناختی است که در ارزیابی، بازبینی یا کنترل شناخت مشارکت دارد. جنبه‌های خاصی از فراشناخت با فرسودگی تحصیلی مرتبط می‌باشند (ولز^۷، ۲۰۰۳). باورهای فراشناختی شامل دو حوزه‌ی وسیع باورهای فراشناختی مثبت و منفی است. باورهای فراشناختی منفی باورهایی درباره کنترل- ناپذیری، معنا، اهمیت، خطر افکار و تجارب شناختی هستند. باورهای فراشناختی مثبت شامل باورهای افراد درباره‌ی مزید درگیر شدن در فعالیت‌های شناخت است که منجر به تشکیل سندرم- توجهی^۸ می‌شود (قیطانچی و ابرهیمی‌مقدم، ۱۳۹۵). در زمینه ارتباط میان فراشناخت و فرسودگی تحصیلی پژوهش‌های متعددی صورت پذیرفته است و نشان داده‌اند که باورهای فراشناختی مختل تعیین کننده میزان شکست دانش‌آموزان در مدرسه است. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد توجه و افزایش مهارت‌های فراشناختی با افزایش کارآمدی و پیشرفت تحصیلی همراه است (لوینگ استون^۹، ۱۹۹۷؛ به نقل از محمودیان، ۱۳۹۷).

جنبه‌های خاصی از فراشناخت با فرسودگی تحصیلی مرتبط می‌باشند. یافته‌های پژوهشی وسیعی درباره نقش فراشناخت در زمینه‌هایی نظیر حل مسئله، خواندن، عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دارد (برلینر^{۱۰}، ۲۰۱۳). در زمینه ارتباط میان فراشناخت و فرسودگی تحصیلی پژوهش‌های متعددی صورت پذیرفته است و نشان داده‌اند که باورهای فراشناختی مختلف تعیین کننده میزان مشارکت دانش‌آموزان در مدرسه است. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد توجه و افزایش مهارت‌های فراشناختی با کاهش فرسودگی تحصیلی همراه است. آموزش و پرورش دوره‌های آموزش و افزایش استحکام روانی موجب می‌شوند که فراگیرندگان تغییراتی در جهت کشف توانمندی‌هایشان، بازگشت به وضعیت عادی پس از تجربه مشکلات و به کار بردن دانش‌های کاربردی مهارت‌ها و نگرش‌هایی که در طی جلسات آموزشی کسب کرده‌اند، انجام دهند (کوک^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۷).

¹ - cognition

² - Meta cognition

³.Flavell

⁴ - Brown

⁵ - Paris & Winograd

⁶ Blasi & Oreski

⁷ . Wells

⁸ . cognitive attentional syndrome

⁹ . Levingston

¹⁰ . Berliner

¹¹ . Coke



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

نریمانی و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیقی نشان داد که بین فراشناخت و فرسودگی تحصیلی ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد، و ۲۴ درصد از تغییرات فرسودگی تحصیلی با فراشناخت تبیین می‌شود. همچنین بورکوسکی، کار و پرسلی^۱، ۱۹۸۷ نشان دادند که باورهای فراشناختی مختل تعیین کننده میزان شکست دانش آموزان در مدرسه است (نریمانی، ۱۳۹۲). غلام پور جاجرم (۱۳۹۷) در تحقیقی تحت عنوان بررسی نقش باورهای فراشناخت و کیفیت روابط اجتماعی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان جاجرم نشان داد باورهای فراشناخت مثبت و کیفیت روابط اجتماعی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان جاجرم نقش مثبتی دارد. و سارکم^۲ و همکاران (۲۰۱۷) در تحقیق تحت عنوان نقش میانجی از آگاهی فراشناختی با استرس آموزشی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان نشان داد که باورهای فراشناخت منفی با فرسودگی تحصیلی و استرس دانش آموزان رابطه مثبت دارد ولی با باورهای مثبت رابطه مثبت و معناداری دارد. و به طور کلی با کاهش باورهای منفی و افزایش مثبت می توان استرس و فرسودگی تحصیلی را کاهش داد.

یکی دیگر از عوامل تأثیر گذار بر فرسودگی تحصیلی^۳، استحکام روانی^۴ می باشد. استحکام روانی مجموعه ای متشکل از ویژگی های شخصیتی است که در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی، به عنوان منبعی از مقاومت و به عنوان سپری محافظ عمل می کند. امروزه آموزش و پرورش در بیشتر جوامع از اهمیت خاصی برخوردار بوده و از ابزارهای مهم تحقق اهداف و مقاصد اجتماعی به شمار می رود (دشت بزرگی، ۱۳۹۵). فرسودگی تحصیلی عبارت است از ایجاد خستگی نسبت به انجام تکالیف درسی و مطالعه، داشتن نگرش بدبینانه نسبت به تحصیل و مطالب درسی و احساس بی کفایتی تحصیلی است (دشت بزرگی، ۱۳۹۵). پس عوامل مرتبط پرورش کشور خویش به اهداف عالی، جامعه عمل پوشانیده اند پس عوامل مرتبط با انگیزه پیشرفت دانش آموزان را باید شناسایی کرد. زیرا که موفقیت در هر کاری نیاز به انگیزه دارد و بدون انگیزه تلاش برای هر کاری بدون ثمر می باشد. بنابراین در این تحقیق سعی شده است تا رابطه میان یکی از عوامل پیش بین فرسودگی تحصیلی، یعنی استحکام روانی مورد بررسی قرار گیرد (روان، ۱۳۹۴).

استحکام روانی یکی از ویژگی های شخصیتی است که به عنوان عاملی برای ارتقای سلامت تلقی می شود و در واقع ترکیبی از باورها درباره خود و جهان است که فرد را در برابر فشارهای درونی و بیرونی مصون می سازد. استحکام روانی، عاملی است که فرد را در شرایط سخت پیش می برد و به او کمک می کند تا شرایط تهدیدآمیز را با موفقیت پشت سر بگذارد (رمضانزاده، ۱۳۹۷).

فرد سرسخت کسی است که سه مؤلفه ی عمومی دارد، الف: اعتقاد به این که فرد قادر به کنترل و یا تأثیر بر روی حوادث است و فشارزاهای روانی را قابل تغییر می داند. ب: توانایی احساس عمیق در آمیختگی و یا تعهد نسبت به فعالیت هایی که فرد انجام می دهد ج: این که تغییر توأم با مبارزه ی هیجان انگیز، برای رشد انسان بیشتر مؤثر است و آن را جنبه ی عادی از زندگی می داند (مدسن و دسائی^۵، ۲۰۱۰). افرادی که در مولفه کنترل قوی هستند، رویدادهای زندگی را قابل پیش بینی و کنترل پذیر می دانند و بر این عقده اند که قادرند با تلاش، آنچه رخ می دهد را تحت تأثیر قرار دهند. افراد مبارزه جو بر این باورند که تغییر و تحول از ویژگی های جریان طبیعی زندگی است تا اینکه تهدیدی برای امنیت زندگی باشد (ناجی، ۱۳۹۶). با توجه به سه مؤلفه ی ذکر شده می توان اظهار داشت استحکام روانی، احساسات درونی و نحوه ی بکارگیری آن ها در شرایط متفاوت می باشد که این تعریف خود بیان گر هوش هیجانی افراد نیز است. باوهای فراشناخت نقش برجسته ای در تحول و حفظ

1. Borkovsky , Car & Persly

2. Sarakam

3. Academic burnout

4. Psychological hardiness

5. Madsen & Desai



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

اختلالات هیجانی دارد و حیطه گسترده‌ای از هوشیار و ناهوشیار فیزیولوژیکی و رفتاری و فرآیندهای شناختی را شامل می‌شود (گراس^۱، ۲۰۰۱؛ گراس و مانوز^۲، ۱۹۹۵؛ به نقل از ناجی و همکاران، ۱۳۹۶).

موسوی نسب و ارغوانی پیرسلامی (۱۳۹۷) در تحقیقی نشان دادند دانشجویان دارای تاب آوری تحصیلی بیشتر، فرسودگی تحصیلی کمتری را تجربه می‌کنند. به عبارتی افرادی که از تاب‌آوری تحصیلی برخوردارند با موانع و چالش‌های تحصیلی سازگاری بهتر دارند و به طور موثرتری عمل می‌کنند؛ در نتیجه فرسودگی کمتری تجربه می‌کنند. همچنین تاب‌آوری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی نقش موثری در عملکرد تحصیلی دانشجویان نداشتند. ژانگ، گان و چام^۳ (۲۰۰۷) در پژوهشی رابطه کمال‌گرایی را با فرسودگی تحصیلی و درگیری تحصیلی را در بین دانشجویان چینی بررسی کردند و نتایج نشان داد که فرسودگی تحصیلی و درگیری تحصیلی همبستگی منفی با هم دارند و نیز نشان داد که جنبه‌های ناسازگارانه کمال‌گرایی به طور معنی‌داری با فرسودگی تحصیلی و جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی با درگیری تحصیلی همبستگی دارند. ریسکویز و گارسیا^۴ (۲۰۱۵) پژوهشی را با هدف بررسی ارتباط تاب‌آوری و سندرم فرسودگی دانشجویان رشته پرستاری با متغیرهای دموگرافیک و روابط شخصی (رابطه با همکلاسی و معلم) آنها انجام دادند. نتایج سطح بالایی از فرسودگی را در مشارکت‌کنندگان نشان داد. همچنین نتیجه گرفت دانشجویانی که تاب‌آوری بالاتری داشتند، سطح پایین‌تری از فرسودگی را گزارش نمودند.

آلاشمی^۵ (۲۰۰۸) در پژوهشی به این نتیجه نائل آمد که افراد سخت‌رو در توضیح رفتارها و انجام تکالیف پیش‌رو بیشتر از فراشناخت کمک می‌جویند و از تفکر فراشناختی در هنگام تصمیم‌گیری بهتر بهره می‌برند (آلاشمی، ۲۰۰۸). به هر حال این تحقیق به دنبال رابطه باورهای فراشناخت و استحکام روانی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان است. برخی از تحقیقات رابطه باورهای فراشناخت و استحکام روانی را با متغیرهای مربوط به پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی را مورد تایید قرار دادند بنابراین مسئله تحقیق حاضر رابطه بین رابطه باورهای فراشناخت و استحکام روانی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان تربت حیدریه می‌باشد.

روش کار

روش تحقیق در این تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری در این پژوهش، کل دانش‌آموزان دوره اول متوسطه شهر تربت حیدریه تشکیل دادند. نمونه آماری ۳۶۸ نفر از (۱۸۴ دختر و ۱۸۴ پسر) از دانش‌آموزان بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی به صورت خوشه‌ای انتخاب شدند بدین صورت که ابتدا با مراجعه به آموزش و پرورش تعداد مدارس اول متوسطه را در شهر تربت حیدریه شناسایی، سپس به صورت تصادفی از بین مدارس ۴ مدرسه پسرانه و ۴ مدرسه دخترانه از مناطق مختلف شهر و از هر مدرسه ۴۶ نفر به صورت تصادفی از پایه اول متوسطه انتخاب و پرسشنامه‌ها جهت تکمیل به آنها تحویل داده شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی

1- Gross

2- Muñoz

3 . Zhang, Gan& Cham

4 . Riskeouis and Garcia

5 . Annalakshmi



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

این پرسشنامه توسط برسو و همکاران (۱۳۳۱) ارائه شده است. این پرسشنامه سه حیطه ی فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی علاقه‌گی تحصیلی، و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه ی مذکور ۱۵ ماده دارد که با روش درجه بندی لیکرت ۵ درجه‌ای کاملاً مخالف (نمره ۱) تا کاملاً موافق (نمره ۵) توسط آزمودنی‌ها درجه بندی شده است. خستگی تحصیلی پنج ماده، بی علاقه‌گی تحصیلی چهار ماده و ناکارآمدی تحصیلی شش ماده دارد. پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ سه حیطه‌ی فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. نعلمی (۱۰۱۰) ضرایب اعتبار این پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه ی فشارزاهای دانشجویی (پولادی ری شهری، ۱۳۷۴). دست آورده است که به ترتیب برابر ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ محاسبه شده که در سطح ($P < ۰/۰۰۱$) معنادار می‌باشد.

پرسشنامه باورهای فراشناخت

آزمون فراشناخت ۳۰ سوالی توسط ولز، کارترایت و هاتون به منظور سنجش چند عنصر فراشناختی خصیصه‌ای که برخی از آن‌ها نقش محوری در مدل فراشناختی دارند، ساخته شده است. این آزمون باورهای افراد درباره تفکرشان را می‌سنجد. این آزمون بر پایه الگوی کنش اجرایی خود نظم بخش (REF-S) درباره اختلال‌های هیجانی و الگوی فراشناختی اختلال اضطراب منتشر ساخته شده است. اعتبار آزمون: دامنه ضریب آلفای کرونباخ برای عامل‌های تشکیل دهنده آزمون فراشناخت بین ۰/۷۲ تا ۰/۹۲ گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ این آزمون ۰/۹۳ و به روش باز آزمایی ۰/۷۸ گزارش شده است. روایی آزمون: ضریب همبستگی آزمون فراشناخت با آزمون اضطراب صفت - حالت اشیپیل برگر ۰/۵۳ و با آزمون نگرانی حالت پن ۰/۵۴ گزارش شده است. روایی سازه: برای بررسی روایی آزمون از روش تحلیل عاملی به روش چرخش واریماکس استفاده شد و در مجموع ۵ عامل استخراج شد. و ۴۷/۲ درصد واریانس کل آزمون را تبیین می‌کند. نمره گذاری آزمون: در این آزمون به گزینه‌های موافق نیستم ۱، کمی موافقم ۲، نسبتاً موافقم ۳ و کاملاً موافقم ۴ نمره دانه می‌شود. کسب نمره بالا در این آزمون نشان دهنده فراشناخت بیشتر آزمودنی است.

پرسشنامه استحکام روانی (کلاف و همکاران، ۲۰۰۲)

این پرسشنامه برای اندازه‌گیری عامل استحکام روانی آزمودنی‌ها به کار رفته و دارای ۶ خرده مقیاس (چالش، تعهد، کنترل هیجانی، کنترل زندگی، اعتماد به نفس در توانایی‌ها و اعتماد به نفس بین فردی) می‌باشد. پاسخ‌ها به هر سؤال در یک مقیاس پنج امتیازی لیکرت از دامنه‌ی ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) ارزیابی می‌شوند. ضریب پایایی به روش آزمون مجدد توسط کلاف و همکاران (۲۰۰۲)، ۰/۹ و در پژوهش‌های گذشته ضرایب آلفای کرونباخ بالایی برای آن گزارش شده است. در پژوهش افسانه پورک و واعظ موسوی (۱۳۹۳) پایایی خرده مقیاس‌ها به روش آلفای کرونباخ تعیین و مقادیر زیر برای هریک از خرده مقیاس‌ها به دست آمد: کنترل (هیجان): ۰/۷۱، کنترل (زندگی): ۰/۷۳، چالش: ۰/۷۶، تعهد: ۰/۸۲، اطمینان (توانایی‌ها) ۰/۷۸ و اطمینان (بین فردی): ۰/۸۰. ضریب پایایی کل پرسشنامه ۰/۷۷ گزارش شد. همچنین ضرایب همبستگی محاسبه شده برای ارزیابی روایی همسانی درونی در خرده مقیاس‌های چالش، تعهد، کنترل هیجان، کنترل زندگی، اطمینان به توانایی‌ها و اطمینان بین فردی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۰، ۰/۷۳، ۰/۷۲، ۰/۸۲ و ۰/۷۴ گزارش شدند.

یافته‌ها

به منظور تحلیل داده‌ها پژوهش از نرم افزار SPSS و روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. مشخصات دموگرافیک افراد شرکت کننده در این پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

جدول (۱) ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه آماری

متغیر	شاخص	فراوانی	درصد
جنسیت	دختر	۱۸۴	٪۵۰
	پسر	۱۸۴	٪۵۰
پایه تحصیلی	پایه هفتم	۱۱۴	٪۳۰/۹
	پایه هشتم	۱۴۹	٪۴۰/۴
	پایه نهم	۱۰۵	٪۲۸/۷

قبل از اجرای آزمون نرمال بودن داده‌ها از طریق آزمون چولگی-کشدگی بررسی شد که نتایج آن در جدول شماره ۱ گزارش شده است.

جدول (۲) آزمون چولگی - کشیدگی جهت بررسی نرمال بوده داده‌ها

نتیجه	شاخصهای شکل توزیع		متغیرها
	کشیدگی	چولگی	
نرمال	۰,۱۱۴	۰,۴۵۵	باورهای فراشناخت
نرمال	۰,۱۱۲	-۰,۲۵۷	استحکام روانی
نرمال	۰,۰۹۷	۰,۱۴۵	فرسودگی تحصیلی

همانطور که در جدول ۲ نمایان است، چولگی و کشیدگی همه متغیرها بین منفی ۲ تا مثبت ۲ قرار دارد. لذا میتوان نتیجه گرفت که توزیع داده‌های این متغیرها نرمال می باشد.

بین ابعاد باورهای فراشناخت و استحکام روانی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه رابطه معنادار وجود دارد. برای بررسی این فرضیه پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. با توجه به جدول تحلیل داده برای این فرضیه مشخص می‌شود که در سطح معنی داری ۰/۰۵ بین متغیرهای بین باورهای فراشناخت با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه رابطه مثبت و معنی داری (۰/۸۱۷) وجود دارد. همچنین بین استحکام روانی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه رابطه منفی و معنی داری (۰/۶۷۰) وجود دارد. بدین معنی که با افزایش باورهای فراشناخت و استحکام روانی میزان فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه به صورت معنی داری کاهش می‌یابد. با مشاهده جدول مشخص می‌شود که در میان ابعاد کمترین مقدار همبستگی (۰/۲۳۲) بین تعهد و ناکارآمدی درسی وجود دارد. و بیشترین مقدار همبستگی بین خودآگاهی شناختی و خستگی هیجانی (۰/۷۶۶) وجود دارد. سایر مقادیر همبستگی در ماتریس شماره ۳ مشخص شده است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

جدول ۳) ماتریس همبستگی بین باورهای فراشناخت و استحکام روانی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان

متغیرها	خستگی هیجانی	بدبینی(بی علافتگی)	ناکارآمدی درسی	فرسودگی تحصیلی
باورهای مثبت در مورد نگرانی	۰/۳۶۰**	۰/۳۸۳**	۰/۳۶۲**	۰/۴۴۶**
باورهای منفی درباره نگرانی	۰/۳۷۹**	۰/۴۶۱**	۰/۵۶۴**	۰/۵۸۱**
باور به اطمینان شناختی ضعیف	۰/۴۰۶**	۰/۴۴۲**	۰/۴۷۱**	۰/۵۳۹**
لزوم کنترل افکار	۰/۴۳۶**	۰/۴۳۱**	۰/۵۰۹**	۰/۵۶۵**
خودآگاهی شناختی	۰/۴۱۲**	۰/۴۰۵**	۰/۵۱۵**	۰/۵۵۱**
چالش	-۰/۴۲۱**	-۰/۴۷۷**	-۰/۵۸۴**	-۰/۶۱۳**
کنترل	-۰/۳۴۷**	-۰/۴۹۶**	-۰/۵۶۲**	-۰/۵۸۰**
تعهد	-۰/۳۲۵**	-۰/۳۸۸**	-۰/۴۸۸**	-۰/۳۹۸**
اعتماد	-۰/۴۷۲**	-۰/۴۷۲**	-۰/۵۰۶**	-۰/۵۹۱**
باورهای فراشناخت	۰/۷۶۴**	۰/۷۵۹**	۰/۶۴۷**	۰/۷۰۶**
استحکام روانی	-۰/۶۴۹**	-۰/۵۶۴**	-۰/۵۷۴**	-۰/۶۶۴**

ابعاد باورهای فراشناخت، فرسودگی تحصیلی را پیش بینی می کند.

در این بخش از تحقیق با استفاده از رگرسیون خطی چند متغیره اثرگذاری ابعاد باورهای فراشناخت بر فرسودگی تحصیلی مورد بررسی قرار گرفته است.

لذا از مدل رگرسیون چند متغیره با روش ورود همزمان متغیرها استفاده شد، بطوریکه متغیرهای مستقل مدل مولفه های باورهای فراشناخت و متغیر وابسته ابعاد باورهای فراشناخت فرسودگی تحصیلی می باشد.

جدول ۴) تحلیل واریانس و شاخص های رگرسیون خطی چند متغیره و آزمون نرمالیتی خطاها

آزمون نرمال بودن خطاها		ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	مقدار آماره	آزمون معناداری رگرسیون خطی	
کشیدگی	چولگی				آماره F آزمون	سطح معناداری
۰/۲۴۹	۰/۳۹۳	۰/۴۵۴	۰/۴۴۶	۱,۹۷۴	۶۰,۱۹۴	۰,۰۰

جدول ۴ تحلیل واریانس رگرسیون و شاخص های برازش و مطلوبیت مدل رگرسیونی را نشان می دهد. همانطور که مشاهده می شود، سطح معناداری آزمون فیشر با مقدار آماره (۶۰/۱۹۴) کمتر از ۰/۰۵ محاسبه شده و وجود رابطه خطی بین متغیر وابسته و مستقل تأیید می شود.

چولگی و کشیدگی متغیرها در بازه قابل استناد بدست آمده و نرمال بودن توزیع خطاهای رگرسیونی را نشان می دهد. همچنین نمودار هیستوگرام باقی مانده های رگرسیونی (e_i) حالت متقارن و زنگوله ای داشته و بسیار شبیه به توزیع نرمال می باشد. لذا میتوان اینگونه برداشت نمود که توزیع داده های خطاها (باقی مانده ها)ی رگرسیونی نرمال می باشند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ضریب تعیین تعدیل شده برابر با $0/446$ نشان دهنده این موضوع است که متغیرهای مستقل مدل (ابعاد باورهای فراشناخت) با همکاری یکدیگر توانسته اند $44/6$ درصد از تغییرات متغیر وابسته فرسودگی تحصیلی را تبیین کند و مابقی تغییرات آن وابسته به سایر عوامل و متغیرهایی می باشد که در مدل نیامده است. آماره دوربین-واتسون برابر با $1/974$ و در محدوده قابل قبول ($2/5$ و $1/5$) قرار گرفته است. لذا اینگونه استنباط می شود که خطاهای رگرسیونی دارای استقلال می باشند.

جدول ۵). نتایج رگرسیون بین مولفه های باورهای فراشناخت و فرسودگی تحصیلی

متغیرها	ضرایب غیر استاندارد		مقدار t	ضرایب استاندارد		آماره های همخطی
	B	خطای استاندارد		Beta	معناداری	
عرض از مبدا (Constant)	12.765	1.626	7.852	-	.000	-
باورهای مثبت در مورد نگرانی	.049	.106	.462	.024	.645	1.814
باورهای منفی در باره کنترل ناپذیری خطر	.602	.148	4.082	.241	.000	2.308
باورهایی درباره نبود اطمینان شناختی	.454	.102	4.467	.233	.000	1.807
باورهای منفی در باره اندیشه های خرافی	.316	.136	2.325	.142	.021	2.489
خودآگاهی شناختی	.306	.100	3.061	.176	.002	2.201

متغیرهای مستقل: مولفه های باورهای فراشناخت
متغیر وابسته: فرسودگی تحصیلی

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود، مقدار VIF هر پنج متغیر مستقل مدل کمتر از ۵ محاسبه شده که نشان از نبود مشکل هم خطی متغیرهای مستقل است. سطح معناداری همه ابعاد باورهای فراشناخت بجز بعد باورهای مثبت در مورد نگرانی کمتر از $0/05$ محاسبه شده است. لذا می توان اینگونه استنباط نمود که ابعاد باورهای فراشناختی توانایی پیش بینی فرسودگی تحصیلی را دارا می باشد.

ابعاد استحکام روانی فرسودگی، تحصیلی را پیش بینی می کند.

در این بخش از تحقیق با استفاده از رگرسیون خطی چند متغیره اثرگذاری ابعاد استحکام روانی بر فرسودگی تحصیلی مورد بررسی قرار گرفته است.

لذا از مدل رگرسیون چند متغیره با روش ورود همزمان متغیرها استفاده شد، بطوریکه متغیرهای مستقل مدل مولفه های استحکام روانی و متغیر وابسته ابعاد باورهای فراشناخت فرسودگی تحصیلی می باشد.

جدول ۶) تحلیل واریانس و شاخص های رگرسیون خطی چند متغیره و آزمون نرمالیتی خطاها



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

آزمون معناداری رگرسیون خطی		مقدار آماره دوربین واتسون	ضریب تعیین تعدیل شده	ضریب تعیین	آزمون نرمال بودن خطاها	
سطح معناداری	آماره F آزمون				چولگی	کشیدگی
۰,۰۰	۹۳,۷۲۱	۱,۹۱۴	۰,۵۰۳	۰,۵۰۸	۰,۳۶۹	۰,۴۷۶

جدول ۶ تحلیل واریانس رگرسیون و شاخصهای برازش و مطلوبیت مدل رگرسیونی را نشان می دهد. همانطور که مشاهده می شود، سطح معناداری آزمون فیشر با مقدار آماره (۹۳/۷۲۱) کمتر از ۰/۰۵ محاسبه شده و وجود رابطه خطی بین متغیر وابسته و مستقل تأیید می شود.

چولگی و کشیدگی متغیرها در بازه قابل استناد بدست آمده و نرمال بودن توزیع خطاهای رگرسیونی را نشان می دهد. همچنین نمودار هیستوگرام باقی مانده های رگرسیونی (e_i) حالت متقارن و زنگوله ای داشته و بسیار شبیه به توزیع نرمال می باشد. لذا میتوان اینگونه برداشت نمود که توزیع داده های خطاها (باقی مانده ها)ی رگرسیونی نرمال می باشند. ضریب تعیین تعدیل شده برابر با ۰/۵۰۳ نشان دهنده این موضوع است که متغیرهای مستقل مدل (ابعاد استحکام روانی) با همکاری یکدیگر توانسته اند ۵۰/۳ درصد از تغییرات متغیر وابسته فرسودگی تحصیلی را تبیین کند و مابقی تغییرات آن وابسته به سایر عوامل و متغیرهایی می باشد که در مدل نیامده است. آماره دوربین- واتسون برابر با ۱/۹۱۴ و در محدوده قابل قبول (۲/۵ و ۱/۵) قرار گرفته است. لذا اینگونه استنباط می شود که خطاهای رگرسیونی دارای استقلال می باشند.

جدول ۷) نتایج رگرسیون بین مولفه های استحکام روانی و فرسودگی تحصیلی

متغیرها	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	مقدار t	سطح معناداری	آماره های همخطی	
	B	خطای استاندارد				VIF	تولرانس
عرض از مبدا (Constant)	84.700	2.501	-	33.864	.000	-	-
چالش	-459	.097	-.263	-4.722	.000	2.289	.437
کنترل	-177	.052	-.182	-3.426	.001	2.075	.482
تعهد	-161	.067	-.113	-2.414	.016	1.611	.621
اعتماد	-319	.046	-.314	-6.973	.000	1.495	.669

متغیرهای مستقل: مولفه های استحکام روانی

متغیر وابسته: فرسودگی تحصیلی

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود، مقدار VIF هر پنج متغیر مستقل مدل کمتر از ۵ محاسبه شده که نشان از نبود مشکل هم خطی متغیرهای مستقل است. سطح معناداری همه ابعاد استحکام روانی کمتر از ۰/۰۵ محاسبه شده است. لذا میتوان اینگونه استنباط نمود که ابعاد استحکام روانی توانایی پیش بینی فرسودگی تحصیلی را دارا می باشد.

بحث و نتیجه گیری



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه باورهای فراشناخت و استحکام روانی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه شهر تربت حیدریه در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. نتایج حاصل از پژوهش حاضر، نشان داد که در سطح معناداری ۰/۰۵ بین متغیرهای بین باورهای فراشناخت با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد که این نتایج با نتایج نریمانی و همکاران (۱۳۹۵) که نشان داد که باورهای فراشناختی بر فرسودگی تحصیلی تأثیر می‌گذارد.

نتایج پژوهش نشان داد که بین باورهای فراشناخت و فرسودگی تحصیلی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد؛ و ۶۹ درصد از تغییرات فرسودگی تحصیلی با فراشناخت تبیین می‌شود. یافته‌های پژوهش با پژوهش‌های قبلی (مولوی و همکاران موسوی‌نسب و ارغوانی پیرسلامی، ۱۳۹۵) که نشان داد دانشجویان دارای تاب‌آوری تحصیلی بیشتر، فرسودگی تحصیلی کمتری را تجربه می‌کنند. به عبارتی افرادی که از تاب‌آوری تحصیلی برخوردارند با موانع و چالش‌های تحصیلی سازگاری بهتر دارند و به طور موثرتری عمل می‌کنند؛ در نتیجه فرسودگی کمتری تجربه می‌کنند؛ هافمن و همکاران، ۲۰۰۸ که نشان داد بباورهای فراشناخت مثبت در دانشجویان فرسودگی تحصیلی کاهش و باورهای فراشناخت منفی فرسودگی تحصیلی را افزایش می‌دهد و سارکم و همکاران (۲۰۱۷) در تحقیق تحت عنوان نقش میانجی از آگاهی فراشناختی با استرس آموزشی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان نشان داد که باورهای فراشناخت منفی با فرسودگی تحصیلی و استرس دانش‌آموزان رابطه مثبت دارد ولی با باورهای مثبت رابطه مثبت و معناداری دارد. و به طور کلی با کاهش باورهای منفی و افزایش مثبت می‌توان استرس و فرسودگی تحصیلی را کاهش داد.

همسو می‌باشد. در تبیین این فرضیه می‌توان نوشت: تغییر باورهای فراشناخت می‌تواند به بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان کمک کند (بهپاجو، ۲۰۰۹) و وقتی دانش‌آموزان در هنگام درس خواندن از جریان ذهنی خودآگاهی باشند و بتوانند از مسیر ذهنی خود و نتایج ناشی از آن آگاه باشند فرسودگی تحصیلی کمتری را تجربه خواهند کرد. باورهای فراشناختی هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم بر فرسودگی تحصیلی و امتحان تأثیر می‌گذارند (عبدالملی، ۱۳۹۵). دانش‌آموزان دارای فرسودگی تحصیلی بالا باورهای فراشناخت مختل‌تری دارند و نگرانی خود را در مورد نگرانی بیشتر و در مورد موفقیت کمتر برآورد می‌کنند. باورهای فراشناخت منجر به کاهش موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. هم‌چنین باورهای فراشناختی مختل اشتغال ذهنی به خود و نگرانی مرضی را افزایش می‌دهند و باعث کاهش سلامت روانی می‌شوند.

در بررسی رابطه استحکام روانی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه نتایج نشان داد در سطح معناداری ($p=0/05$) ارتباط معنادار و منفی بین این دو متغیر وجود دارد؛ و ۵۸ درصد از تغییرات فرسودگی تحصیلی قابل تبیین می‌شود. که این نتایج، با نتایج نریمانی و عباسی (۱۳۸۸) که نشان دادند دانشجویان دارای تاب‌آوری تحصیلی بیشتر، فرسودگی تحصیلی کمتری دارند؛ پارکر و سالما-آرو، ۲۰۱۱؛ قهفرخی، ۱۳۹۰ که نشان داد سخت رویی با هر سه مولفه فرسودگی تحصیلی (بی‌علاقه‌گی تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی و خستگی تحصیلی) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد؛ جلیان، فرخی و درتاج، ۱۳۹۱؛ ضمیری‌نژاد، ۱۳۹۰، یعقوبی و بختیاری، ۱۳۹۵ نشان دادند که آموزش تاب‌آوری بر کاهش خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان موثر است؛ کمال‌پور و همکاران، ۱۳۹۵ که نشان دادند رابطه معنی‌داری بین تاب‌آوری و فرسودگی تحصیلی در میان دانشجویان رشته پرستاری مشاهده می‌شود و ژانگ، گان و چام^۱ (۲۰۰۷) که نشان داد بین کمال‌گرایی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد همسویی دارد. در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان گفت افزایش استحکام روانی باعث احساس اعتماد به نفس و کارآمدی در دانش‌آموزان شده و به آن‌ها اجازه می‌دهد با موفقیت چالش‌های زندگی را پشت سر بگذارند. به طوری که طبق تحقیقات صورت گرفته دانش‌آموزانی که استحکام روانی بالایی دارند احساس ناامیدی و تنهایی کمتری دارند و از این مهارت برخوردارند که به یک

¹. Zhang, Gan & Cham



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

مشکل به عنوان مسئله‌ای که می‌تواند آن را کندوکاو کنند، تغییر دهند. لذا از آنجا که خوش بینی یکی از ویژگی‌های افراد دارای استحکام روانی است، باعث می‌شود که این دانش‌آموزان، با وجود قرار گرفتن در محیط‌های پرخطر و آسیب‌زا، روانشان آسیبی نبیند و با مسائل و مشکلات زندگی به دید مثبت و همراه با خوش بینی نگاه می‌کنند و همین نگرش مثبت سبب افزایش میزان تحمل آنان در برابر مشکلات می‌شود، این گونه افراد برای آینده‌شان هدف و برنامه دارند و زندگی برایشان معنادار است به همین دلیل میزان بالای استحکام روانی پس از شکست در آزمون ناامید و سرد نمی‌شوند و بر میزان تلاش خود می‌افزایند. برخورداری از ویژگی استحکام روانی بالا در اجتماع می‌تواند از بروز بسیاری از ناهنجاری‌ها و مشکل‌ها پیشگیری کرده و در نهایت فرد و جامعه را به سوی پیشرفت و ترقی سوق می‌دهد. علاوه بر این تاب‌وری و استحکام روانی به احتمال بالای دستیابی به موفقیت با وجود رویایی با موانع و چالش‌های تحصیلی اشاره می‌کند (طولابی، ۱۳۹۶).

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر منحصر بودن آن به حوزه تحصیلی آن هم در یک مقطع خاص بود. پیشنهاد می‌شود، نقش خانواده‌ها و معلمان که نقش مهمی در کاهش فرسودگی تحصیلی دارند در تحقیقات آینده مورد بررسی قرار گیرد، در مدارس امکانات و برنامه‌های متعددی که منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی و کاهش باورهای فراشناخت دانش‌آموزان و افزایش استحکام روانی دانش‌آموزان می‌شود تدارک بینند.

منابع

۱. پرویز، کوروش؛ آقا محمدیان شریفات، حمیدرضا؛ قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی و دهقانی، محمود (۱۳۹۵). رابطه ی توانمندی ایگو و فراشناخت در دانشجویان دختر و پسر. راهبردهای آموزشی، دوره ۹، شماره ۲، ص ۱۱۸-۱۲۶.
۲. دشت‌بزرگی، زهرا (۱۳۹۵). رابطه تعلیل ورزی و کمال‌گرایی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانشجویان پزشکی. دو ماهنامه علمی- پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی. سال ۹، شماره ۲، ص ۳۵-۴۱.
۳. رحمتی، فروغ و نعیمی‌کیا، ملیحه (۱۳۹۳). دارتباط استحکام روانی با هوش هیجانی و مقایسه‌ی آن بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار. پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی.
۴. رمضان‌زاده، محمد (۱۳۹۷). بررسی رابطه تنظیم‌هیجان با ارتباط با همسالان و استحکام‌روانی نوجوانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد کاشمر.
۵. روا، عمار (۱۳۹۴). مقایسه انگیزه پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در بین دانش‌آموزان پایه ششم مدارس هوشمند و عادی شهر شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره گرایش مدرسه دانشگاه آزاد مرودشت.
۶. طولابی، سعید (۱۳۹۶). تأثیر آموزش برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا بر بهزیستی تحصیلی دانشجویان با توجه به ارزیابی‌های شناختی، هیجان‌های پیشرفت و رفتارهای پیشرفت. رساله دکترای روانشناسی تربیتی دانشگاه تبریز.
۷. عاشوری، جمال؛ خالقی دهنوی، فرزانه و صفاریان، محمدرضا (۱۳۹۳). بررسی تاثیر فراشناخت درمانی بر میزان رضایت زناشویی زنان. نشریه زن و مطالعات خانواده، دوره ۶، شماره ۲۴، ص ۵۳-۶۵.
۸. عنایتی، ترانه و رستگارتبار، فاطمه (۱۳۹۶). رابطه نگرش دانشجویان به دانشگاه و فرسودگی تحصیلی با میانجی‌گری اهمال کاری تحصیلی. گام‌های توسعه در آموزش پزشکی مجله مرکز و توسعه آموزش پزشکی، دوره ۱۴، شماره ۳، ص ۲۰-۳۰.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۹. عبدالملی، سعیده (۱۳۹۵). تبیین اضطراب امتحان بر اساس باورهای فراشناخت و کمال‌گرایی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه کاشان.
۱۰. غضنفری آهنگر کلائی، وحید (۱۳۹۲). مقایسه فرسودگی شغلی، بهزیستی روانشناختی و باورهای فراشناخت معلمان مدارس عادی و استثنایی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده محقق اردبیلی.
۱۱. غلام پور جاجرم، مریم (۱۳۹۷). بررسی نقش باورهای فراشناخت و کیفیت روابط اجتماعی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان جاجرم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.
۱۲. قیطانچی، صدیقه و ابراهیمی مقدم، حسن (۱۳۹۵). پیش‌بینی شادکامی بر اساس پنج عاملی شخصیت و باورهای فراشناخت در سالمندان. مجله روان‌شناسی پیری، دوره ۲، شماره ۱۲، ص ۱۳-۲۲.
۱۳. کمال‌پور، سمیه؛ عزیززاده فروزی، منصوره و نیرگری، بتول (۱۳۹۵). بررسی رابطه تاب‌آوری با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرستاری. گام‌های توسعه در آموزش پزشکی، مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، دوره ۱۳، شماره ۵، ص ۲۸۷-۲۷۶.
۱۴. لفرانسوا، گای. روانشناسی برای معلمان. ترجمه: هادی فرجامی (۱۳۸۰). ناشر: آستان قدس رضوی، به نشر ۶۴۱ص.
۱۵. موسوی نسب، سید محمدحسین، ارغوانی پیرسلامی (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین تاب‌آوری تحصیلی و فرسودگی با عملکرد دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان. سومین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری. ۲۷ آبان ماه ۱۳۹۵. تهران.
۱۶. مهبد، مینا و یوسفی، فریده (۱۳۹۶). بررسی رابطه فراشناخت و خودناتوان‌سازی با واسطه‌گری خودکارآمدی عمومی. راهبردهای شناختی و یادگیری. دوره ۵، شماره ۸، ص ۳۹-۵۹.
۱۷. ناجی، احمدعلی؛ حسین ثابت، فریده و پوراسدی، زهره (۱۳۹۶). پیش‌بینی سلامت روانی بر اساس استحکام روانی با واسطه‌گری ابعاد شخصیت. فصلنامه علمی - پژوهش دانشگاه علوم پزشکی لرستان. دوره ۱۹، شماره ۵، ص ۸۱-۹۲.
۱۸. نریمانی، محمد؛ رستم اوغلی، زهرا و موسی‌زاده، توکل (۱۳۹۵). نقش تعلل‌ورزی، خودتنظیم‌گری و باورهای فراشناختی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه. پژوهش در نظام‌های آموزشی، دوره ۱، شماره ۳۳، ص ۵۱-۷۲.
۱۹. یعقوبی، ابوالقاسم و بختیاری، مریم (۱۳۹۴). تاثیر آموزش و تاب‌آوری بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان. فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش یادگیری زدر یادگیری آموزشگاهی و مجازی، سال ۴، شماره ۱۳، ص ۷-۱۶.

1. Erliner, D. C., & Calfee, R. C. (2013). Handbook of educational psychology. Routledge Rísquez MIR, Garcia CC, Sabuco Tebar EDLA. Resilience and burnout syndrome in nursing
2. Kleitman, S., & Gibson, J. (2011). Metacognitive beliefs, self-confidence and primary learning environment of sixth grade students. *Learning and Individual Differences*, 21(6), 728-735.
3. Madsen, P. M., & Desai, V. (2010). Failing to learn? The effects of failure and success on organizational learning in the global orbital launch vehicle industry. *Academy of Management Journal*, 53(3), 451-476.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



4. Razon, S., Turner, J., Johnson, T. E., Arsal, G., & Tenenbaum, G. (2012). Effects of a collaborative annotation method on students' learning and learning-related motivation and affect. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 350-359.
5. Sariçam, H., Çelik, İ., & Sakız, H. (2017). Mediator role of metacognitive awareness in the relationship between educational stress and school burnout among adolescents. *Journal of Education*, 11, 159-175
6. Students and its relationship with sociodemographic variables and interpersonal relationship. *Int Psychological Res.* 2015;5(1):88-95.
7. Zhang, Y., Gan, Y. & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis, *Personality and Individual Differences*, 43, 1529–1540.