

تأثیر کیفیت خواب و فراشناخت حالتی بر وجدان تحصیلی

نسرین حسینی

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد واحد ساوه

Nassrin hosseiny @gmail.com

چکیده

هدف تأثیر کیفیت خواب و فراشناخت حالتی بر وجدان تحصیلی دانش آموزان است. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر مقطع سوم راهنمایی مدارس راهنمایی شهرستان ساوه می باشد که تعداد آن ها بر اساس آمار گرفته شده از آموزش و پرورش شهرستان برابر با 1667 نفر می باشد. از روش پژوهشی علی - مقایسه ای استفاده ، نمونه مورد مطالعه در این پژوهش به روش نمونه گیری هدفمند است. ابزار با استفاده پرسشنامه کیفیت خواب پترزبورگ، پرسش نامه فراشناخت حالتی، پرسش نامه وجدان تحصیلی استفاده گردید. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات آمار توصیفی و آمار استنباطی (روش تحلیل واریانس عاملی و تحلیل واریانس یک راهه) استفاده شد . یافته ها: اثر اصلی فراشناخت حالتی (بالا و پایین) بر وجدان تحصیلی معنی دار است. نتیجه گیری: میانگین ابعاد «فراشناخت حالتی» در دانش آموزان دارای «وجدان تحصیلی بالا» و طور معنی داری بالاتر از دانش آموزان با «وجدان تحصیلی پایین» می باشد. در هیچ یک از ابعاد کیفیت خواب بین دانش آموزان با «وجدان تحصیلی بالا» و دانش آموزان با «وجدان تحصیلی پایین» تفاوت معنی داری وجود ندارد.

واژه های کلیدی: کیفیت خواب، فراشناخت حالتی، وجدان تحصیلی



دومین همایش بین المللی و چهارمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی

دانشگاه تهران - ۳۰ آذر ۹۶

مقدمه

وجدان نوعی عامل درونی است که به سهم خود اندیشه‌ها و اعمال انسان را کنترل می‌کند، زیرا پیش از شروع هر کار به او هشدار می‌دهد تا ابتدا درباره‌ی عواقب آن بیندیشد و سپس دست به اقدام بزند یا از آن صرف نظر کند (میرسپاسی، ۱۳۷۷). همچنین وجدان نیرویی است که فدرد را متعهد می‌کند یک سری رفتارهای معطوف به هدف را در سازمان انجام دهد و نیز افکار و سلیقه‌های متفاوت را برای شکل دهی یک رفتار سازنده همگرا سازد (میر و هرسکوچ، ۲۰۰۱). رفتار گرایان وجدان را با ارزش‌ها و هنجارهای تقویت شده مرتبط می‌دانند، اما نظریه پردازان، صف اعتقاد درند که این رفتارها از یک منبع اساسی پنهان و عمومی نشأت می‌گیرند. هر یک از آن‌ها نیز روش‌هایی را برای اندازه‌گیری و تفسیر به کار می‌گیرند و اعتقاد دارند که بر عملکرد، تقویت باورها، شناخت و انتظارات اثر می‌گذارد (مک ایلروی و بانتینگ، ۲۰۰۲). رجبی، ابوالقاسمی، نریمانی و قائمی (۱۳۹۱) در پژوهشی نشان دادند که از نظر وجدان تحصیلی بین دو گروه از دانش‌آموزان و بدن ناتوانی یادگیری تفاوت معناداری وجود دارد.

در نظریه‌های شخصیت، وجدان نقش مرکزی ایفا می‌کند (ماتیوس و دیری، ۱۹۹۸؛ به نقل از ویانلو، روباستو و انسلمی، ۲۰۱۰) و با پیشرفت تحصیلی در مطالعات تجربی ارتباط دارد (کولکویت و سیمرینگ، ۱۹۹۸؛ لی، کوالس و دانتو، ۱۹۹۸). پژوهش‌های اخیر نشان داده است که ۹ وجدان بهترین پیش‌بینی کننده شخصیت برای عملکرد شغلی، عملکرد آموزشی و عملکرد تحصیلی است (دی فابیو و بوسونی، ۲۰۰۷؛ هیجینس، پیترسون، پیل و لی، ۲۰۰۷؛ اسمیت و هانترو، ۱۹۹۸، ۲۰۰۷). نتایج تحقیقات نشان داده است دانش‌آموزانی که از ویژگی وجدان تحصیلی بالایی برخوردارند، تکالیف مدرسه را کامل و با جدیت انجام می‌دهند و این ویژگی با پیشرفت تحصیلی مرتبط است (کومار، براون، کومار و رابی، ۲۰۰۸) مک ایلروی و بانتینگ (۲۰۰۲) در پژوهشی شخصیت، رفتار و پیشرفت تحصیلی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که وجدان تحصیلی می‌تواند عملکرد تحصیلی فراگیران را پیش‌بینی کند. ولف و جانسون (۱۹۹۵) بین وجدان و پیشرفت تحصیلی ارتباط معناداری را به دست آوردند. همچنین پژوهش‌ها ارتباط بگنی ویژگی‌های شخصیتی و فرسودگی را نشان داده‌اند. تروس، هارپر، اوشر و نیدینجر (۲۰۰۰) نشان دادند که وجدان بالا ۷ درصد افزایش واریانس در عملکرد تحصیلی را در دانش‌آموزان متوسطه پیش‌بینی می‌کند. همچنین دانش‌آموزانی که از وجدان بالایی برخوردار بودند کمتر احتمال دارد که مدرسه را رها کنند. مک ایلروی و بانتینگ (۲۰۰۲) در پژوهش نشان دادند افرادی که از ویژگی وجدان بالا برخوردارند سخت‌کار می‌کنند. معدل تحصیلی بالاتر، روابط اجتماعی مثبت‌تر و متعهدانه‌تر دارند و افراد با وجدان پایین عملکرد ضعیفی در درس و کار دارند. این پژوهش درصدد است میزان حرمت خود عمومی، تحصیلی، جسمانی، خانوادگی و اجتماعی دانش‌آموزان را مورد بررسی قرار دهد. همچنین در صورتی که نتایج پژوهش نشان دهد که دانش‌آموزان در برخی از مولفه‌های حرمت خود از حرمت بالاتری برخوردارند، آنان می‌توانند از این احساس ارزشمندی برای جبران سایر نقاط ضعف خود استفاده کنند. از عواملی که در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر می‌گذارد. (۱) کیفیت خواب (۲) اضطراب کیفیت خواب در برگیرنده هفت خرده‌مقیاس است که عبارتند از کیفیت ذهنی خواب، تاخیر در به خواب رفتن، طول مدت خواب، خواب مفید، اختلالات خواب، مصرف داروهای خواب

2

¹ - Meyer & Herscovitch

² - McIlroy & Bunting

³ - Viancello, Robusto & Anselmi

⁴ - Lay, Kovacs & Danto

⁵ - Di Fabio & Busoni

⁶ - Higgins, Peterson, Pihl & Lee

⁷ - Schmidt & Hunter

⁸ - Komar, Brown, Komar & Robie

دومین همایش بین المللی و چهارمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

دانشگاه تهران - ۳۰ آذر ۹۶

آور و اختلال در عملکرد روزانه است. چرخه خواب و بیداری یکی از چرخه های بیولوژیک است که توسط عملکرد فیزیولوژیک، در روشنایی و تاریکی، برنامه کاری، مراقبت و سایر فعالیت ها تحت تاثیر قرار میگیرد و ساعت بیولوژیک انسان نقش مهمی را در این چرخه بازی می کند (لیما، مدایروس، آروجو، 2002 به نقل از حیدری، 1389). در برخی از تحقیقات، محققان توانستند که به طور فعال خواب را دستکاری کرده و پیامدهای رفتاری و عصبی شناختی نظیر یادگیری، گنجایش حافظه و عملکرد تحصیلی را مشاهده کنند. این یافته ها قویاً نشان می دهد که: دانش آموزان در سطوح آموزشی متفاوت (از مدرسه تا دانشگاه) به طور مزمین دچار کمبود خواب هستند یا از کیفیت پایین خواب و خواب آلودگی روزانه مکرر در عذابند. لذا پژوهش حاضر قصد آن را دارد تا بررسی کند که آیا کیفیت خواب و فراشناخت حالتی بر وجدان تحصیلی دانش آموزان مدرسه راهنمایی نمونه مردمی یعقوب زاده تاثیر دارد؟

روش پژوهش

در این تحقیق، از روش پژوهشی علی - مقایسه ای استفاده شد. روش های علی - مقایسه ای یا روش های پس رویدادی، معمولاً به تحقیقاتی اطلاق می شود که در آنها پژوهشگر با توجه به متغیر وابسته به بررسی علل احتمالی وقوع آن می پردازد (دلور، 1387). جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان پسر مقطع سوم راهنمایی شهرستان ساوه می باشد.

نمونه و روش نمونه گیری

بر اساس روش نمونه گیری هدف مند تعداد 1667 نفر از دانش آموزان پسر مدرسه شهید یعقوب زاده شهرستان ساوه انتخاب شدند که به پرسش نامه ها پاسخ دهند.

ابزار گرد آوری داده ها

برای گردآوری اطلاعات در این پژوهش از چهار پرسش نامه به شرح زیر استفاده شد:
الف: پرسش نامه کیفیت خواب:

این پرسشنامه یکی از مهم ترین مقیاس های به کار رفته در تحقیقات خارجی است. این پرسشنامه نگرش بیمار را پیرامون کیفیت خواب در طی 4 هفته گذشته بررسی مینماید. پرسشنامه کیفیت خواب پترزبورگ هفت نمره برای مقیاس های: توصیف کلی فرد از کیفیت خواب، تأخیر در به خواب رفتن، طول مدت خواب مفید، خواب مفید، اختلالات خواب، میزان داروی خواب آور مصرفی، اختلالی عملکرد روزانه و یک نمره کلی به دست می دهد. نمره هر یک از مقیاس های پرسشنامه بین 0 تا 3 در نظر گرفته شده است. نمرات 0، 1، 2، 3، 4 در هر مقیاس به ترتیب بیانگر وضعیت طبیعی، وجود مشکل خفیف، متوسط و شدید می باشد (بایسه، رینالدز، برمن و کوپفر، 1989). زمان پاسخ دهی به این پرسشنامه 5-10 دقیقه می باشد. (راش، 2000) پرسشنامه کیفیت خواب از روایی 86/5 و پایایی 89/5 برخوردار است (شهری فر، 1388)

ب. پرسش نامه فراشناخت حالتی:

این پرسشنامه توسط هارلولد اونیل و جمال عابدی (1996) برای تدوین پرسشنامه، سه اصل اختصار، اعتبار و توانایی مورد توجه بوده و دارای چهار مؤلفه است که برای هر مؤلفه پنج سؤال در نظر گرفته شده است. برای تعیین اعتبار، مطالعه همسانی درونی و استفاده از شاخص آلفای کرونباخ مناسب است. چون فراشناخت حالتی در طول زمان و در موقعیتهای مختلف متغیر است و استفاده از روش بازآزمایی مناسب نخواهد بود (اونیل و عابدی، 1996) برای تعیین مؤلفه های فراشناخت حالتی، روش تحلیل عاملی مورد استفاده قرار گرفته و نمونه آماری، از دانشجویان دوره کاردانی و دانش آموزان پایه هشتم تا دوازدهم تشکیل شده و ضرایب اعتبار 70% تا 83% گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز اعتبار به روش آلفای کرونباخ محاسبه



دومین همایش بین المللی و چهارمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

دانشگاه تهران - ۳۰ آذر ۹۶

شد که ضرایب به دست آمده برای مؤلفه های آگاهی فراشناختی % 79 ، راهبرد شناختی % 83 ، برنامه ریزی % 81 ، خودبازبینی % 82 و مقیاس کل % 94 بود. برای بررسی روایی سازه ، رابطه اندازه های فراشناخت حالتی با پیشرفت تحصیلی ملاک قرار گرفته و همبستگی این دو متغیر، نشان میدهد که پرسشنامه از روایی کافی برخوردار است. (اونیل و عابدی ، 1996) مجموعه شواهد ارائه شده درباره اعتبار و روایی سازه و ملاحظات نظری و عملی در تدوین پرسشنامه، حاکی از این است که این پرسشنامه ابزاری مفید برای ارزیابی فراشناخت حالتی است

ج: پرسش نامه وجدان تحصیلی :

برای سنجش وجدان تحصیلی از مقیاس 9 ماده ای که توسط مک ایلروی و بانتینگ 2001 ساخته شده است استفاده گردید . ای مقیاس در طیف 7 درجه ای لیکرت از کاملا موافقم تا کاملا مخالفم تنظیم شده است . گزینه کاملا موافقم نمره یک و کاملا مخالفم نمره 7 را اخذ میکند سوالات 1-2-3-4-6-7-8- به صورت معکوس نمره گذاری میشوند(محدوده نمرات قابل کسب 9 - 63 می باشد) مک ایلروی و بانتینگ در بررسی پایایی آلفای کرونباخ مقیاس که بر روی دانشجویان روان شناسی اجرا شده است 0/89 گزارش کرده اند. همچنین در پژوهشی که حسن پور 1389 بر روی دانش آموزان دبیرستانی انجام داد آلفای کرونباخ 0/83 گزارش شده است. روش تجزیه و تحلیل داده ها : به منظور تجزیه و تحلیل داده ها در پژوهش حاضر ، علاوه بر استفاده از امار توصیفی که شامل جدول و نمودار و نما و انحراف استاندارد می باشد ، جهت تحلیل داده ها از روش تحلیل واریانس عاملی و تحلیل واریانس یک راهه استفاده شد .

4

یافته ها

1. آیا اثر اصلی کیفیت خواب(مناسب و نامناسب) بر وجدان تحصیلی معنی دار است؟
2. آیا اثر اصلی فراشناخت حالتی(بالا و پائین) بر وجدان تحصیلی معنی دار است؟
3. آیا اثر تعاملی کیفیت خواب(مناسب و نامناسب) و فراشناخت حالتی(بالا و پائین) بر وجدان تحصیلی معنی دار است؟

سوال های بالانیز توسط تحلیل واریانس دو عاملی پاسخ داده شد.

جدول 1-1 خلاصه آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس گروه در متغیر وجدان تحصیلی

F	درجه آزادی 1	درجه آزادی 2	سطح معناداری
0/89	3	60	0/45

آزمون لوین همگنی واریانس ها را مورد بررسی و تأیید قرار داد.

جدول 1-2 خلاصه آزمون اثر اصلی و تعاملی متغیرهای مستقل بر وجدان تحصیلی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معنی داری	اندازه اثر
مدل تصحیح شده	2958/06	3	986/02	16/6	0/01	0/453
عرض از مبدا	120582/56	1	120582/56	2025/8	0/01	0/971
اثر اصلی کیفیت خواب	56/25	1	56/25	0/945	0/34	0/016
اثر اصلی فراشناخت حالتی	2450/25	1	2450/25	41/2	0/01	0/407
اثر تعاملی کیفیت خواب و فراشناخت	451/56	60	451/56	7/6	0/01	0/112



دومین همایش بین المللی و چهارمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

دانشگاه تهران - ۳۰ آذر ۹۶

			59/5		3571/38	خطا
				64	127112	کل

نتایج جدول بالا نشان می دهد که اثر تعاملی "کیفیت خواب" و "فراشناخت حالتی" بر وجدان تحصیلی دانش آموزان معنی دار است ($F_{(1,60)} = 7.6$, $P = .01$). همچنین اثر اصلی "فراشناخت حالتی" بر "وجدان تحصیلی" نیز در سطح $0/01$ معنی دار می باشد ($F_{(1,60)} = 41.2$, $P = .01$). در حالی که سطح معنی داری اثر اصلی "کیفیت خواب" بر "وجدان تحصیلی" بزرگتر از $0/05$ گزارش شده است ($F_{(1,60)} = .94$, $P = .34$). یعنی "کیفیت خواب" تاثیری در "وجدان تحصیلی" دانش آموزان ندارد. بنابراین با تأیید فرضیه های چهارم و پنجم و با توجه به اطلاعات جدول 4-2 می توان نتیجه گرفت که "وجدان تحصیلی" دانش آموزانی که دارای "کیفیت خواب مناسبی" بوده و از "فراشناخت بالایی" نیز برخوردارند، بیشتر از دیگر کاربرندی هاست.

سوال 4. آیا ابعاد فراشناخت حالتی در بین دانش آموزان با وجدان تحصیلی بالا پائین و دانش آموزان با وجدان تحصیلی پائین ، تفاوت وجود دارد؟

5

با توجه با اینکه فراشناخت حالتی دارای ابعاد: "آگاهی"، "راهبرد شناختی"، "برنامه ریزی" و "بررسی خود" است، بنابراین جهت پاسخگویی به سوال 7 از تحلیل واریانس چند متغیره (Manova) استفاده شد.

اما ابتدا فرض های زیر بنایی استفاده از این آزمون مورد بررسی قرار می گیرد:

7-1. همگنی ماتریس کوواریانس: همگنی ماتریس کوواریانس با استفاده از M باکس بررسی شد. این آزمون نشان داد که مفروضه همگنی ماتریس کوواریانس برقرار می باشد ($\text{Box's M} = 10/5$, $F = 0/87$, $\text{df}_1 = 10$, $\text{df}_2 = 1699/6$, $P = 0/56$).

7-2. همگنی واریانس گروه ها: همگنی واریانس ها نیز با استفاده از آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول زیر نشان داده شده است:

جدول 3-1 خلاصه آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس گروهها در ابعاد فراشناخت حالتی

مقیاس	F	درجه آزادی 1	درجه آزادی 2	سطح معنی داری
آگاهی	0/03	1	37	0/86
راهبرد شناختی	1/8	1	37	0/19
برنامه ریزی	1/6	1	37	0/3
بررسی خود	0/69	1	37	0/41

سطح معنی داری F حاکی از آن است که همگنی واریانس گروه ها در همه مقیاس ها برقرار می باشد.

جدول 4-1 خلاصه آزمون تحلیل (Manova) جهت مقایسه ابعاد فراشناخت حالتی بر اساس وجدان تحصیلی

اثرات	لانداى ويلكز	F	درجه آزادی 1	درجه آزادی 2	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	0/5	8/5	4	34	0/01	0/5

دومین همایش بین المللی و چهارمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی

دانشگاه تهران - ۳۰ آذر ۹۶

چنانکه اطلاعات جدول بالا نشان می دهد، شاخص لاندای ویلکز در سطح 0/01 معنی دار است. به عبارت دیگر بین دانش آموزان با "وجدان تحصیلی بالا" و دانش آموزان با "وجدان تحصیلی پائین" ، حداقل از نظر یکی از ابعاد "فراشناخت حالتی" تفاوت معنی داری وجود دارد (Wilks Lambda =0/5 ، F=8/5 ، P= 0/01 ، $\eta^2 = 0/5$).

در مرحله بعدی جهت مشخص شدن اینکه تفاوت ها مربوط به کدامیک از ابعاد "فراشناخت حالتی" است، از آزمون یک راهه در متن مانوا به شیوه بونفرونی استفاده گردید. در این شیوه برای کنترل خطای نوع اول سطح معنی داری آزمون فرضیه ها برابر با 0/0125 در نظر گرفته شد (0/05 ÷ 4 = 0/0125).

جدول 5-1 آزمون واریانس یک راهه در متن Manova برای مقایسه ابعاد فراشناخت حالتی

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	آگاهی	119/9	1	119/9	19	0/01	0/339
	راهبرد شناختی	111/3	1	111/3	12/5	0/01	0/253
	برنامه ریزی	174/3	1	174/3	18/7	0/01	0/335
	بررسی خود	267/6	1	267/6	33	0/01	0/471
خطا	آگاهی	233/4	37	6/3			
	راهبرد شناختی	328/5	37	8/9			
	برنامه ریزی	345/6	37	9/3			
	بررسی خود	300/1	37	8/1			
کل	آگاهی	4748	39				
	راهبرد شناختی	3969	39				
	برنامه ریزی	4643	39				
	بررسی خود	4609	39				

چنانکه نتایج تحلیل ها نشان می دهد، حتی با احتساب آلفای میزان شده بونفرونی (0/0125) در هر چهار بعد فراشناخت حالتی، یعنی "آگاهی"، "راهبرد شناختی"، "برنامه ریزی" و "بررسی خود" تفاوت معناداری بین دانش آموزان دو گروه (با وجدان تحصیلی بالا و وجدان تحصیلی پائین) وجود دارد. به طوری که اطلاعات جدول 5-1 نیز نشان می دهد میانگین ابعاد "فراشناخت حالتی" در دانش آموزان دارای "وجدان تحصیلی بالا" و به طور معنی داری بالاتر از دانش آموزان با "وجدان تحصیلی پائین" می باشد.

سوال 8. آیا ابعاد کیفیت خواب در بین دانش آموزان با وجدان تحصیلی بالا و دانش آموزان با وجدان تحصیلی پائین ، تفاوت وجود دارد؟

سوال 8 نیز توسط تحلیل واریانس چند متغیره (Maniva) پاسخ داده شد.

دومین همایش بین المللی و چهارمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

دانشگاه تهران - ۳۰ آذر ۹۶

جدول 6-1 خلاصه آزمون تحلیل (Manova) جهت مقایسه ابعاد کیفیت خواب بر اساس وجدان تحصیلی

اثرات	لانداى ويلكز	F	درجه آزادی 1	درجه آزادی 2	سطح معنی داری
گروه	0/7	1/9	7	31	0/11

بر اساس اطلاعات جدول بالا، سطح معنی داری شاخص لانداى ويلكز بزرگتر از 0/05 است. بنابراین شواهد کافی برای رد فرضیه صفر در سطح خطای 5 درصد وجود ندارد، از این روی می توان نتیجه گرفت که در هیچ یک از ابعاد کیفیت خواب بین دانش آموزان با "وجدان تحصیلی بالا" و دانش آموزان با "وجدان تحصیلی پائین"، تفاوت معنی داری وجود ندارد (0/7). $P=0/11, F=1/9, Wilks\ Lambda =$

1. آیا اثر اصلی کیفیت خواب (مناسب و نامناسب) بر وجدان تحصیلی معنی دار است؟ نتایج جدول بالا نشان می دهد که اثر تعاملی "کیفیت خواب" و "فراشناخت حالتی" بر وجدان تحصیلی دانش آموزان معنی دار است. یعنی "کیفیت خواب" تأثیری در "وجدان تحصیلی" دانش آموزان ندارد. کارسیو، وولف سون (2006). تحقیقات نشان داده است که کیفیت بد خواب، دیر خوابیدن، زود بیدار شدن و خواب منقطع شبانه به شدت بر ظرفیت یادگیری، عملکرد تحصیلی و اعمال رفتاری - عصبی تأثیر گذار می باشند. 5. آیا اثر اصلی فراشناخت حالتی (بالا و پائین) بر وجدان تحصیلی معنی دار است؟ نتیجه گرفت که "وجدان تحصیلی" دانش آموزانی که دارای "کیفیت خواب مناسبی" بوده و از "فراشناخت بالایی" نیز برخوردارند، بیشتر از دیگر کاربندی هاست. فراشناخت حالتی بر وجدان تحصیلی تأثیر دارد. نتایج پژوهش حاضر با یافته های پژوهش علیلو و همکاران (1392) تحت عنوان تعیین رابطه ی حالت های فراشناختی، سودمندی ادراک شده و تأکیدات هدفی والدین با وجدان تحصیلی در دانش آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری نشان داد که از بین متغیرهای پیش بین، متغیر آگاهی فراشناختی و برنامه ریزی از مولفه های باورهای فراشناختی حالتی و مولفه های تأکیدات هدفی والدین (بعد تسلطی و عملکردی) به طور معناداری تغییرات مربوط به وجدان تحصیلی را تبیین می کنند. این یافته ها دارای پیامدهای کاربردی در طراحی مداخلات و آموزش های ترمیمی در اختلالات یادگیری است رابطه ای معناداری دارد. 6. آیا اثر تعاملی کیفیت خواب (مناسب و نامناسب) و فراشناخت حالتی (بالا و پائین) بر وجدان تحصیلی معنی دار است؟ تفاوت نمرات "وجدان تحصیلی" آزمودنی ها در دو سطح با "فراشناخت حالتی" پائین و بالا، نشان دهنده ی اثر اصلی "فراشناخت حالتی" بر "وجدان تحصیلی" است، اما تغییر اندک نمرات "وجدان تحصیلی" در دو حالت: "خواب مناسب" و "خواب نامناسب"، بیانگر عدم تاثیر "کیفیت خواب" در "وجدان تحصیلی" آزمودنی هاست. و بالاخره تلاقی خطوط با یکدیگر بیانگر اثر متقابل "کیفیت خواب" و "فراشناخت حالتی" بر "وجدان تحصیلی" می باشد. بر اساس اطلاعات جدول بالا در هر چهار بعد "فراشناخت حالتی"، نمرات دانش آموزان با "وجدان تحصیلی بالا" و "اضطراب ریاضی پائین"، بیشتر از دانش آموزانی است که دارای "وجدان تحصیلی پائین" و "اضطراب بالا" می باشند. (رستم اوغلی و چماچایی، 1391) در پژوهش خود با عنوان مقایسه وجدان تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در بین دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری، به این نتیجه رسیدن که در بین دو گروه از نظر وجدان تحصیلی و فرسودگی تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد. پژوهش حاضر نهمسو است. سوال 7. آیا ابعاد فراشناخت حالتی در بین دانش آموزان با وجدان تحصیلی بالا و دانش آموزان با وجدان تحصیلی پائین، تفاوت وجود دارد؟ چنانکه اطلاعات جدول بالا نشان می دهد، به عبارت دیگر بین دانش آموزان با "وجدان تحصیلی بالا" و دانش آموزان با "وجدان تحصیلی پائین"، حداقل از نظر یکی از ابعاد "فراشناخت حالتی" تفاوت معنی داری وجود دارد. چنانکه نتایج تحلیل ها نشان می دهد، حتی با احتساب آلفای میزان شده بنفرونی (0/0125) در هر چهار بعد فراشناخت حالتی، یعنی "آگاهی"، "راهبرد شناختی"، "برنامه ریزی" و "بررسی خود". به طوری که اطلاعات جدول 5-1 نیز نشان می

دومین همایش بین المللی و چهارمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

دانشگاه تهران - ۳۰ آذر ۹۶

دهد میانگین ابعاد "فرانشناخت حالتی" در دانش آموزان دارای "وجدان تحصیلی بالا"، به طور معنی داری بالاتر از دانش آموزان با "وجدان تحصیلی پائین" و می باشد. در پژوهش سیف و لطیفیان (1384)، راهبردهای شناختی و فرانشناختی رابطه معناداری با اضطراب امتحان در دانشجویان نشان نداد. سوال 8. آیا ابعاد کیفیت خواب در بین دانش آموزان با وجدان تحصیلی بالا و دانش آموزان با وجدان تحصیلی پائین، تفاوت وجود دارد؟ از این روی می توان نتیجه گرفت که در هیچ یک از ابعاد کیفیت خواب بین دانش آموزان با "وجدان تحصیلی بالا" و دانش آموزان با "وجدان تحصیلی پائین" تفاوت معنی داری وجود ندارد. لم ماوهمکاران (2012) شیوع اختلال خواب در جمعیت عادی بین 42-15٪ است و شیوع آن در میان دانشجویان دانشگاههای در مطالعات غیر ایرانی 57/5-19/17٪ عنوان شده است. این میزان در دانشجویان پزشکی و دستیاران به سبب استرس های شغلی و حجم بالای کاری و تحصیلی بالاتر از سایر دانشجویان گزارش شده است (سورانی و همکاران 2009). در میان دانشجویان ایرانی نیز شیوع خواب نامطلوب در مطالعات مختلف 86/4-13/5٪ گزارش شده است (نجمی، موسوی، احمدی، 2011).

محدودیت های خارج از اختیار پژوهشگر

افت آزمون در حین اجرای آموزش و عدم حضور دانش آموزان که باعث احتیاط در استفاده از نتایج پژوهش می شود.

محدودیت های در اختیار پژوهشگر

پایین بودن تعداد نمونه در دسترس که باعث می شود در استفاده از نتایج پژوهش احتیاط شود. **بحث و نتیجه گیری:** این پژوهش کیفیت خواب و فرا شناخت حالتی بر وجدان تحصیلی دانش آموزان مدرسه راهنمایی نمونه مردمی یعقوب زاده را مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان می دهد، که در هیچ یک از ابعاد کیفیت خواب بین دانش آموزان با «وجدان تحصیلی بالا» و دانش آموزان با «وجدان تحصیلی پایین» تفاوت معنی داری وجود ندارد. «فرانشناخت حالتی» در دانش آموزان دارای «وجدان تحصیلی بالا» به طور معنی داری بالاتر از دانش آموزان با «وجدان تحصیلی پایین» می باشد.

پیشنهاد های برگرفته از یافته های پژوهش

کلاسهای آموزشی برای آموزگاران جهت آشنایی با وجدان تحصیلی و کمک به ارتقای سطح یادگیری دانش آموزان برگزار شود.

پیشنهاد های برای پژوهش های بعدی

پيامدهای نتایج پژوهش حاضر را می توان در دو سطح نظری و عملی به این شرح مطرح کرد: همچنین پیشنهاد می شود که در تحقیقات آینده به بررسی و نقش همزمان تأکیدات هدفی دانش آموزان معلمین و والدین در پیشرفت و ترقی یادگیری یادگیرندگان در جامعه و نمونه های مختلف پرداخته شود تا تبیین جامع تری از نقش اهداف به دست آورد. به منظور پژوهشی تعمیم پذیری بیشتر نتایج پیشنهاد می گردد پژوهش حاضر، بر روی نمونه های نسبتاً مساوی از دختران و پسران اجرا گردد. با توجه به اینکه در این پژوهش فقط از روش های سنجش خود گزارشی استفاده شد برای سنجش دقیق تر در پژوهش های آتی، پیشنهاد می گردد که از روش های چندگانه سنجش مانند مصاحبه و مشاهده استفاده شود و داده های حاصل ترکیب گردد.

منابع

اسدنیاء، سعید، سپهریان آذر، فیروزه، سعادت مند، سعید، موسی الرضایی اقدم آرش، 1392، رابطه ی کیفیت خواب با سرردهای میگرنی در دانشجویان دانشگاه ارومیه، مجله پزشکی ارومیه، دوره بیست و چهارم، شماره چهارم، ص 286-294، تیر .
موعودی، سوسن، صالح آهنگر، مجتبی، حسینی، سید حمزه، خفری، ثریا (1392) فراوانی اختلال خواب در میان دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی بابل مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل، دوره شانزدهم، شماره 8، مرداد 1393، صفحه 69-74.



دومین همایش بین المللی و چهارمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

دانشگاه تهران - ۳۰ آذر ۹۶

کاظمی، حمید، کشاورزبان، فهیمه 1391 نقش فراشناخت و حل مسأله در پیش بینی بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان دختر و پسر شهر اصفهان، رویکردهای نوین آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه اصفهان، سال هفتم، شماره یک، شماره پیاپی 15، بهار و تابستان، ص 91-106.

Aghajanloo A, Haririan H, Ghafourifard M, Bagheri H, Ebrahimi SM. Sleep quality of students during final exams in Zanzan University of Medical Sciences. *Modern Care, Scientific Quarterly of Birjand Nursing and Midwifery Faculty*. 2012; 8(4): 230-237. [Persian]

Curcio G, Ferrara M, De GL. Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Med Rev* 2006; 10(5): 323-37.

Janassen, D.H.(2011). Learning to solve problem: ahnd book for designing probyem – solving learning evnironments.

Kaplan, H. Sadock, V.A. (2002). Normal sleep and sleep disorder. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.

Meissner HH, Riemer A, Santiago SM, Stein M, Goldman MD, Williams AJ. Failure of physician documentation of sleep complaints in hospitalized patients. *West J Med* 1998; 169(3): 146-9.

Mesquita G, Reimaeo R. Quality of sleep among university students: effects of nighttime computer and television use. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*. 2010; 68(5): 720-725

Montgomery, P. and Dennis, J. (2002). Physical exercise for sleep problems in adults aged 60t. *The Cochran of systematic Reviews*, 4, 32-37.

Ziegler, M. , knogler , m,& Buhner , M 2009, conscientious ness, achievement striving , and intelligence as performance predictors inasample of German psy chology students: Always a linear relationship ? *learning and Individual Differences*, 19,282-292.

Zimmerman, B. J., & Martincz-Pons, M. (1992). Self regulation learning. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 253-289.