

پیش‌بینی کیفیت خواب و اضطراب پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل مجازی در شهر زنجان

لقمان ابراهیمی*^۱، آنیثا سیفی اصل زنجانی^۲

^۱ دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران

^۲ گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان، زنجان، ایران

* نویسنده مسئول: لقمان ابراهیمی

چکیده

هدف از این پژوهش پیش‌بینی رابطه کیفیت خواب و اضطراب پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل مجازی در شهر زنجان می‌باشد. پژوهش پی‌رو بر اساس شیوه گردآوری اطلاعات، یک مطالعه از نوع همبستگی است. روش مورد استفاده در این تحقیق، توصیفی از نوع پیمایشی و از لحاظ زمانی در دسته تحقیقات مقطعی قرار می‌گیرد. جامعه آماری تحقیق پیش‌رو کلیه کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل مجازی (سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹) در ناحیه یک شهر زنجان می‌باشد که تعداد آنها ۳۵۸۱۰ نفر در نظر گرفته شده است. طبق جدول مورگان تعداد نمونه ۳۸۶ نفر می‌باشد. پایایی مربوط به سه متغیر بالای ۰,۷ و توزیع داده‌ها براساس کشیدگی و چولگی نرمال تشخیص داده شده است. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که متغیر کیفیت خواب دارای قدرت پیش‌بینی معنی‌داری در مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان در دوران تحصیل مجازی می‌باشند. به طوری که میزان پیش‌بینی از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ پایین‌تر است. در مورد متغیر اضطراب پیشرفت تحصیلی رابطه معنادار با کیفیت خواب مشاهده نشده است و رابطه آنها از قوانین آماری پیروی نکرده و تابع شانس است. با توجه به نتایج تحقیق انجام اقدامات مداخله‌ای به منظور ارتقا کیفیت خواب دانش‌آموزان به عنوان عامل مهم در کاهش اضطراب دانش‌آموزان توصیه می‌شود.

واژگان کلیدی: کیفیت خواب، اضطراب پیشرفت تحصیلی، مهارت‌های اجتماعی.

مقدمه

خواب، یک فرآیند زیستی پویا و بسیار سازمان یافته است که بخش مهمی از زندگی محسوب می‌شود و کمیت خواب با کیفیت تعامل اجتماعی مرتبط شناخته شده است. اهمیت خواب در سلامتی و بیماری از زمان بقراط مورد توجه بوده است و خواب آشفته، یک علت مهم رنج و مریض احوالی انسان در هر سنی تلقی می‌شود. خواب یک رفتار ویژه است که همانند بیداری به عنوان یک مرحله از آگاهی نیز به حساب می‌آید. بنظر می‌رسد که خواب بیشتر برای تثبیت عملکرد طبیعی مغز لازم باشد تا برای استراحت بدن (تسای^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). توضیح منطقی راجع به علت خواب این است که خواب نتیجه کاهش فعالیت مغز بعد از ایجاد خستگی می‌باشد. در هنگام خستگی، با کاهش میزان ارسال پیام های حسی، حالت خواب آلودگی و سپس خواب ایجاد می‌شود. خواب و بیداری ماندی بسیاری از رفتارها و فعالیت‌های فیزیولوژیکی یک تناوب شبانه‌روزی کامل دارد که از ریتم منظم سیرکارین^۲ (ریتم استراحت- فعالیت شبانه روزی) پیروی می‌کند. سیرکارین ریتم های درونی را هستند که می‌توانند بدون تأثیر محیطی ادامه یابند اما در حالت طبیعی متأثر از گذر زمان محیط بیرونی هستند که به وسیله آن تنظیم می‌شوند و در واقع، ریتم را با محیط سازش می‌دهند (سیبر^۳، ۲۰۲۰). بسیاری از بیماری‌های جسمی، خواب را آشفته، هوشیاری را مختل می‌کنند. به علاوه ممکن است خواب با بیماری های جسمی رابطه داشته باشد. تقریباً هر بیماری جسمی که درد یا ناراحتی قابل ملاحظه تولید کند یا ناشی از اختلالات متابولیک باشد، می‌تواند هر دو کیفیت و کمیت خواب را به طور منفی تحت تأثیر قرار بدهد (میرمظفری و همکاران، ۱۳۹۶). یکی از این عوامل مختل کننده مربوط به اضطراب است. یکی از مهم‌ترین دلایل کیفیت خواب پایین، افسردگی و استرس است که اگر این افسردگی و استرس کنترل و درمان نشود، می‌تواند عامل مهمی برای کابوس‌های شبانه، حرف زدن و راه رفتن در خواب، شب اداری دانش‌آموزان ناشی از ترس و ... باشد. این مشکل ممکن است هم در بزرگسالان اتفاق بیفتد و هم در کودکان و علائم و عوارض آن گروه‌های سنی مختلف را درگیر می‌کند (احمدی، ۱۳۹۵). تحقیقات زیادی در مورد اضطراب پیشرفت تحصیلی انجام نشده است، اما انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا می‌گوید: استرس و اضطراب ممکن است باعث مشکلات خواب شوند یا مشکلات موجود را بدتر کنند. حتی سابقه ابتلا به یک اختلال اضطرابی می‌تواند مشکلات و علائم شما را بدتر کند. به این معنی که اگر شما سابقه هر اختلالی را داشته باشید، اضطراب می‌تواند آن را حتی بدتر کند. اما امید خود را از دست ندهید زیرا روش هایی برای کاهش اضطراب در فرایند درسی وجود دارد (آندریو^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). بدیهی است که کاهش عوامل اضطراب زا منجر به بهبود و پیشرفت درسی دانش‌آموزان می‌شود. از سوی دیگر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان یکی از شاخص های مهم در ارزشیابی آموزش و پرورش است و تمام کوشش‌ها در این نظام در واقع تلاش برای جامعه عمل پوشاندن بدین امر تلقی می‌شود (مهرابی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۷). به طور اعم کل جامعه و به طور اخص نظام آموزش و پرورش نسبت به سرنوشت کودکان، رشد و تکامل موفقیت‌آمیز آنان جایگاه آنها در جامعه علاقه مند و نگران است و انتظار دارد دانش‌آموزان در جوانب گوناگون، اعم از ابعاد شناختی و کسب مهارت و توانایی‌ها و نیز در ابعاد عاطفی و شخصیتی، آن چنان که باید پیشرفت و تعالی یابند (جوادی و همکاران، ۱۳۹۹). این تصور وجود دارد که هر دانش‌آموزی با توجه به شخصیت خود و تمایلات و علاقه‌مندی و خصوصیاتش، دارای برخی نگرش‌ها می‌باشد در صورتی که نگرش تحصیلی از دیدگاه علم روان‌شناسی، اجتماعی و جامعه‌شناسی علاوه بر فردی بودنش دارای بعد اجتماعی گسترده از جمله محیط، اطرافیان، پدر و مادر و معلم سایر افراد گروه‌هایی که دانش‌آموز با آنها به نحوی برخورد دارند که در ایجاد و پرورش و تحکیم مهارت‌های اجتماعی آنان مؤثر است (به‌پژوه و همکاران، ۱۳۹۸). ما در این تحقیق نگاه فراگیری نسبت به سه جنبه کیفیت خواب، اضطراب تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان در دوره اپیدمی کرونا خواهیم داشت.

بدون شک در دنیای پیشرفته امروزی یکی از علایم موفقیت فرد، پیشرفت تحصیلی می‌باشد که بدون آن توسعه و ترقی هیچ کشوری امکان‌پذیر نخواهد بود. ترقی هر کشوری رابطه مستقیم با پیشرفت علوم و دانش و تکنولوژی آن کشور دارد و پیشرفت علمی نیز حاصل

¹ Tsai²- circadian- rhythm³ Sieber⁴ Andrew

نمی‌شود مگر اینکه افراد خلاق تربیت شده باشند، پیشرفت تحصیلی ضمن اینکه در توسعه و آبادانی کشور مؤثر است در سطوح عالی منجر به یافتن شغل و موقعیت مناسب و در نتیجه درآمد کافی می‌شود. دانش‌آموزان و دانشجویان که از موقعیتهای تحصیلی برخوردارند، خانواده و جامعه با دیدهی احترام به آنان می‌نگرند. در جامعه با روحیه و نشاط بیشتری حضور خواهند یافت و در کنار اینها از هزینه‌های گزافی که از افت تحصیلی برآموزش و پرورش تحمیل می‌شود، کاسته خواهند شد (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۹۸). دستیابی به بهره‌وری و بهبود کیفیت نظام آموزشی را می‌توان اثرگذارترین عامل در توسعه کشورها دانست. تجارب کشورهای پیشرفته‌ای چون ژاپن در زمینه توسعه همه‌جانبه نیز حکایت از سرمایه‌گذاری بر روی منابع آموزشی و انسانی دارد. در راستای دستیابی به این اهداف بهبود کیفیت موقعیت تحصیلی از جمله اهداف اساسی برنامه‌های آموزشی است (احتشام‌زاده و مرعشی، ۱۳۹۹). در حالی که امروزه افت تحصیلی یکی از نگرانی‌های خانواده‌ها و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت است. از جمله موضوعات مورد علاقه صاحب‌نظران علوم تربیتی یافتن شرایط و امکانات لازم و مؤثر در جهت تحصیلی موفق و پیشرفت تحصیلی است. اما عدم موفقیت در تحصیل زمینه‌ساز مشکلات فردی و اجتماعی و انحراف از دستیابی به اهداف سیستم آموزش است (چراغیان و همکاران، ۱۳۹۷). محققین عوامل مختلفی را در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دخیل دانسته‌اند. اما با توجه به تفاوت‌های فرهنگی و تغییرات سریع عوامل در طول زمان نمی‌توان به عنوان یک قانون عمومی و کلی، علل خاصی را برای جوامع مطرح نمود. زیرا قوانین بافت فرهنگی و نسبت جامعه، نگرش مردم به تحصیلات، سطح درآمد والدین و غیره، همه از عواملی هستند که به طور خاص در یک جامعه بر شکست یا موفقیت تحصیلی تأثیر می‌گذارند (کامیونیان، ۱، ۲۰۱۸). منابع موجود نشان می‌دهد که آموزش به طور کلی تحت تأثیر پنج عامل فراگیر آموزش‌گر، برنامه، تجهیزات و محیط آموزشی است که هر یک از عوامل مذکور دارای ویژگی‌هایی است که می‌توانند در پیشرفت تحصیلی و یادگیری تأثیرات متفاوتی داشته باشند (رامساو و همکاران، ۲۰۱۹). برای پیشرفت مؤثر تحصیلی توجه به جنبه‌های مختلف روحی و روانی دانش‌آموزان قطعاً مفید خواهد بود. یکی از این جنبه‌های مسائل مربوط به خواب دانش‌آموزان است. اختلالات خواب یکی از شایع‌ترین مشکلات بالینی در پزشکی و روانپزشکی است. خواب ناکافی یا غیرمعمول می‌تواند کیفیت زندگی بیمار را به طور قابل توجهی کاهش دهد. اختلالات خواب ممکن است از انواع بیماریهای روانی و پزشکی ناشی شود. اختلالات خواب معمولاً ناشی از اختلالات درون‌زا در مکانیسم تولید یا زمانبندی خواب است که اغلب با تعدیل رفتاری برطرف می‌شود. اما در بعضی بیماران، اختلال خواب به دلیل وجود مشکلاتی همانند اضطراب و استرس حاصل می‌شود (قلی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶). مطالعات تجربی که استرس را، با استفاده از محرک‌های جسمی و روحی، در انسان بررسی می‌کنند، نشان داده‌اند که استرس به بر روی توانایی فرد برای شروع یک خواب کامل نقش منفی دارند. علاوه بر این، استرس بر روند شکل‌گیری مراحل خواب، کاهش خواب عمیق و حساسیت بر روی کوچک‌ترین محرک‌های محیطی، مثلاً صدای خیلی کم، تأثیر دارد. وقایع زندگی می‌تواند بر روی محتوای رویاهای ما تأثیر بگذارد و اگر این وقایع به طور مکرر اتفاق بیوفتند، باعث ایجاد کابوس می‌شوند (شهنی‌بیلاق و همکاران، ۱۳۹۶). طبق آمار مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، ۳۵٫۲ درصد از بزرگسالان در ایالات متحده هر شب کمتر از ۷ ساعت خواب دارند. کمبود خواب می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی جسمی و روانی شود. نقش دقیق خواب مشخص نیست، اما تحقیقات نشان داده‌اند که طیف گسترده‌ای از فرآیندهای بدن را تسهیل می‌کند. اینها شامل تغییرات جسمی مانند ترمیم عضلات و کارهای ذهنی مانند تمرکز است (سپهریان و رضایی، ۱۳۹۹). در چندین تحقیق مختلف برخورداری از خواب مناسب با عملکرد تحصیلی و پیشرفت افراد در ارتباط بوده است. برخورداری از مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات ثمربخش، برای داشتن عملکرد موفق در زندگی ضروری است. مهارت‌های اجتماعی از فرهنگ و گروه‌های اجتماعی که فرد در ارتباط با آنها قرار دارد، تأثیر پذیرفته و میزان برخورداری از این مهارت‌ها در سلامت رفتاری و اجتماعی افراد نقش بسزایی را ایفا می‌نماید. تعلیم و تربیت، اگرچه دنبال پرورش انسان‌های رشدیافته باشد، که هست، ناچار باید مسأله رشد اجتماعی را به عنوان یکی از زمینه‌های فعالیت خود مورد ملاحظه قرار دهد. بنابراین، همراه با رشد در سایر مهارت‌های تحصیلی، پرداختن به جنبه‌های اجتماعی زندگی و کسب آمادگی‌های لازم برای برقراری رابطه‌ای سالم با دیگران، یکی از چالش‌های فراروی کودکان در حال پرورش و نیز به طریق اولی، از وظایف دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت است (حمیدپور و همکاران، ۱۳۹۸). تعاریف مختلفی از

¹ Comunian

² Ramsawh

مهارت اجتماعی وجود دارد؛ از جمله لیبرمن و همکاران مهارت اجتماعی را به عنوان توانایی برای بیان احساسات فهم علایق خواسته‌ای دیگران تعریف کرده‌اند. نلسون ۱ (۲۰۰۹) بیان می‌کند که مهارت‌های اجتماعی، مجموعه‌ای پیچیده از مهارت‌ها هستند که برای سازگاری و کنار آمدن با موقعیت‌های فشارزا حیاتی بوده، روابط سالم را پرورش داده و عملکرد کلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. لذا، کمبود مهارت‌های اجتماعی می‌تواند عدم پذیرش قواعد مدرسه، پرخاشگری لفظی و فیزیکی، یا سرپیچی از مسؤولان مدرسه را در برداشته باشد (جوادی و همکاران، ۱۳۹۹). ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی مهارت‌های اجتماعی و مقایسه عملکرد دختران و پسران پرداختند و به این نتیجه رسیدند که در عامل مربوط به مهارت‌های اجتماعی مناسب، نمره‌های دختران به نحو معنی‌داری بیشتر از پسران و در عامل مربوط به روابط با همسالان، نمره‌های پسران به نحو معنی‌داری بیشتر از دختران بود. وی به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های اجتماعی سلامت روان و میزان اضطراب آزمودنی‌ها را بهبود می‌بخشد (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۹۸). در این پژوهش ما به دنبال این هدف هستیم که کیفیت خواب، اضطراب پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان را در شرایط کرونایی و تحصیل مجازی مقایسه و آزمون کنیم.

روش پژوهش

این پژوهش بر اساس شیوه گردآوری اطلاعات، یک مطالعه از نوع همبستگی ۲ است، که هدف آن توصیف چگونگی روابط میان متغیرهای مورد مطالعه یعنی کیفیت خواب، اضطراب پیشرفت تحصیلی، مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل مجازی در شهر زنجان است. روش مورد استفاده در این تحقیق، توصیفی ۳ از نوع پیمایشی ۴ است. تحقیق از لحاظ زمانی در دسته تحقیقات مقطعی قرار می‌گیرد. جامعه آماری تحقیق پیش رو کلیه کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل مجازی (سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹) در ناحیه یک شهر زنجان می‌باشد که تعداد آنها ۳۵۸۱۰ نفر در نظر گرفته شده است. مراجعه به بخشی از جامعه آماری جهت شناسایی همه آن را روش نمونه‌گیری می‌نامند. نمونه آماری با استفاده از جدول مورگان معادل با ۳۸۰ نفر می‌باشد. روش نمونه‌گیری در دسترس برای این تحقیق انتخاب شده است. برای نمونه‌گیری به مدارس ناحیه یک شهر زنجان مراجعه و از طریق معلمان و مدیران مدارس اقدام به توزیع پرسشنامه در بین دانش‌آموزان (دختر و پسر به تعداد مساوی) گردید. بدیهی است با توجه به عدم حضور دانش‌آموزان در مدارس، اطلاعات دانش‌آموزان از مدیران و معلمان مدارس دریافت و پرسشنامه‌ها به صورت حضوری در بین دانش‌آموزان توزیع شد. فرایند توزیع و جمع‌آوری و در نهایت تجزیه و تحلیل داده‌ها حدود ۴۵ روز به طول انجامیده است.

ابزار پژوهش

پرسشنامه کیفیت خواب

یکی از بهترین ابزارهایی که در زمینه سنجش کیفیت خواب طراحی و ساخته شده است پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI) است. این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط دکتر بویس ۶ و همکاران (۱۹۸۹) در موسسه روانپزشکی پیتزبورگ ساخته شد. این پرسشنامه در اصل دارای ۹ گویه است اما چون سوال ۵ خود شامل ۱۰ گویه فرعی است بنابراین کل پرسشنامه دارای ۱۹ آیتام است که در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه دارای ۷ زیرمقیاس است که عبارتند از:

کیفیت ذهنی خواب^۷

تأخیر در به خواب رفتن^۱

¹ Nelson

²-correlation

³ Descriptive

⁴ -Survey

⁵Pittsburgh sleep quality index

⁶Buysse

⁷subjective sleep quality

مدت زمان خواب^۲

میزان بازدهی خواب^۳

اختلالات خواب^۴

استفاده از داروهای خواب‌آور^۵

اختلالات عملکردی روزانه^۶

دکتر بویس و همکاران (۱۹۸۹) که این پرسشنامه را برای اولین ساخته و معرفی کردند انسجام درونی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آوردند. در نسخه ایرانی این پرسشنامه روایی ۰/۸۶ و پایایی ۰/۸۹ به دست آمد. همچنین در پژوهشی دیگر پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ و به روش تنصیف ۰/۷۳ به دست آمد.

پرسشنامه پیشرفت تحصیلی

پرسشنامه اضطراب پیشرفت تحصیلی: پرسشنامه اضطراب پیشرفت تحصیلی توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۳) طراحی و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس لیکرت ۵ گزینه ای پاسخ می گوید، این پرسشنامه در پژوهش احمدی (۱۳۹۵) اعتباریابی شده است. شیوه نمره گذاری در این پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت می‌باشد که در جدول زیر نشان داده شده است.

جدول ۱- مقیاس درجه‌بندی سوال‌های پرسشنامه‌های پژوهش بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت

گزینه انتخابی	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب	همیشه
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

در مطالعه احمدی (۱۳۹۵) پایایی پرسشنامه بر اساس یک مطالعه مقدماتی بر روی نمونه ۳۰ نفری پایایی پرسشنامه ۰/۸۹ محاسبه شد.

پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی

پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی برای دانش‌آموزان توسط گرشام و البوت (۱۹۹۰) طراحی و اعتباریابی شده است، این پرسشنامه شامل ۲۷ گویه بسته پاسخ بر اساس طیف پنج درجه ای لیکرت می باشد که برای سه دوره تحصیلی پیش دبستانی، دبستان و راهنمایی و دبیرستان اعتباریابی شده است، پرسشنامه چهار بعد خودکنترلی، همدلی، ابراز وجود و همکاری را مورد سنجش قرار می دهد، این پرسشنامه توسط قاسمی (۱۳۹۳) اعتباریابی شده است.

در مطالعه قاسمی (۱۳۹۳) برای بدست آوردن روایی پرسشنامه از نظرات استاد راهنما و چندین تن از دیگر اساتید و متخصصین و کارشناسان استفاده شده است و از آنها در مورد مربوط بودن سؤالات، واضح بودن و قابل فهم بودن سؤالات و اینکه آیا این سؤالات برای پرسشهای تحقیقاتی مناسب است و آنها را مورد سنجش قرار می‌دهد، نظر خواهی شد و مورد تأیید قرار گرفت.

روش تحلیل

در پژوهش حاضر، داده‌های به دست آمده در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفت. در بخش توصیفی از شاخص‌هایی چون میانگین، انحراف استاندارد، درصد و فراوانی، و در بخش استنباطی از تحلیل آنوا استفاده شد. محاسبات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS انجام شد.

¹sleep latency

²sleep duration

³habitual sleep efficiency

⁴sleep disturbances

⁵ use of sleeping medication

⁶ daytime dysfunction

⁷- Test Anxiety Incensory

یافته‌ها

آزمون فرضیه اصلی

بین کیفیت خواب و اضطراب پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل مجازی در شهر زنجان رابطه وجود دارد.

جدول ۲- آنالیز واریانس (ANOVA) مربوط به مدل رگرسیون فرضیه اصلی

مدل	مجموع درجات	درجه	میانگین مربعات	F	Sig
رگرسیون	۱۴,۷۴۶	۲	۷,۳۷۳	۱۲,۴۳۴	۰,۰۰۰
مانده	۲۲۶,۵۱۹	۳۸۲	۰,۵۹۳		
کل	۲۴۱,۲۶۶	۳۸۴			

همانطوری که ملاحظه می‌شود با توجه به مقدار P-value می‌توان گفت که F بدست آمده کاملاً معنادار است. این مطلب مؤید آن است که متغیر مستقل در پیش‌بینی متغیر وابسته مؤثر است.

جدول ۳- جدول ضرایب رگرسیونی برآورد شده مربوط به فرضیه اصلی

مدل	بتا استاندارد نشده	خطا	بتا استاندارد شده	t	Sig
عدد ثابت	۲,۹۰۸	۰,۲۵۸	۱۱,۲۵۲	۱۱,۲۵۲	۰,۰۰۰
مهارت‌های اجتماعی	۰,۳۲۴	۰,۰۶۷	۴,۴۸۱	۴,۴۸۱	۰,۰۰۰
اضطراب پیشرفت تحصیلی	- ۰,۰۱۳	۰,۰۴۵	- ۰,۲۹۶	- ۰,۲۹۶	۰,۷۶۷

با توجه به جدول بالا و مقادیر استاندارد به دست آمده می‌توان گفت که متغیر کیفیت خواب‌داری قدرت پیش‌بینی معنی‌داری در مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان در دوران تحصیل مجازیمی باشند. به طوری که میزان پیش‌بینی از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ پایین تر است. در مورد متغیر اضطراب پیشرفت تحصیلی رابطه معنادار با کیفیت خواب مشاهده نشده است و رابطه آنها از قوانین آماری پیروی نکرده و تابع شانس است. به طوری که میزان پیش‌بینی از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ بالا تر است. در تبیین رابطه فوق می‌توان به این نکته اشاره کرد که کیفیت خواب بر اضطراب پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معنادار نداشته و رابطه آنها صرفاً براساس تصادف و شانس قابل تبیین است. فرضیه فرعی اول

بین کیفیت خواب و اضطراب پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل مجازی در شهر زنجان رابطه وجود دارد.

جدول ۴- آنالیز واریانس (ANOVA) مربوط به مدل رگرسیون فرضیه فرعی اول

مدل	مجموع درجات	درجه	میانگین مربعات	F	Sig
رگرسیون	۸,۸۲۲	۱	۸,۸۲۲	۲۴,۸۴۰	۰,۰۰۰
مانده	۱۳۶,۰۳۲	۳۸۳	۰,۳۵۵		
کل	۱۴۴,۸۵۵	۳۸۴			

همانطوری که ملاحظه می‌شود با توجه به مقدار P-value می‌توان گفت که F بدست آمده کاملاً معنادار است. این مطلب مؤید آن است که متغیر مستقل در پیش‌بینی متغیر وابسته مؤثر است.

جدول ۵- جدول ضرایب رگرسیونی برآورد شده مربوط به فرضیه فرعی اول

مدل	بتا استاندارد نشده	خطا	بتا استاندارد شده	t	Sig
عدد ثابت	۲,۹۱۳	۰,۱۵۸	۱۸,۳۸۱	۱۸,۳۸۱	۰,۰۰۰
کیفیت خواب	۰,۱۹۱	۰,۰۳۸	۰,۲۴۷	۴,۹۸۴	۰,۰۰۰

با توجه به جدول بالا و مقادیر استاندارد به دست آمده می‌توان گفت که متغیر کیفیت خواب‌داری قدرت پیش‌بینی معنی‌داری در اضطراب پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشند. به طوری که میزان پیش‌بینی از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ پایین تر است. در تبیین این فرضیه

و تضاد ظاهری آن با فرضیه اصلی باید گفت که در این فرضیه ما دو متغیر را باهم (بدون متغیر سوم یعنی مهارت‌های اجتماعی) آزمون کردیم. در حالی که در فرضیه اصلی هر سه متغیر با هم و در کنار هم آزمون شدند.

فرضیه فرعی دوم

بین کیفیت خواب و مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل مجازی در شهر زنجان رابطه وجود دارد.

جدول ۶- آنالیز واریانس (ANOVA) مربوط به مدل رگرسیون فرضیه فرعی دوم

مدل	مجموع درجات	درجه	میانگین مربعات	F	Sig
رگرسیون	۱,۱۱۰	۱	۱,۱۱۰	۱,۳۵۲	۰,۰۴۶
مانده	۳۱۴,۶۰۵	۳۸۳	۰,۸۲۱		
کل	۳۱۵,۷۱۵	۳۸۴			

همانطوری که ملاحظه می‌شود باتوجه به مقدار P-value می‌توان گفت که F بدست آمده کاملاً معنادار است. این مطلب مؤید آن است که متغیر مستقل در پیش‌بینی متغیر وابسته مؤثر است.

جدول ۷- جدول ضرایب رگرسیونی برآورد شده مربوط به فرضیه فرعی دوم

مدل	بتا استاندارد نشده	خطا	بتا استاندارد شده	t	Sig
عدد ثابت	۳,۴۹۸	۰,۲۴۱		۱۴,۵۱۴	۰,۰۰۰
کیفیت خواب	۰,۰۶۸	۰,۰۵۸	۰,۰۵۹	۱,۱۶۳	۰,۰۴۶

با توجه به جدول بالا و مقادیر استاندارد به دست آمده می‌توان گفت که متغیر کیفیت خواب‌داری قدرت پیش‌بینی معنی‌داری در مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان در دوران اپیدمی کرونایی باشد. به طوری که میزان پیش‌بینی از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ پایین تر است. در تبیین این فرضیه باید خاطر نشان کرد که با بهبود کیفیت خواب می‌توان به بهبود مهارت‌های اجتماعی در دوران اپیدمی کرونا دست یافت. فرضیه فرعی سوم

بین اضطراب پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل مجازی در شهر زنجان رابطه وجود دارد.

جدول ۸- آنالیز واریانس (ANOVA) مربوط به مدل رگرسیون فرضیه فرعی سوم

مدل	مجموع درجات	درجه	میانگین مربعات	F	Sig
رگرسیون	۲۷,۸۵۸	۱	۲۷,۸۵۸	۳۷,۰۶۵	۰,۰۰۰
مانده	۲۸۷,۵۸۷	۳۸۳	۰,۷۵۲		
کل	۳۱۵,۷۱۵	۳۸۴			

همانطوری که ملاحظه می‌شود باتوجه به مقدار P-value می‌توان گفت که F بدست آمده کاملاً معنادار است. این مطلب مؤید آن است که متغیر مستقل در پیش‌بینی متغیر وابسته مؤثر است.

جدول ۹- جدول ضرایب رگرسیونی برآورد شده مربوط به فرضیه فرعی سوم

مدل	بتا استاندارد نشده	خطا	بتا استاندارد شده	t	Sig
عدد ثابت	۲,۱۵۵	۰,۲۶۹		۸,۰۰۳	۰,۰۰۰
اضطراب پیشرفت تحصیلی	۰,۴۳۹	۰,۰۷۲	۰,۲۹۷	۶,۰۸۸	۰,۰۰۰

با توجه به جدول بالا و مقادیر استاندارد به دست آمده می‌توان گفت که متغیر اضطراب پیشرفت تحصیلی‌داری قدرت پیش‌بینی معنی‌داری در مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان در دوران اپیدمی کرونایی باشد. به طوری که میزان پیش‌بینی از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ پایین تر است. در تبیین این فرضیه باید خاطر نشان کرد که با بهبود اضطراب پیشرفت تحصیلی می‌توان به بهبود مهارت‌های اجتماعی در دوران اپیدمی کرونا امیدوار بود.

بحث و نتیجه گیری:

فرضیه اصلی پژوهش: بین کیفیت خواب و اضطراب پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل مجازی در شهر زنجان تأثیر وجود دارد.

به منظور آزمون فرضیه فوق از آزمون آنالیز واریانس استفاده شد. نتایج نشان می‌دهد که مقدار P-value کمتر از ۰,۰۵ است پس می‌توان گفت که F بدست آمده (۱۲,۴۳۴) کاملاً معنادار است. با توجه به جدول ضرایب رگرسیونی فرضیه اصلی و مقادیر استاندارد به دست آمده می‌توان گفت که متغیر کیفیت خواب دارای قدرت پیش‌بینی معنی‌داری در مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان در دوران تحصیل مجازی می‌باشند. به طوری که میزان پیش‌بینی از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ پایین‌تر است. در مورد متغیر اضطراب پیشرفت تحصیلی رابطه معنادار با کیفیت خواب مشاهده نشده است و رابطه آنها از قوانین آماری پیروی نکرده و تابع شانس است. به طوری که میزان پیش‌بینی از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ بالا تر است.

نتیجه بدست آمده با یافته‌های هاشم‌پور (۱۳۹۹)، شعبانی و عابدینی (۱۳۹۹)، جوادی و قربانی (۱۳۹۸)، جعفری و همکاران (۱۳۹۸) و بسیاری از تحقیقات مشابه داخلی و خارجی همسو می‌باشد. به عنوان مثال در تحقیق شعبانی و عابدینی (۱۳۹۹) نیز بین پیشرفت تحصیلی با کیفیت خواب رابطه معنادار وجود داشت. در همین راستا، جعفری و همکاران (۱۳۹۸) در تحقیقی نشان دادند که از بین تمامی دانشجویان ۷۸/۸٪ از کیفیت خواب نامطلوب رنج می‌بردند همچنین ۱۰/۴٪ از افراد دچار استرس شدید، و ۱۰/۹٪ اضطراب شدید و ۸/۳٪ افسردگی شدید داشتند و در انتها بین کیفیت خواب و استرس و اضطراب رابطه‌ی آماری معنی‌داری در تحقیق جعفری و همکاران (۱۳۹۸) مشاهده شد.

در تبیین نتایج به دست آمده باید گفت که خواب و استراحت در زندگی انسان بسیار مهم است. اختلال در خواب نه تنها سبب بروز مشکلات مختلف جسمی و روحی برای دانش‌آموزان در همه مقاطع تحصیلی می‌گردد بلکه منجر به کاهش عملکرد و افزایش بروز خطاها و مشکلات مختلف در طول دوران تحصیل شده که خود می‌تواند پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را به خطر اندازد. از سوی دیگر براساس یافته‌های این مطالعه کیفیت خواب بیش از نیمی از دانش‌آموزان در وضعیت نامطلوبی قرار دارد که این وضعیت می‌تواند بر سلامت روان آنها و وضعیت تحصیلی اثر منفی داشته باشد. از این رو محرومیت از خواب (اختلال‌های مختلف در حوزه خواب) در دوران کرونا و نبود مدارس به صورت حضوری منجر به تغییرات خلقی شدید از جمله اضطراب و عملکرد ضعیف در حوزه پیشرفت تحصیلی می‌شود. البته عدم وجود کلاس‌های حضوری علاوه بر اختلال در خواب دانش‌آموزان باعث ضعف در فراگیری مهارت‌های اجتماعی آنان نیز می‌شود. مهارت‌های اجتماعی در برگیرنده رفتارهایی هستند که احتمال تقویت از سوی اطرافیان را افزایش می‌دهد و موجب عملکرد شایسته دانش‌آموزان در جامعه می‌گردند. یکی از وظایف اجتماعی دانش‌آموزان فراگرفتن مهارت در ایجاد رابطه‌ی متقابل و موفق با همسالان است نهادهای اجتماعی و عملکرد آنها عامل مؤثری در چگونگی اجتماعی شدن دانش‌آموزان و نحوه بر عهده گرفتن نقش‌های حال و آینده آنان است از جمله این نهادها مدرسه نقش خیلی مهمی در این رابطه دارد. بنابراین کسب مهارت‌های اجتماعی یکی از عناصر اساسی اجتماعی شدن دانش‌آموزان در کلیه فرهنگ‌ها به حساب می‌آید. به دلیل شروع ویروس کرونا در طی تقریباً سه سال گذشته این آموزش مهارت‌های اجتماعی از سوی مدارس کم‌رنگ‌تر شده و این وظیفه به دوش خانواده‌ها افتاده است. لذا آموزش صحیح با استفاده از برنامه‌های مختلف می‌تواند تا حدودی زمینه آگاهی و افزایش مهارت را در آنان ایجاد خواهد کرد.

فرضیه فرعی اول: بین کیفیت خواب و اضطراب پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل مجازی در شهر زنجان رابطه وجود دارد.

به منظور آزمون فرضیه فوق از آزمون واریانس استفاده شد که نتایج مربوط به آن نشان داد که با توجه به مقدار P-value کمتر از ۰,۰۵ درصد می‌توان گفت که F بدست آمده (۲۴,۸۴۰) کاملاً معنادار است. از سوی دیگر با توجه به جدول ضرایب رگرسیونی فرضیه اول و مقادیر استاندارد به دست آمده می‌توان گفت که متغیر کیفیت خواب دارای قدرت پیش‌بینی معنی‌داری در اضطراب پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشند. به طوری که میزان پیش‌بینی از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ پایین‌تر است. در تبیین این فرضیه و تضاد ظاهری آن با فرضیه اصلی باید گفت که در این فرضیه ما دو متغیر را باهم (بدون متغیر سوم یعنی مهارت‌های اجتماعی) آزمون کردیم. در حالی که در فرضیه اصلی هر سه متغیر با هم و در کنار هم آزمون شدند. نتیجه بدست آمده با یافته‌های آزادیان و همکاران (۱۳۹۸)، فرخی و همکاران (۱۳۹۷)، رابی و همکاران (۲۰۲۰)، بارت و همکاران (۲۰۱۹) و چند تحقیق دیگر داخلی و خارجی همسو می‌باشد. در همین راستا، فرخی و همکاران

(۱۳۹۷) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش راهبردهای فراشناختی بصورت معناداری میزان پیشرفت تحصیلی دانشجویان را افزایش و همچنین اضطراب امتحان دانشجویان را کاهش دادند. از سوی دیگر در تحقیق پور آتشی و زمانی (۱۳۹۶) نتایج به دست آمده نشان داد که بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان با نمرات حافظه کاری و باورهای خودکارآمدی تحصیلی رابطه مثبت و معنی دار و با اضطراب پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و معنی دار وجود دارد.

در تبیین این نتیجه باید گفت ارتباط روشن و مؤثر بین کیفیت خواب و میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بر کسی پوشیده نیست. خواب مؤثر سنگ زیربنای دانش آموز سالم و موفق است. ذکر این نکته خالی از لطف نیست که در هر نظام تعلیم و تربیت، میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، یکی از شاخص‌های موفقیت در فعالیتهای علمی است. وجود پیشرفت تحصیلی موضوعی است که بخصوص در حال حاضر مورد توجه نظام آموزش و پرورش کشورمان قرار دارد. به راحتی می توان مشاهده کرد که خواب کافی باعث می شود دانش آموزان در مدرسه و در منزل از عملکرد خوبی برخوردار می باشند. کمبود خواب بر روی عملکرد دانش آموزان در مدرسه بسیار تأثیر گذار است. این کمبود خواب می تواند در پیشرفت و همچنین سلامت آنها تأثیر داشته باشد. علاوه بر این، محققان دانشگاه بهداشت روان داگلاس و دانشگاه مک گیل نشان داده اند که دانشجویانی که خواب کافی دارند، نمرات بهتری کسب می کنند. میزان خواب کافی و چگونگی خواب می تواند عملکرد دانش آموزان را بهبود بخشد. روش های مختلفی وجود دارد که خواب از طریق آن می تواند بر عملکرد تحصیلی تأثیر بگذارد. استراحت و خواب به مغز و بدن اجازه می دهد اتصالات ضروری را در مغز برقرار کرده و امکانات لازم برای رشد و ترمیم خود را فراهم کند. مطالعات مختلف نشان داده اند که چگونه این اتصالات ضروری به تقویت یادگیری کمک می کند. از آنجا که کمبود خواب بر توجه تأثیر می گذارد، تمرکز و کاری که شخص قصد انجام آن را دارد، سخت تر می شود. بنابراین خواب برای تمرکز مطلوب و پیشگیری از اضطراب ضروری است. فرضیه فرعی دوم: بین کیفیت خواب و مهارت های اجتماعی کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل مجازی در شهر زنجان رابطه وجود دارد.

با توجه به جدول ضرایب رگرسیونی استاندارد شده می توان گفت که متغیر کیفیت خواب دارای قدرت پیش بینی معنی داری در مهارت های اجتماعی دانش آموزان در دوران اپیدمی کرونایی باشد.

نتیجه بدست آمده با یافته های سلیمانی و همکاران (۱۳۹۵)، روحی و همکاران (۱۳۹۵)، رابرتسون و همکاران (۲۰۱۷) همسو می باشد. در این راستا یافته های پژوهش روحی و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد که بین میزان کیفیت خواب و مهارت های اجتماعی دانش آموزان در پایه های مختلف تحصیلی ارتباط معناداری وجود دارد. البته این ارتباط در مقاطع پایین تحصیلی با شدت بیشتری در جریان است. در تبیین این نتیجه باید گفت که ارتباط برقرار کردن و حضور مستمر در فعالیتهای گروهی یکی از موضوعاتی است که زندگی فردی و اجتماعی هر کس را تحت تأثیر قرار می دهد. برای این حضور مستمر و اثر بخش داشتن یک جسم و روح پر از انرژی ضروری است. ناگفته مشخص است که برای دریافت این انرژی یک میزان مشخص از خواب خوب لازم است. از سوی دیگر آموزش و تقویت روابط اجتماعی در فرزندان می تواند در کسب موقعیتهای شغلی و تحصیلی آنها در آینده کمک کند. آموزش این روابط از دوران کودکی و قبل از ورود به مدرسه باید توسط والدین به آنها داده شود. کودکانی که قبل از شروع مدرسه این آداب را یاد گرفته اند بهتر از سایرین می توانند جدا شدن از پدر و مادر و ورود به محیط آموزشی جدید را بپذیرند. البته آموزش والدین هیچ کدام از مسئولیتهای معلم و کادر آموزشی را برای تقویت این مهارت کم نمی کند. دانش آموزانی که مهارت های اجتماعی را کسب می کنند، معمولاً در بین همسالان محبوب ترند، نمرات بالایی دارند و مورد توجه دبیران قرار می گیرند. از طرفی پایین بودن روابط اجتماعی کودکان باعث منزوی شدن و بروز عواقب دراز مدت بر سلامت روانی آنها می شود. به همین دلیل آموزش این روابط به کودکان در مدارس یکی از موارد ضروری برای غلبه بر مشکلات پیش روی آنها است. البته با شروع اپیدمی کرونا و تعطیلی مدارس تقریباً در طی ۲ سال گذشته این وظیفه بر عهده والدین قرار گرفته است. پس نقش والدین از یک سو تنظیم یک برنامه خواب مناسب و از سوی دیگر آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان در حد دانش و امکانات موجود از اهمیت بسزایی برخوردار است.

فرضیه فرعی سوم: بین اضطراب پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل مجازی در شهر زنجان رابطه وجود دارد.

به منظور آزمون فرضیه فوق از آزمون واریانس استفاده شد که نتایج مربوط به جدول ضرایب رگرسیونی و مقادیر استاندارد به دست آمده می توان گفت که متغیر اضطراب پیشرفت تحصیلی دارای قدرت پیش بینی معنی داری در مهارت های اجتماعی دانش آموزان در دوران

اپیدمی کرونایی باشد. به طوری که میزان پیش‌بینی از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ پایین تر است. نتیجه بدست آمده با یافته‌های عسگری و همکاران (۱۳۹۸)، بارت و همکاران (۲۰۱۹)، امیری و همکاران (۱۳۹۴)، همسو می‌باشد. در این راستا تحلیل داده‌ها تحقیق عسگری و همکاران (۱۳۹۸) با تحلیل واریانس چند متغیره عاملی نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان بر پیشرفت تحصیلی، عملکرد کنکور و اضطراب امتحان دانش‌آموزان داوطلب در کنکور تأثیر دارد. آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان باعث کاهش معنادار اضطراب در بین دختران و پسران دانش‌آموز می‌گردد. در تبیین نتیجه فوق باید گفت که توانایی‌های اجتماعی در کیفیت ارتباط بین دانش‌آموز با معلم نقش دارد. این نقش در صورت ایفای درست منجر به پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز خواهد شد. طبق تحقیقات انجام شده در یکی از دانشگاه‌های آمریکا کودکانی که در ۵ سالگی توانایی گوش کردن، بخشیدن، همکاری کردن و سهیم شدن را یاد می‌گیرند در آینده شانس بیشتری برای ورود به دانشگاه و داشتن یک شغل تمام وقت دارند. از طرفی افرادی که این مهارت را ندارند در محیط‌های دور از خانواده دچار اضطراب می‌شوند و شانس بیشتری برای درگیری با مواد مخدر دارند. در مدرسه دانش‌آموزانی که به لحاظ اجتماعی توانا هستند، نه تنها بهتر از دیگران می‌توانند موقعیت و محیط خود را درک کنند، بلکه در شرایط مختلف می‌توانند پاسخ‌ها و کنش‌های خود را بهتر مدیریت کنند. این افراد معمولاً به راحتی می‌توانند اتفاقات، افراد و نحوه‌ی برقراری ارتباط با آن‌ها، موقعیت‌های اجتماعی، جریان‌های دوستی متقابل را درک کنند. این ویژگی در حقیقت به آن‌ها کمک می‌کند تا متناسب با آداب و اصول اخلاقی دیگران را قضاوت کنند. این افراد برای تأثیرگذاری بیشتر می‌دانند چه زمانی باید در بحث مداخله یا خود را کنترل کنند. بنابراین دانش‌آموزان برای آنکه فردی تأثیرگذار و دوست‌داشتنی باشند، لازم است مهارت‌های اجتماعی را یاد بگیرند و از این طریق بر روند پیشرفت تحصیلی خود تأثیر مثبت بگذارند.

مراجع

- ابوالقاسمی، عباس، گلپور، رضا، نریمانی، محمد، قمری. (۱۳۹۸). بررسی رابطه باورهای فراشناختی مختل با موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان. مطالعات تربیتی و روانشناسی. سال ۱۰، شماره ۵، صص ۳۵-۲۰.
- احتشام زاده، پروین و مرعشی، ماندانا. (۱۳۹۹). رابطه شدت بی‌خوابی، کیفیت خواب، خواب آلودگی و سلامت روان با عملکرد تحصیلی در نوجوانان پسر شهر اهواز. یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۵(۱۵)، ۲۷-۳۸.
- به‌پژوه، احمد؛ سلیمانی، منصور؛ افروز، غلامعلی و غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دیرآموز، فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، سال نهم، شماره ۳۳، صص ۱۸۶-۱۶۳.
- جوادی، مرضیه؛ کیوان‌آرا، محمود، یعقوبی، مریم، حسن‌زاده، اکبر و عبادی، زهرا. (۱۳۹۹). رابطه بین آگاهی فراشناختی از راهبردهای مطالعه و وضعیت تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، سال ۱۰، شماره ۳، صص ۲۵۴-۲۴۶.
- چراغیان، بهمن، فریدونی‌مقدم، مالک، برازپردنجانی، شهرام، باورصاد، نفیسه. (۱۳۹۷). بررسی اضطراب امتحان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی در دانشجویان پرستاری. دانش و تندرستی، دوره ۳، شماره ۳ و ۴، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود، صص ۲۹-۲۵.
- حمیدپور، حسن؛ حسینی، علی و پژوهنده، علی. (۱۳۹۸). نقش آموزش پیش‌دبستانی در یادگیری مهارت‌های حرکتی و مهارت‌های اجتماعی، مجله علوم تربیتی دانشگاه چمران، دوره ۵، شماره ۳، صص ۱۳۸-۱۱۷.
- سپهریان، فیروزه، رضایی، زمانه. (۱۳۹۹). میزان شیوع اضطراب امتحان و تأثیر مقابله‌درمانگری بر کاهش میزان آن و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. برنامه‌ریزی درسی، دانش و پژوهش در علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان (اصفهان)، شماره ۲۵، صص ۸۰-۶۵.
- شهینی‌بیلاق، منیژه، مهرابی‌زاده‌هنرمند، مهناز، علامه، عاطفه. (۱۳۹۶). رابطه حرمت خود، اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی و تعلل با عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان. فصل‌نامه انجمن ایرانی روان‌شناسی، سال یازدهم، شماره ۴۳.

- قلی‌زاده، مظفر، شکرشکن، حسین، و حقیقی، جمال. (۱۳۹۶). بررسی روابط ساده و چندگانه هدف‌های چهارگانه پیشرفت با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان‌های شهرستان ایذه. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال چهاردهم، شماره‌های ۱ و ۲، صص ۱۶۶-۱۴۹.
- محسن‌پور، مریم، حجازی، الهه، کیامنش، علیرضا. (۱۳۹۶). نقش خودکارآمدی، اهداف پیشرفت، راهبردهای یادگیری و پایداری در پیشرفت تحصیلی ریاضی دانش‌آموزان سال سوم متوسطه (ریاضی) شهر تهران. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، شماره ۱۶، سال پنجم صص ۳۵-۹.
- مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز، نجاریان، بهمن، ابوالقاسمی، عباس، شکرکن، حسین. (۱۳۹۷). بررسی میزان همه‌گیرشناسی اضطراب امتحان و رابطه خودکارآمدی و جایگاه مهار با آن با توجه به متغیر هوش، مجله علوم تربیتی و روانشناسی، سال ۷، شماره ۱ و ۲، صص ۷۲-۵۵.
- میرمظفری، معصومی؛ حسین‌زاده لطفی، فرهاد؛ شاهورانی، احمد و رشیدیان، زهرا (۱۳۹۶). بررسی علل افت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر خرم‌آباد در درس ریاضی، مجله ریاضیات کاربردی واحد لاهیجان، سال چهارم، شماره ۱۴، صص ۸۸-۷۵.
- Andrew, J., Elliot, A., Holly, A., & McGregor, M. C. (2018). A 2x2 achievement goal framework. *Journal of personality and social psychology*, 3, 501- 519.
- Ayas, NT & White, DP & Manson, JE & Stampfer, MJ & Speizer, FE & Malhotra, A. (2013). Prospective study of sleep duration and coronary, 163(2):205-209.
- Beauchemine, J. (2018), Mindfulness meditation may lessen anxiety promotesocial skillsand improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Jpsychol*. 11: 34-45.
- Comunian, A.L. (2018). Anxiety ,cognitive interference, and school performance of Italian children. *Psychol Rep*, 73(1): 747-540
- Ramsawh, H. J & Stein M. B & Lee Belik, S & Jacobi, F & Sareen, J.(2019). Relationship of anxiety disorders, sleep quality, and functional impairment in a community sample, *Journal of Psychiatric Research*, 43(10): 926-933.
- Sieber, J.E. (2020). Defining test anxiety: Problems and approaches. In I.G. Sarason (Eds), *Test anxiety: Theory, research and applications* (15-42). Hillsdale, NJ:Lawrence Erlbaum.
- Tsai, Y., Kunter, M., Ludtke, O., Trautwein, U. & Ryan, R. M. (2019). What Makes Lessons Interesting? The role of situational and individualfactors in three school subjects *journal of educational psychology*, 100, 460-472.