

Predicting the Mental Health of Students Based on Achievement Goals and Metacognitive Strategies (Students of Mināb University of Educators)

Eshagh Shirin Kam 

Professor Assistant, Sciences Educational of Department, University Farhangian, Tehran, Iran,
e.shirinkm6@gmail.com

Abstract

The objective of the present research was to predict the mental health of students based on the achievement goals and metacognitive strategies of the students at Mināb University of Educators. The research method was descriptive correlational, and the statistical population comprised all 2,200 students of Mināb University of Educators. The sample was selected from this population through simple random sampling, and—using the Krejcie and Morgan table—it consisted of 327 individuals. For data collection, three questionnaires were employed: the Achievement Goals Questionnaire by Midl Ten and Migli (1997), the Metacognitive Strategies Questionnaire by Pentrich and DiGroot (1990), and the Mental Health Questionnaire (Goldberg and Hillier, 1978). To test the research hypotheses, the data were processed using SPSS version 23. The findings indicated that there exists a significant positive relationship between achievement goals and metacognitive strategies with the mental health of the students at Mināb University of Educators. A significant positive relationship was also observed between the dimensions of achievement goals (mastery, approach–performance, and avoidance–performance) and mental health. The regression analysis results revealed that the achievement goals variable predicts approximately 93% of the variance in mental health, while the metacognitive strategies variable predicts about 87% of the variance. Furthermore, the results indicated that the dimensions of achievement goals predict around 94% of the variance in mental health, with the avoidance–performance dimension—with a beta coefficient of 0.565—contributing most significantly to the prediction of mental health.

Keywords: Achievement Goals, Metacognition, Mental Health, Students, Mināb University of Educators.

<https://sanad.iau.ir/journal/jiem/>

Received: 2024/06/18 ; Revised: 2024/08/10 ; Accepted: 2024/08/31 ; Published online: 2024/09/23

Publisher: Qom Islamic Azad University

Article type: Research Article

© The Author(s).



پیش‌بینی سلامت روانی دانشجویان براساس اهداف پیشرفت و راهبردهای فراشناخت (دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب)

اسحق شیرین‌کام 

استادیار، گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. e.shirinkm6@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی سلامت روانی دانشجویان براساس اهداف پیشرفت و راهبردهای فراشناخت دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب بود. روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بوده و جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب به تعداد ۲۲۰۰ نفر تشکیل می‌دهند. نمونه آماری با توجه به جامعه آماری به شیوه تصادفی ساده و با استفاده از جدول کرجسی و مورگان ۳۲۷ نفر تعیین شد. برای گردآوری داده‌ها از سه پرسشنامه شامل پرسشنامه‌های اهداف پیشرفت میدل تن و می‌گلی (۱۹۹۷)، پرسشنامه راهبردهای فراشناختی پنتریچ و دی گروت (۱۹۹۰)، پرسشنامه سلامت روانی (گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۸) استفاده گردید. برای بررسی فرضیه‌های تحقیق، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS23 مورد پردازش قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که بین اهداف پیشرفت و راهبردهای فراشناختی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. بین مولفه‌های اهداف پیشرفت (تبحری، رویکرد- عملکرد، اجتناب- عملکرد) با سلامت روان نیز رابطه مثبت و معنی‌داری مشاهده شد. نتایج تحلیل رگرسیون بیانگر آن بود که متغیر اهداف پیشرفت حدود ۹۳ درصد از تغییرات سلامت روانی را پیش‌بینی می‌کند. متغیر راهبردهای فراشناختی نیز حدود ۸۷ درصد از تغییرات سلامت روانی را پیش‌بینی می‌نماید. همچنین نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد که مولفه‌های اهداف پیشرفت حدود ۹۴ درصد از تغییرات سلامت روانی را پیش‌بینی می‌کند. مولفه اهداف اجتناب- عملکرد با بتای ۰/۵۶۵ بیشترین سهم در پیش‌بینی متغیر سلامت روان دارد.

کلیدواژه‌ها: پیشرفت، فراشناخت، سلامت روان، دانشجویان، دانشگاه فرهنگیان میناب.

۱. مقدمه

در جهان امروز فرایندها همگام با توسعه‌یافتگی پیچیده شده است و نیاز به آگاهی و کسب دانش بیش از پیش احساس می‌شود. دانشگاه فرهنگیان یکی از نهادهای مهمی است که با توجه به وظیفه‌ی خطیر پرورش افراد و اجتماع، مسئولیت بزرگی در غنی شدن هرچه بیشتر سرمایه‌های علمی و معنوی جامعه برعهده دارد. اینکه چه عواملی بر اهداف پیشرفت تحصیلی دانشجویان تأثیر می‌گذارد یا سهم و مشارکت هر عامل چه اندازه است، همواره از حیطه‌های مورد علاقه پژوهشگران و روان‌شناسان تربیتی بوده است. اهداف پیشرفت^۱ به‌عنوان یک متغیر انگیزشی، اهداف یادگیرنده را هنگام مواجهه با تکالیف تبیین می‌کند (ماترن^۲، ۲۰۱۵). جهت‌گیری هدف شامل موارد زیر است:

- جهت‌گیری یادگیری^۳ (تمایل به سوی رشد و پیشرفت)؛

- جهت‌گیری گرایشی^۴ (تمایل برای نشان دادن شایستگی‌ها)؛

- جهت‌گیری اجتناب^۵ (عدم تمایل افراد برای ابراز کمبودهای شایستگی خود و دور شدن از آنها) (لگت^۶، ۱۹۹۸؛ نقل از: مالمبرگ^۷، ۲۰۱۸).

دوئیک^۸ (۱۹۹۰، نقل از: مالمبرگ، ۲۰۱۸) معتقد است که جهت‌گیری هدف به دو شکل جهت‌گیری یادگیری و عملکردی وجود دارد. در جهت‌گیری یادگیری، افراد تلاش می‌کنند تا تسلط، پیشرفت و موفقیت را در یک موضوع جدید تجربه کنند، اما، در جهت‌گیری عملکردی، افراد سعی می‌کنند محبوبیت و مطلوب بودن از سوی دیگران را جلب کنند و از قضاوت انتقادآمیز نسبت به خود دوری نمایند.

یکی از مهم‌ترین مسائل تحول‌شناخت افراد، توانایی تنظیم رفتار و افکار خود است (رابرز^۹، ۲۰۱۷). فراشناخت^{۱۰} اصطلاحی است که اولین بار توسط فلاول^{۱۱} (بولی و همکاران^{۱۲}، ۲۰۱۰)

1. Achievement goals
2. Mattern
3. Learning goal
4. Approach goal
5. Avoidance goal
6. Legget
7. Malemberg
8. Dweck
9. Roebbers
10. Metacognition
11. Felevel
12. Boulay

استفاده قرار گرفت. فراشناخت را می‌توان به‌عنوان فکر کردن دربارهٔ تفکر خود (شانون^۱، ۲۰۰۸) و یا به آگاهی فرد نسبت به شناخت، فرایندهای ذهنی و توانایی تنظیم این فرایندها تعریف کرد. فراشناخت بر دانش فرد دربارهٔ فرایندهای شناختی خود، فرایند عمل، سازماندهی و هماهنگی مجموعه‌ای از جریان‌ها و نیز هرگونه دانش یا کنش شناختی که موضوع آن شناخت یا تنظیم شناخت باشد، اطلاق می‌شود (رابرز^۲، ۲۰۱۷). فرایند به‌کارگیری فرایندهای شناختی برای بهبود مهارت‌های تفکر یا دانستن چگونگی یادگیری و تفکر نیز از جنبه‌های مهم فراشناخت است.

از طرفی اهداف پیشرفت، جهت‌گیری افراد به کار، موقعیت و تمرکز کلی یا هدف آنها از پیشرفت را بازنمایی می‌کند و معطوف به هدف خاصی برای یک کار مشخص نیست (پنتریچ^۳ و همکاران، ۲۰۰۳). براساس نظریه‌های اولیهٔ دوئیک^۴ (۲۰۰۰) از جهت‌گیری هدفی، دو دسته هدف تبحری و عملکردی در برابر یکدیگر قرار دارند که برای فهم الگوهای رفتاری سازگارانه و ناسازگارانه مفید هستند. از میان این جهت‌گیری هدفی، هدف‌گرایی تبحری جنبهٔ بسیار مثبتی دارد؛ زیرا، به کسب یادگیری توسط دانشجویان به خاطر رضایت شخصی، درک و فهم، کسب مهارت‌های جدید، کنجکاوی و حل مسئله مربوط می‌شود. دانشجویان دارای اهداف تبحری برای فهم درس و یادگیری مطلب بیشتر از نمره و کسب امتیازات اجتماعی ارزش قائل هستند. ظهور نظریه‌های شناختی در آسیب‌شناسی روانی به افزایش علاقه و ویژگی‌های شناخت و تنظیم آن منجر شده است. نظریهٔ کنش اجرایی، نظم‌بخش اولین نظریه‌ای است که نقش فراشناخت را در اختلالات روانی مفهوم‌سازی کرده است. از مؤلفه‌های فراشناختی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده برای پیامدهای سلامت روانی است. همچنین برخی از بررسی‌ها نشان می‌دهند که یکی از عوامل تأثیرگذار در شیوه‌های مقابله‌ای افراد فراشناخت است (آلیس و هادسون^۵، ۲۰۱۰؛ ولز^۶، ۲۰۰۹).

شواهد بسیاری مبنی بر ارتباط اهداف پیشرفت و جهت‌گیری‌های هدفی مختلف با ابعاد دیگر سلامت روان وجود دارد. مطالعات نشان داده‌اند که جهت‌گیری هدفی تبحری، نسبت به جهت‌گیری هدفی عملکردی با الگوهای سازگارانه‌تری از رفتار، شناخت یا عاطفه ارتباط دارد (کارشکی و همکاران، ۱۳۹۱)، و جهت‌گیری هدفی تبحری با جستجوی چالش، پشتکار و تداوم بالا همراه است،

1. Shannon
2. Raberz
3. Pintrich
4. Dweck
5. Ellis & Hudson
6. Wells

درحالی‌که جهت‌گیری هدفی عملکردی با اجتناب از چالش و پشتکار پایین (الگوی افراد درمانده) مرتبط است (دونیک^۱، ۲۰۰۰). درباره ابعاد منفی جهت‌گیری‌ها نتایج برخی از مطالعات حاکی از آن است که جهت‌گیری هدفی عملکردی با سطح درخودماندگی دانشجویان رابطه مثبت دارد، اما درخودماندگی با جهت‌گیری هدفی تبحری همراه نیست (میدگلی و آردان^۲، ۲۰۰۱). فرآیندهای فراشناختی را می‌توان در سه طبقه دانش، تنظیم و تجربه‌شناختی در نظر گرفت. دانش شناختی^۳ به دانش و عقاید افراد در مورد اینکه چه عوامل و متغیرهایی از چه راه‌هایی بر نتایج فعالیت‌های شناختی آنها اثر می‌گذارند، اشاره دارد.

کارتریت- هاتون^۴ و ولز جهت ارزیابی روان‌سنجی افکار و باورهای فراشناختی پرسشنامه فراشناختی را در پنج بعد زیر طراحی کرده‌اند:

- باورهای مثبت درباره زندگی؛
- باورهای منفی در خصوص نگرانی که تمرکزشان بر غیرقابل کنترل بودن و خطرناک بودن نگرانی است؛

- اعتماد شناختی کم؛

- باورهای منفی در مورد افکار که این باورها شامل مواردی مانند تنبیه و مجازات هستند؛

- خودآگاهی شناختی (شاهقلیان و همکاران، ۱۳۹۱).

پاروال و فیشر^۵ (۲۰۱۸) به بررسی سهم باورهای فراشناختی در میزان اضطراب و افسردگی ۶۱۴ نفر بیمار مبتلا به دیابت پرداختند. نتایج نشان داد که باورهای فراشناختی با اضطراب و افسردگی در افراد مبتلا مرتبط است و مؤلفه باورهای منفی درباره نگرانی که تمرکزشان بر غیرقابل کنترل بودن و خطرناک بودن نگرانی است، نسبت به سایر مؤلفه‌ها معناداری بیشتری دارد. منجم و ابراهیمی (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «رابطه باورهای فراشناخت و ذهن‌آگاهی و پذیرش و عمل با سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور استان قم»، نشان دادند که پیش‌بینی سلامت روانی دانشجویان براساس باورهای فراشناخت و ذهن‌آگاهی و باورهای فراشناختی رابطه معناداری وجود دارد.

با وجود پژوهش‌های متعدد در زمینه سلامت روان، پژوهش‌های اندکی وجود دارد که به ارتباط مؤلفه‌های فراشناخت و اهداف پیشرفت با سلامت روان پرداخته باشند. از این‌رو پژوهش حاضر

1. Dweck
2. Midgley & Urdan
3. Stavrianopoulos
4. Wright card - Hatton
5. Purewal & Fisher

با هدف پیش‌بینی سلامت روان دانشجویان براساس مؤلفه‌های اهداف پیشرفت و راهبردهای فراشناخت انجام شده است. بنابراین، اینکه رابطه میان اهداف پیشرفت و راهبردهای فراشناختی با سلامت روان دانشجویان چگونه است، سؤال اساسی این پژوهش است.

۲. روش پژوهش

تحقیق حاضر با توجه به هدف که به دنبال بررسی رابطه میان متغیرهاست، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب به تعداد ۲۲۰۰ نفر است. نمونه آماری با توجه به جامعه آماری به شیوه تصادفی ساده و با استفاده از جدول کرجسی و مورگان ۳۲۷ نفر تعیین شد. در این پژوهش به منظور جمع‌آوری اطلاعات از سه پرسشنامه به شرح زیر استفاده شد:

الف) پرسشنامه اهداف پیشرفت میدل‌تن و می‌گلی (۱۹۹۷): این پرسشنامه دارای ۱۸ سؤال بوده و هدف آن بررسی اهداف پیشرفت تحصیلی از ابعاد مختلف (اهداف تبحری، اهداف رویکرد- عملکرد، اهداف اجتناب- عملکرد) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول (۱) آمده است:

جدول ۱- پرسشنامه اهداف پیشرفت

گزینه	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

پرسشنامه فوق دارای سه بعد بوده که سؤالات مربوط به هر بعد در جدول (۲) آمده است:

جدول ۲- ابعاد پرسشنامه پیشرفت

سؤالات مربوطه	بعد
۱-۶	اهداف تبحری
۷-۱۲	اهداف رویکرد- عملکرد
۱۳-۱۸	اهداف اجتناب- عملکرد

برای به دست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سؤالات مربوط به آن بعد و برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سؤالات با هم جمع می‌شوند. **روایی و پایایی:** در پژوهش ویسانی و همکاران (۱۳۹۱) روایی این پرسشنامه مورد تأیید گزارش شده و همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شده است.

۳. یافته‌های تحقیق

فرضیه اصلی: میان اهداف پیشرفت و راهبردهای فراشناختی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب رابطه معنی‌داری وجود دارد. برای بررسی این فرضیه از رگرسیون چند متغیره استفاده شده که نتایج آن در جدول (۳) آمده است.

جدول ۳- نتایج تحلیل رگرسیون برای بررسی بین اهداف پیشرفت و راهبردهای فراشناختی با سلامت روان

Sig	t	Beta	B	F	R ²	R	شاخص آماری
							متغیر پیش‌بین
./۰۰۰	۳۴/۶۷۶	./۶۹۴	۱/۰۰۷	۳۴۴۱/۹۲	./۹۵	./۹۷	اهداف پیشرفت
./۰۰۰	۱۰/۷۷۲	./۳۰۳	./۱۸۵				راهبردهای فراشناختی

همان‌طور که در جدول (۳) آمده است، ضریب همبستگی چندگانه برابر با $R=0/97$ و ضریب تعیین به‌دست آمده برابر با $R^2=0/95$ است. این امر بیانگر آن است که متغیر اهداف پیشرفت و راهبردهای فراشناختی حدود ۹۵ درصد از تغییرات سلامت روانی را پیش‌بینی می‌کنند.

جدول ۴- آنالیز واریانس برای بررسی کفایت مدل رگرسیونی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
مدل رگرسیونی	۲۰۴۲۰/۸۱۰	۱	۱۰۲۱۰/۴۰۵		
باقیمانده	۹۶۱/۱۴۱	۳۲۴	۲/۹۶۶	۳۴۴۱/۹۲۱	./۰۰۰
کل	۲۱۳۸۱/۹۵۱	۳۲۶			

با توجه به داده‌های جدول (۴)، سطح معنی‌داری آزمون کوچک‌تر از $0/05$ است؛ در نتیجه مدل رگرسیونی برازش داده شده از کفایت مناسبی برخوردار است.

فرضیه فرعی (۱): اهداف پیشرفت و راهبردهای فراشناختی توان پیش‌بینی سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب را دارد.

برای پیش‌بینی سلامت روانی (متغیر ملاک) از روی متغیر اهداف پیشرفت (متغیر پیش‌بین) از رگرسیون چند متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول (۵) آمده است.

جدول ۵- نتایج تحلیل رگرسیون پیش‌بینی سلامت روانی از روی اهداف پیشرفت

Sig	t	Beta	B	F	R ²	R	شاخص آماری
							متغیر پیش‌بین
./۰۰۰	۷۰/۷۰۱	./۹۶	۱/۴۰۷	۴۹۹۸/۶۵	./۹۳	./۹۶	اهداف پیشرفت

همان‌طور که در جدول (۵) مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی چندگانه برابر با $R=0/96$ و

ضریب تعیین به دست آمده برابر با $R^2=0/93$ است. این امر بیانگر این است که متغیر اهداف پیشرفت حدود ۹۳ درصد از تغییرات سلامت روانی را پیش بینی می کنند. همچنین با توجه به سطح معناداری، می توان پی برد که متغیرهای اهداف پیشرفت قادر به پیش بینی سلامت روانی در سطح قابل پذیرش $0/000$ هستند.

جدول ۶- آنالیز واریانس برای بررسی کفایت مدل رگرسیونی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
مدل رگرسیونی	۲۰۰۷۶/۶۲۰	۱	۲۰۰۷۶/۶۲۰		
باقیمانده	۱۳۰۵/۳۳۱	۳۲۵	۴/۰۱۶	۴۹۹۸/۶۵۸	۰/۰۰۰
کل	۲۱۳۸۱/۹۵۱	۳۲۶			

با توجه به داده های جدول (۶)، سطح معناداری آزمون کوچک تر از $0/05$ است، در نتیجه، مدل رگرسیونی از کفایت مناسبی برخوردار است. برای پیش بینی سلامت روانی (متغیر ملاک) از روی متغیر راهبردهای فراشناختی (متغیر پیش بین) از رگرسیون چندمتغیره استفاده شده که نتایج آن در جدول (۷) آمده است:

جدول ۷- نتایج تحلیل رگرسیون پیش بینی سلامت روانی از روی راهبردهای فراشناختی

شاخص آماری	R	R ²	F	B	Beta	t	Sig
متغیر پیش بین	۰/۹۳	۰/۸۷	۲۱۸۵/۹۸	۰/۵۷۱	۰/۹۲۳	۴۶/۷۵	۰/۰۰۰
راهبردهای فراشناختی							

همان طور که در جدول (۷) مشاهده می شود، ضریب همبستگی چندگانه برابر با $R=0/93$ و ضریب تعیین به دست آمده برابر با $R^2=0/87$ می باشد. این امر بیانگر آن است که متغیر راهبردهای فراشناختی حدود ۸۷ درصد از تغییرات سلامت روانی را پیش بینی می کنند. همچنین، با توجه به سطح معناداری می توان پی برد که متغیر راهبردهای فراشناختی قادر به پیش بینی سلامت روانی در سطح قابل پذیرش $0/000$ هستند.

جدول ۸- آنالیز واریانس برای بررسی کفایت مدل رگرسیونی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
مدل رگرسیونی	۱۸۶۱۴/۴۵	۱	۱۸۶۱۴/۴۵۹		
باقیمانده	۲۷۶۷/۴۹	۳۲۵	۸/۵۱۵	۲۱۸۵/۹۸۶	۰/۰۰۰
کل	۲۱۳۸۱/۹۵	۳۲۶			

با توجه به داده های جدول (۸)، سطح معنی داری آزمون کوچک تر از $0/05$ است، در نتیجه مدل

رگرسیون برازش داده شده از کفایت مناسبی برخوردار است.

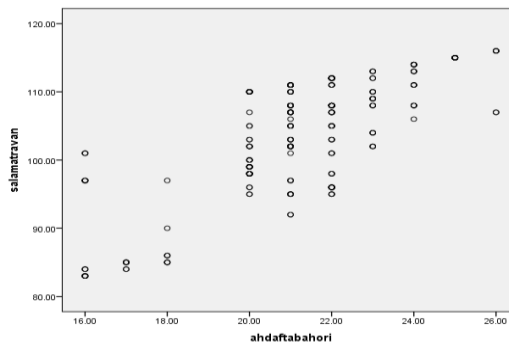
فرضیه فرعی (۲): میان مؤلفه‌های اهداف پیشرفت تحصیلی با سلامت روان دانشجویان رابطه معنی‌داری وجود دارد.

برای بررسی رابطه بین اهداف پیشرفت تحصیلی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد (متغیرهای کمی و پارامتری) نتایج حاصل از این آزمون در جدول (۹) آمده است.

جدول ۹- آزمون همبستگی بین اهداف پیشرفت تحصیلی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب

آماره همبستگی پیرسون	مقدار ضریب همبستگی	سطح معنی‌داری	تعداد	وجود رابطه	نوع رابطه
۰/۷۲۳**	۰/۷۲۳	$p < ۰/۰۱$	۳۲۷	رابطه دارد	مستقیم

براساس نتایج حاصل از آزمون همبستگی در جدول (۹)، ضریب همبستگی پیرسون در رابطه میان اهداف تبحری و سلامت روان برابر با $۰/۷۲۳$ و سطح معناداری آزمون برابر با $p < ۰/۰۱$ ، به‌دست آمده که از $۰/۰۵$ کمتر است، بنابراین، بین اهداف تبحری با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب رابطه وجود دارد ($p < ۰/۰۱$). در نتیجه فرضیه صفر رد می‌شود و رابطه بین این دو متغیر معنادار است. به این مفهوم که تغییرات در اهداف پیشرفت تحصیلی موجب تغییرات در سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب است، و به‌طرف مثبت (افزایشی) سیر می‌کند، به این معنی که افزایش اهداف پیشرفت تحصیلی با افزایش سلامت روانی همراه است و بالعکس، و مثبت بودن ضریب همبستگی دلیل افزایشی بودن این رابطه است.



نمودار ۱- نمودار پراکنش سلامت روان در برابر مؤلفه اهداف تبحری

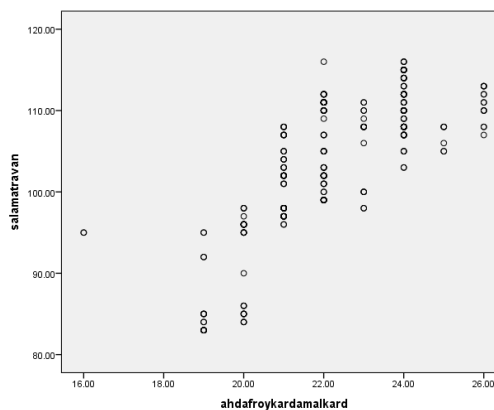
فرضیه فرعی (۳): بین اهداف رویکرد- عملکرد با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب رابطه معناداری وجود دارد.

برای بررسی رابطه میان اهداف رویکرد- عملکرد با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد (متغیرهای کمی و پارامتری). نتایج حاصل از این آزمون در جدول (۱۰) آمده است.

جدول ۱۰- آزمون همبستگی بین اهداف رویکرد- عملکرد با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب

نوع رابطه	وجود رابطه	تعداد	سطح معنی داری	مقدار ضریب همبستگی	آماره همبستگی پیرسون
مستقیم	دارد	۳۲۷	$p < 0/01$	۰/۷۷۵**	اهداف تبحری

براساس نتایج حاصل از آزمون همبستگی در جدول (۱۰)، ضریب همبستگی پیرسون در رابطه بین اهداف رویکرد- عملکرد و سلامت روان برابر با ۰/۷۷۵ و سطح معنی داری آزمون برابر با $p < 0/01$ ، به دست آمده که از ۰/۰۵ کمتر است. بنابراین، بین اهداف رویکرد- عملکرد با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب رابطه وجود دارد ($p < 0/01$)، و فرضیه صفر رد می شود و رابطه میان این دو متغیر مستقیم است. یعنی، تغییرات در اهداف رویکرد- عملکرد موجب تغییرات در سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب شده و به طرف مثبت (افزایشی) سیر می کند، بدین معنی که افزایش اهداف رویکرد- عملکرد با افزایش سلامت روانی همراه است و بالعکس؛ مثبت بودن ضریب همبستگی نیز نشانه رابطه مستقیم بین متغیرهاست.



نمودار ۲- نمودار پراکنش سلامت روان در برابر مؤلفه اهداف رویکرد- عملکرد

فرضیه فرعی (۴): میان اهداف اجتناب- عملکرد با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب رابطه معناداری وجود دارد.

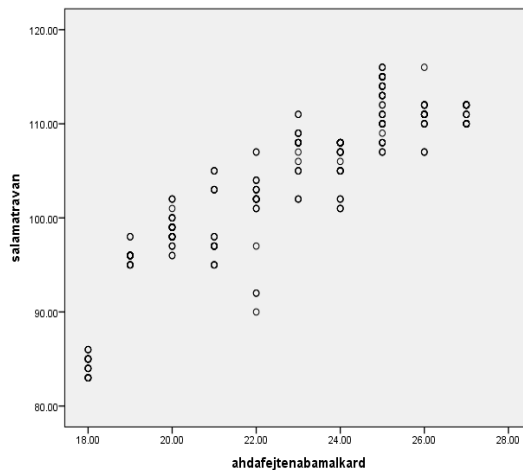
برای بررسی رابطه بین اهداف اجتناب- عملکرد با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان

میناب از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد (متغیرهای کمی و پارامتری). نتایج حاصل از این آزمون در جدول (۱۱) آمده است.

جدول ۱۱- آزمون همبستگی میان اهداف اجتناب- عملکرد
با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب

نوع رابطه	وجود رابطه	تعداد	سطح معنی‌داری	مقدار ضریب همبستگی	آماره همبستگی پیرسون
مستقیم	رابطه دارد	۳۲۷	$p < 0/01$	۰/۸۹۷**	اهداف اجتناب- عملکرد

براساس نتایج حاصل از آزمون همبستگی در جدول (۱۱)، ضریب همبستگی پیرسون در رابطه بین اهداف اجتناب- عملکرد و سلامت روان برابر با ۰/۸۹۷ و سطح معنی‌داری آزمون برابر با $p < 0/01$ ، به دست آمده که از ۰/۰۵ کمتر است. لذا، بین اهداف اجتناب- عملکرد با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب رابطه وجود دارد ($p < 0/01$)، بنابراین، فرضیه صفر مردود و رابطه بین این دو متغیر مستقیم است. به این مفهوم که تغییرات در اهداف اجتناب- عملکرد موجب تغییرات در سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب شده و به طرف مثبت (افزایشی) سیر می‌کند. بدین معنی که افزایش اهداف اجتناب- عملکرد با افزایش سلامت روانی همراه است و بالعکس؛ و مثبت بودن ضریب همبستگی دلیل افزایشی بودن این رابطه است.



نمودار ۳- نمودار پراکنش سلامت روان در برابر مولفه اهداف اجتناب- عملکرد

برای پیش‌بینی سلامت روانی (متغیر ملاک) از روی متغیر مؤلفه‌های اهداف پیشرفت (متغیر پیش‌بین) از رگرسیون چند متغیره استفاده شده که نتایج آن در جدول (۱۲) آمده است.

جدول ۱۲- نتایج تحلیل رگرسیون پیش‌بینی سلامت روانی از روی مؤلفه‌های اهداف پیشرفت

Sig	t	Beta	B	F	R ²	R	شاخص آماری
							متغیر پیش‌بین
./۰۰۰	۲۱/۳۹۵	۰/۳۳۱	۱/۲۷۴				اهداف تبحری
./۰۰۰	۱۴/۲۰۰	۰/۲۵۵	۱/۱۲۹	۱۷۹۳/۰۸	۰/۹۴	۰/۹۷	اهداف رویکرد- عملکرد
./۰۰۰	۳۰/۵۰۸	۰/۵۶۵	۱/۶۶۲				اهداف اجتناب- عملکرد

همان‌طور که در جدول (۱۲) مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی چندگانه برابر با $R=0/97$ و ضریب تعیین به‌دست آمده برابر با $R^2=0/94$ است؛ یعنی مؤلفه‌های اهداف پیشرفت حدود ۹۴ درصد از تغییرات سلامت روانی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین با توجه به مقدار بتا، می‌توان پی برد که مؤلفه اهداف اجتناب- عملکرد با بتای $0/565$ بیشترین سهم را در پیش‌بینی متغیر سلامت روان دارد.

جدول ۱۳- آنالیز واریانس برای بررسی کفایت مدل رگرسیونی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
مدل رگرسیونی	۲۰۱۷۰/۷۸۶	۱	۶۷۲۳/۵۹۵		
باقیمانده	۱۲۱۱/۱۶۵	۳۲۳	۳/۷۵۰	۱۷۹۳/۰۸۴	./۰۰۰
کل	۲۱۳۸۱/۹۵۱	۳۲۴			

با توجه به داده‌های جدول (۱۳)، سطح معناداری آزمون کوچک‌تر از $0/05$ است، در نتیجه مدل رگرسیونی برازش داده شده از کفایت مناسبی برخوردار است.

۴. نتیجه‌گیری

فرضیه اصلی: میان اهداف پیشرفت و راهبردهای فراشناختی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب رابطه معنی‌داری وجود دارد. این نتیجه با نتایج مطالعه شهوند (۱۳۹۹)، مردوخی و همکاران (۱۳۹۸)، خسروشاهی و همکاران (۱۳۹۸)، کاوسی و همکاران (۱۳۹۶)، منجم و ابراهیمی (۱۳۹۶)، مایر و همکاران (۲۰۱۰) همخوانی دارد.

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت، در جهان امروز با توجه به پیچیده شدن فرایند توسعه، نیاز به آگاهی و کسب دانش بیش از پیش احساس می‌شود. دانشگاه فرهنگیان یکی از نهادهای آموزشی مهم است که با توجه به وظیفه خطیر پرورش افراد و اجتماع، مسئولیت بزرگی در غنی شدن هرچه

بیشتر سرمایه‌های علمی و معنوی جامعه برعهده دارد. اینکه چه عواملی بر اهداف پیشرفت تحصیلی دانشجویان تأثیر می‌گذارد یا سهم و مشارکت هر عامل چه اندازه است، همواره از حیطه‌های مورد علاقه پژوهشگران و روانشناسان تربیتی بوده است. اهداف پیشرفت^۱ به‌عنوان یک متغیر انگیزشی، اهداف یادگیرنده را هنگام مواجهه با تکالیف، تبیین می‌کند (ماترن^۲، ۲۰۱۵). جهت‌گیری هدف شامل این موارد است: جهت‌گیری یادگیری^۳ (تمایل به‌سوی رشد و پیشرفت)، جهت‌گیری گرایشی^۴ (تمایل برای نشان دادن شایستگی‌ها) و جهت‌گیری اجتناب^۵ (عدم تمایل افراد برای ابراز کمبودهای شایستگی خود و دور شدن از آن‌ها) (لگت^۶، ۱۹۹۸؛ مالمبرگ^۷، ۲۰۱۸). دوئیک^۸ (۱۹۹۰) معتقد است که جهت‌گیری هدف به دو شکل جهت‌گیری یادگیری و عملکردی وجود دارد. در جهت‌گیری یادگیری افراد سعی می‌کنند تا تسلط، پیشرفت و موفقیت را در یک موضوع جدید تجربه کنند، اما، در جهت‌گیری عملکردی، افراد در تلاش هستند تا محبوبیت و مطلوب بودن را از سوی دیگران به‌دست آورند و از قضاوت انتقادآمیز نسبت‌به خود دوری کنند. اهداف پیشرفت یکی از برجسته‌ترین و کامل‌ترین چارچوب‌ها برای ادراک انگیزش پیشرفت و بخصوص انگیزش در حیطه‌های آموزشی و مهارتی است (دوئیک^۹، ۲۰۱۶). براساس این نظریه که توسط دوئیک و نیکولز ارائه شده، جهت‌گیری‌های خاص، موقعیتی هستند که تمایل برای ترقی، رشد، اکتساب دانش یا نشان دادن شایستگی خود در یک بافت ویژه را نشان می‌دهند.

بیشتر پژوهش‌های اخیر البوت و چارچ^{۱۰} چارچوب سه وجهی از اهداف پیشرفت را ارائه کرده‌اند که عبارتند از: اهداف تسلط، اهداف رویکرد- عملکرد و اهداف اجتناب- عملکرد. اهداف تسلط بر رشد مهارت و تسلط بر تکالیف و ارزش درونی یادگیری تأکید دارند. اهداف رویکرد- عملکردی بر نمایش گذاشتن مهارت از سوی شخص در مقایسه با دیگران تمرکز دارند (براتن و استرامسو^{۱۱}، ۲۰۱۴). از طرفی فراشناخت به‌معنای تفکر، اولین بار توسط^{۱۲} (ماتل اندرسون و

1. Achievement goals
2. Mattern
3. Learning goal
4. Approach goal
5. Avoidance goal
6. Legget
7. Malemberg
8. Dweck
9. Dweck
10. Elliot & Church
11. Braten & Stromso
12. Flavell

بکت^۱، (۲۰۱۷) با معنای آگاهی از شناخت، فرایندهای شناختی و هر آنچه مربوط به آن می‌شود و به عبارت دیگر، نظارت، ارزیابی و برنامه‌ریزی در یادگیری و ساده‌ترین شکل آن، شناخت دوباره شناخت به کار رفت.

تنظیم شناختی^۲ مجموعه‌ای از فعالیت‌هاست که به دانشجویان در کنترل یادگیری کمک می‌کند و تجارب شناختی^۳ به هر نوع آگاهی شناختی یا تجارب مؤثری که با اقدامات هوشی همراه است، مربوط می‌شود (فلاول، ۱۹۷۹؛ زوهر و پلید^۴، ۲۰۰۸). ظهور نظریه‌های شناختی در آسیب‌شناسی روانی به افزایش علاقه و ویژگی‌های شناخت و تنظیم آن منجر شده است. نظریه کنش اجرایی خودنظم‌بخش اولین نظریه‌ای است که نقش فراشناخت را در اختلالات روانی مفهوم‌سازی کرده است. نتایج برخی پژوهش‌ها حاکی از آن است که از مؤلفه‌های فراشناختی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده برای پیامدهای سلامت روانی است. همچنین برخی از بررسی‌ها نشان می‌دهند که یکی از عوامل تأثیرگذار در شیوه‌های مقابله‌ای افراد، فراشناخت است (آلیس و هادسون^۵، ۲۰۱۰؛ ولز^۶، ۲۰۰۹).

فرضیه فرعی (۱): اهداف پیشرفت و راهبردهای فراشناختی توان پیش‌بینی سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب را دارد.

این نتیجه با نتایج مطالعه شهاوند (۱۳۹۹)، مردوخی و همکاران (۱۳۹۸)، خسروشاهی و همکاران (۱۳۹۸)، کاوسی و همکاران (۱۳۹۶)، منجم و ابراهیمی (۱۳۹۶)، مایر و همکاران^۷ (۲۰۱۰) همخوانی دارد.

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت، یکی از مسائل مهم در آموزش توجه به اهداف پیشرفت دانشجویان است. با توجه به اینکه اهداف پیشرفت مانند انجام هر کار دیگری وابسته به موارد گوناگونی است که برخی از آن موارد کارآمدتر و مؤثرتر هستند، بنابراین، برای اینکه دانشجویان از فرصت‌های خود به بهترین صورت استفاده کنند، راه عاقلانه این است که از بهترین موارد برای رسیدن به اهداف پیشرفت استفاده نمایند تا درصد موفقیت خود را افزایش دهند و با کمترین وقت و انرژی بهترین نتیجه را به دست آورند. در این راستا، دیدگاه فراشناختی و افزایش خودکارآمدی، راهبردهای جدیدی را درباره مسائل مربوط به اهداف پیشرفت مطرح کرده است. یکی از این راهبردها برخاسته از دیدگاه فراشناختی

1. Matel-Anderson & Bekhet
2. Regulation of cognition
3. Experience of cogniton
4. Zohar & Peled
5. Ellis & Hudson
6. Wells
7. Mayer

است که اگر عمل شود، زمینه پیشرفت دانشجویان فراهم می‌شود و قطعاً بر سطح انگیزش آنها تأثیر مثبت خواهد گذاشت. با توجه به یافته‌های سایر محققان به‌خوبی اهمیت زمینه این پژوهش روشن می‌شود، چراکه، نه تنها اهمیت راهبردها در موقعیت تحصیلی دانشجویان مشخص شود، بلکه، دوره دانشگاه نیز به‌عنوان مقطعی که دانشجویان توانایی آموختن و به‌کارگیری راهبردها را دارند نیز مطرح می‌شود. داشتن اهداف پیشرفت موجب می‌شود که فرد از حداکثر توان خود برای رسیدن به آن استفاده کند و در ادامه سطح بالایی از خودکارآمدی دست یابد (عباسیان‌فرد و همکاران، ۱۳۸۹). سلامتی در اساسنامه سازمان جهانی بهداشت^۱ نه تنها به‌عنوان نبود بیماری یا معلولیت، بلکه حالت تندرستی، خوب و سرحال بودن از نظر جسمی، روانی و اجتماعی تعریف شده است. در این تعریف سلامت روانی امری فراتر از نبود اختلالات روانی است (موسوی و همکاران، ۱۳۹۴). طبق آمار رسمی این سازمان، ۵۲ میلیون نفر از مردم جهان سنین مختلف از بیماری‌های شدید روانی رنج می‌برند و ۲۵۰ میلیون نفر بیماری خفیف روانی دارند. در ایران نیز این آمار از سایر کشورها کمتر نیست؛ به‌گونه‌ای که مطالعات همه‌گیرشناسی اختلال روانی انجام شده در ایران، دلالت بر متغیر بودن شیوع این اختلال از ۱۱/۹ تا ۳۰/۲ درصد دارد (اکبری و همکاران، ۱۳۹۶).

به‌طور کلی مهم‌ترین ابعاد سلامت، علائم خلقی، علائم اضطرابی، علائم شغلی و علائم جسمانی است. این چهار حیطه شایع‌ترین اختلالات روانی را همراه با تأثیرشان در عملکرد شخص ارزیابی می‌کند (ژلی^۲، ۲۰۱۵). عوامل مختلفی از جمله، محیط، خانواده، وضعیت جسمی و امثال آن وضعیت بهداشت روانی افراد جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهند، اما، در کنار این مسائل عوامل دیگری نیز می‌تواند موجبات مشکل روانی را فراهم سازد. در سال‌های اخیر فراشناخت به‌عنوان پایه و اساس بسیاری از اختلالات روانشناختی مورد بررسی قرار گرفته و در زمینه سلامت روان، جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است. فراشناخت به ساختارهای روانشناختی، دانش و فرایندهایی که درگیر کنترل، اصلاح و تعبیر افکار هستند، اطلاق می‌شود. هرگونه دانش و یا فعالیت شناختی که کنترل شناختی را دبرمی‌گیرد و یا یک فعالیت شناختی را نظم می‌دهد، تعریف دیگری از فراشناخت است. در واقع فراشناخت مجموعه اطلاعاتی است که فرد از نظام شناختی خود دارد. رویکرد فراشناختی بر این باور است که افراد به این دلیل دچار مشکلات مربوط به سلامت روان می‌شوند که فراشناخت آنها به الگوی خاصی از پاسخ‌دهی به تجربه‌های درونی منجر می‌شود که این امر موجب تداوم باورهای منفی و در نتیجه مشکلات روانی می‌شود (یارپاری و همکاران، ۱۳۹۴). فراشناخت

یک مفهوم چندوجهی است. این مفهوم دربرگیرنده دانش، فرایندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می‌کنند. با توجه به اینکه شناخت و فراشناخت با یکدیگر مرتبط هستند، فراشناخت یک سیستم نظارتی است که کمک می‌کند تا یک فرد عملکرد شناختی خود را درک و کنترل کند (جاوو و ونسون^۱، ۲۰۱۴).

فرضیه فرعی (۲): میان اهداف تبحری با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب رابطه معنادار وجود دارد.

این یافته‌ها با نتایج مطالعه محسن‌پور و همکاران (۱۳۸۶) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، اهداف تبحری با ابعاد گوناگونی از سلامت روان نظیر رفتار، شناخت و عواطف سازگاران، چالش و پشتکار در انجام دادن تکلیف، خودکارآمدی بالا، احساس لذت و خودتنظیمی رابطه دارد. بنابراین، شواهد پژوهش به‌طور قطعی حکایت از آن دارد که اهداف تبحری با الگوی یادگیری سازگاران همبستگی دارد و دانشجویانی که تکالیف محوله را با هدف یادگیری، فهمیدن و پیشرفت انجام می‌دهند، نتایج احساسی، رفتاری و شناختی سازگاران را نشان خواهند داد.

فرضیه فرعی (۳): بین اهداف رویکرد- عملکرد با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب رابطه معنادار وجود دارد.

این یافته با نتایج مطالعه محسن‌پور و همکاران (۱۳۸۶) هم‌جهت است. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت، اهداف رویکرد- عملکرد با سخت‌کوشی، تلاش و پایداری در تکلیف، نمره بالا در امتحان و احساس غرور و امیدواری همراه است.

فرضیه فرعی (۴): میان اهداف اجتناب- عملکرد با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان میناب رابطه معنادار وجود دارد.

این نتیجه با نتایج مطالعه محسن‌پور و همکاران (۱۳۸۶) همخوان است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، در صورتی که دانشجویان اهداف اجتناب- عملکرد را بپذیرند، یا محیط آموزشی آنها را برای انتخاب این نوع اهداف ترغیب کند، می‌توانند از سلامت روان بهتری بهره‌مند باشند و عناصر مرتبط با سلامتی بیشتری را برآورده کنند. بنابراین، هرچه اساتید و دست‌اندرکاران آموزشی، دانشجویان را با ایجاد انگیزه‌های درونی پیشرفت، بیشتر برانگیخته کنند و نقش ارزش‌های درونی و تمایل درونی فرد برای پیشرفت را برجسته‌تر نمایند، می‌توانند زمینه سلامتی، عملکرد بهتر و یادگیری بهتر را در آنها فراهم کنند.

۵. پیشنهادات کاربردی

♦ با توجه به رابطه اهداف پیشرفت و مولفه‌های آن با سلامت روان پیشنهاد می‌شود که محیط‌های آموزشی در جهت‌دهی دانشجویان به سوی این اهداف تلاش کنند؛ زیرا، دانشجویان سرمایه‌های اصلی و سازندگان فردای کشور هستند و توجه به سلامت روان آن‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد، چراکه، آنها زمانی آفرینش‌گر، خلاق و پربار خواهند بود که امیدوار به آینده و دارای سلامت روانی باشند.

♦ با توجه به رابطه اهداف پیشرفت با سلامت روان، توجه ویژه مسئولان دانشگاه به تدارک برنامه‌های درسی متناسب با مقتضیات شناختی و روانی دانشجویان که عامل مهمی در جهت جذب دانشجویان به مطالب درسی است، صورت گیرد.

♦ با توجه به رابطه اهداف پیشرفت با سلامت روان، آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی مدنظر برنامه‌ریزان و مدیران، مربیان و مشاوران در دانشگاه پیشنهاد می‌شود.

♦ با توجه به رابطه اهداف پیشرفت با سلامت روان، آشنایی با مبانی روان‌شناسی تحولی در حیطه خودکارآمدی و راهبردهای شناختی برای مسئولان دانشگاه به‌عنوان امری ضروری انجام شود.
♦ با توجه به رابطه راهبردهای فراشناختی با سلامت روان، و یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت که تحول مهارت‌های فراشناختی سبب می‌شود که دانشجویان پیشرفت و موفقیت در یادگیری را به خودشان نسبت دهند و آن را ناشی از تلاش و آگاهی‌های خود بدانند و در نتیجه اعتماد به نفس آنان افزایش یابد. این نکته نشانگر اهمیت آموزش این مهارت‌ها به دانشجویان با بهره‌گیری از راهبردها و مدل‌های مناسب است.

♦ با توجه به رابطه راهبردهای فراشناختی با سلامت روان، کارگاه‌های آموزشی مرتبط و دوره‌های ضمن خدمت برای دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت برگزار شود.

منابع

- اکبری، مریم؛ نجفی، ساریسا؛ ندریان، حیدر (۱۳۹۶). رابطه سرمایه اجتماعی و حمایت اجتماعی درک شده با سلامت روان زنان در شهر سنندج: مطالعه‌ای مبتنی بر جامعه. *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۵(۳)، ص ۱۶۳-۱۵۵.
- خسروشاهی، حسین؛ میرزانیان، بهرام؛ حسن‌زاده، رمضان (۱۳۹۸). تأثیر درمان فراشناختی بر شاخص‌های سلامت عمومی و خودکارآمدی و ادراک بیماری در بیماران کرونر قلبی. *مطالعات ناتوانی*، شماره ۹.
- شاهقلیان، مهناز؛ آزاد فلاح، پرویز؛ فتی آشتیانی، علی (۱۳۹۱). مقایسه مولفه‌های فراشناخت و نارسایی‌های شناختی براساس ابعاد شخصیتی. *علوم رفتاری*، ۶(۲)، ص ۱۳۰-۱۲۵.
- شهاوند، فاطمه (۱۳۹۹). باورهای فراشناختی و سلامت روان در معلمان زن. *پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۳(۲۷).
- عباسیان‌فرد، مهنوش؛ بهرامی، هادی؛ قدسی، احقر (۱۳۸۹). رابطه خودکارآمدی با انگیزه پیشرفت در دانش‌آموزان دختر پیش‌دانشگاهی. *روانشناسی کاربردی*، ۴(۱)، ص ۹۵-۱۰۹.
- کارشکی، حسین؛ میردورقی، فاطمه؛ حمزه‌لو، محمد (۱۳۹۱). نقش اهداف پیشرفت در سلامت روان و مسائل سازشی دانشجویان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۸(۳).
- کاوسی، علی؛ معینی قمچینی، وحید؛ بیکی، فروغ؛ خلیلی، غلامرضا؛ محمدی، غلامرضا؛ بیکی، فریبا؛ شاگو، اکرم (۱۳۹۶). بررسی رابطه باورهای فراشناختی با کیفیت زندگی و سلامت روانی بیماران سرطانی. *پژوهش پرستاری ایران*، ۱۲(۱).
- محسن‌پور، مریم؛ حجازی، الهه و کیامنش، علیرضا (۱۳۸۶). نقش خودکارآمدی، اهداف پیشرفت، راهبردهای یادگیری و پایداری بر پیشرفت تحصیلی در درس ریاضی دانش‌آموزان سال سوم متوسطه رشته ریاضی شهر تهران. *نواوری آموزشی*، ۵(۱۶)، ص ۳۵-۹.
- مردوخی، محمدسعید؛ کمر زرین، حمید؛ خالدنژاد، مونا (۱۳۹۸). تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر عزت نفس تحصیلی، ادراک شایستگی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر تیزهوش کرج. *رویش روانشناسی*، ۸(۳).
- منجم، عارفه؛ ابراهیمی، مرضیه سادات (۱۳۹۶). رابطه باورهای فراشناخت و ذهن‌آگاهی و پذیرش و عمل با سلامت عمومی دانشجویان. *طب انتظامی*، ۱۶(۱)، ص ۴۲-۳۱.
- موسوی، سید غفور؛ موسوی، سیده حکیمه؛ حاجیان، احمدرضا (۱۳۹۴). *چه کسی از سلامت روانی برخوردار است*. اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمانی اصفهان.
- یاریاری، فریدون؛ کشاورزی، فاطمه؛ رسولی، علی (۱۳۹۴). نقش باورهای فراشناختی و نگرش به روابط قبل از ازدواج در پیش‌بینی رفتارهای پرخطر نوجوانان. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۹(۲)، ص ۳۳-۲۵.
- Boulay, B.D., Luckin, K.A.R., Martinez-Miron, E., Méndez, G.R. & Carr, A. (2010). Towards Systems That Care: A Conceptual Framework based on Motivation, Metacognition and Affect. *International Journal of Artificial Intelligence in Education*, no. 20, p.197- 229.
- Braten, I. & Stromso, H.I. (2014). Epistemological beliefs and implicit theories of intelligence as predictors of achievement goals. *Contemporary Educational Psychology*, no. 29, p. 371-388
- Dweck, C.S. (1990). *Self-theories: Their role in motivation, personality and development*. Philadelphia: Psychology Press.

- Dweck, C.S. (2016). Motivational processes affecting learning. *J Am Psychol*, 41(10).
- Ellis, D.M. & Hudson, J.L. (2010). The meta-cognitive model of generalized anxiety disorder in children and adolescents. *Cognitive and Behavioral Practice*, 13(4), p.151-163.
- Flavell, J.H. (1979). *Cognitive development*. 2nd ed. Prentice Hall.
- Jaewoo, C. & Woonsun, K. (2014). Sustainability of Cooperative Professional Development: Focused on Teachers' Efficacy. *Sustainability*, 6(4).
- Legt, K. (1998). Social Support, Basic Psychological Needs, and Social Well-Being among Older Cancer Survivors. *The International Journal of Aging and Human Developmen*, 92(1), p.100-114. <https://doi.org/10.1177/0091415019887688>
- Malmberg, L.-E. (2018). Student teachers' achievement goal orientations during teacher studies: Antecedents, correlates and outcomes. *Learning and Instruction*, 18(5), p. 438-452.
- Matel-Anderson, D.M. & Bekhet, A.K. (2018). Psychometric properties of the positive thinking skills scale among college students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(1), p. 65-69
- Mattern, R.A. (2015). College student's goal orientation and achievement. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 17(1).
- Meyer, R., Beck, B. & Riede, K. (2010). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individul Differences*, no. 41, p. 547-557.
- Midgley, C. & Urdan, T. (2001). Academic self-handicapping and achievement goals: A future examination. *Contemporary Educational Psychology*, no. 26, p. 61-75.
- Pintrich, P.R., AnneMarie, M.C., Toni, M. & Kempler, T.M. (2003). Current issues in achievement goal theory and research. *International Journal of Educational Research*, no. 39, p. 319-337.
- Purewal, R. & Fisher, P. (2018). The contribution of illness perceptions and metacognitive beliefs to anxiety and depression in adults with diabetes. *Diabetes research and clinical practice*, no. 136, p. 16-22. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2017.11.029>
- Roebers, C.M. (2017). Executive function and metacognition: towards a unifying framework of cognitive self-regulation. *Developmental Review*, vol. 45. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.04.001>
- Shannon, S.V. (2008). Using Metacognitive Strategies and Learning Styles to Create Self Directed Learners. *Journal of Institute for Learning Styles*, no.1, p.14-28.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: The Guilford press.
- Zohar, D. & Plid, A. (2008). *SQ: Spiritual intelligence*. London: Bloomsbury.