

رابطه بین انعطاف پذیری و انگیزه تحصیلی با سرسختی روان شناختی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر چالوس

سمیرا خداوردی^۱، سیده کلثوم حسینی دلم^۲، طیبه بیژنی کشک^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی واحد چالوس (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی واحد چالوس

^۳ دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی واحد چالوس

چکیده

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین انعطاف پذیری و انگیزه تحصیلی با سرسختی روان شناختی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه بود. **روش:** روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر چالوس در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند. نمونه آماری با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ۳۱۰ نفر از دانش آموزان در نظر گرفته شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه انگیزه تحصیلی هرمنس (۱۹۹۸)، انعطاف پذیری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و سرسختی روان شناختی نجاریان (۱۳۸۳) بود. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین انعطاف پذیری با سرسختی روان شناختی در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ($p=0/0001$ و $p=0/56$). بین انگیزه تحصیلی با سرسختی روان شناختی در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ($p=0/0001$ و $p=0/49$). متغیر انعطاف پذیری با ضریب بتای ۰/۳۴، متغیر جهت گیری تحصیلی با ضریب بتای ۰/۳۲ و متغیر انگیزه تحصیلی با ضریب بتای ۰/۲۹ می تواند به طور مثبت و معنی دار سرسختی روان شناختی دانش آموزان را پیش بینی کنند. **نتیجه گیری:** دانش آموزان دارای انعطاف پذیری و انگیزه تحصیلی بالا نسبت به دانش آموزان دارای انعطاف پذیری و انگیزه تحصیلی پایین، رویدادهای منفی را به صورت انعطاف پذیرتر و واقع بینانه تر در نظر می گیرند و مشکلات را اغلب موقتی و محدود می دانند و از شیوه های مقابله ای مفیدتر نیز سود می جویند.

واژه‌های کلیدی: انعطاف پذیری، انگیزه تحصیلی، سخت رویی

مقدمه

یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار بر عملکرد تحصیلی و یکی از ملزومات یادگیری انگیزه تحصیلی است که از عوامل مثبت در موفقیت تحصیلی دانش آموزان به شمار می آید و معمولاً به عنوان ساختار انگیزشی به کار برده می شود که منعکس کننده تعهد یادگیرنده نسبت به تحصیل است. مفهوم انگیزه تحصیلی در حوزه روانشناسی مثبت نگر قرار می گیرد و سازه ای است که برای اولین بار جهت درک و تبیین افت و شکست تحصیلی مطرح گردید و به عنوان پایه و اساسی برای تلاشهای اصلاح گرایانه در حوزه تعلیم و تربیت مدنظر قرار گرفت. همچنین انگیزه تحصیلی دانش آموزان یکی از موضوعات مهم و مورد علاقه روان شناسان و متخصصان نظام تعلیم و تربیت در حوزه روان شناسی بوده و می باشد. بنابراین شناخت حدود و ابعاد آن و عوامل موثر بر آن در بهبود عملکرد تحصیلی کمک خواهد کرد. پیشرفت تحصیلی که همان محصول یادگیری است و آن نشان دهنده پیشرفت کلی در سطح یا سطوحی از یک موضوع یا زمینه خاص است که محتوای آن از طریق آزمون سنجیده می شود، یا به عبارتی می توان گفت انگیزه تحصیلی شامل چیرگی یا تسلط در حیطه مشخص به دنبال سطح معینی از دانش و مهارت تعریف می شود. از آنجا که عملکرد فرد از عوامل مختلفی همچون انگیزش، هیجان، شرایط محیطی، خستگی و بیماری تاثیر می پذیرد. با توجه به این عوامل در قضاوت باید متوجه این قضیه بود که آیا عملکرد تحت تاثیر یادگیری اتفاق افتاده است یا عوامل دیگری در آن دخالت داشته اند؟ برای دستیابی به میزان یادگیری واقعی هم باید از وسایل دقیق سنجش عملکرد یادگیرندگان از قبیل آزمون و سایر روشها و وسایل استفاده کرد و هم عملکرد آنها را به دفعات مختلف و در شرایط متفاوت مورد سنجش قرار داد. بدین منظور باید معیارهای مرتبط با عملکرد مطلوب مشخص شود و راههای دستیابی به آنها کشف گردد تا بتوان از طریق آموزش و فراهم آوردن موقعیت در حد فرد و افراد انگیزه تحصیلی بالا را به ارمغان آورد (یعقوبی، ذوقی پایدار و فرهادی، ۱۳۹۹).

تعلیم و تربیت، فرایندی دامنهدار و چند بعدی است و تحقق اهداف آن، مستلزم نگاه همه جانبه به عوامل زمینه‌ای، فردی و بین فردی است که در جریان پیشرفت تحصیلی مداخله می کند. از وظایف اصلی آموزش و پرورش در هر کشور، انتقال میراث فرهنگی جامعه، پرورش استعدادها و دانش آموزان و آماده کردن آنان برای شرکت فعال در جامعه است بنابراین تعلیم و تربیت افراد به منظور تصدی امور مختلف ضروری می نماید (صمدی، ۱۳۹۵).

از این رو افراد سرسخت با وجود پیشامدهای ناگوار به رویارویی موفق و کارآمد در برابر تنش ها امیدوارند، از توانایی یافتن معنی در تجارب آشفته ساز برخوردارند و به نقش خود به عنوان فرد ارزنده و مهم باور دارند و از آنجا که لازمه ی داشتن شخصیت سرسخت (تعهد، مهار و مبارزه جویی) داشتن سلامت روانی است و کسی که از سلامت روانی برخوردار نباشد، در برابر رویدادهای زندگی دچار ناامیدی و افسردگی می شود، می توان گفت که این دو متغیر (سرسختی روان شناختی و امید) لازم و ملزوم یکدیگرند و تا انسان امیدوار نباشد، موقعیت های مثبت یا منفی زندگی که نیاز به سازگاری و تطابق دارند را نمی تواند ایجاد کند. رویدادهای منفی را تهدیدی برای امنیت و آسایش خود می پندارد و قدرت تحمل در موقعیت های مبهم و ناراحت کننده زندگی او را از پای در می آورد و روال طبیعی زندگی را مختل می سازد. امیدواری باعث پرورش دیدی خوش بینانه نسبت به زندگی می شود، فشارزا بودن وقایع را کاهش می دهد و به زندگی معنا و هدف می بخشد. فردی که دارای شخصیت امیدوار و سرسخت است، بر این باور است که تجربیات و حوادث را می توان پیش بینی و کنترل کرد، بنابراین با

تقویت انعطاف پذیری، حتی رویدادهای بسیار ناهماهنگ را هماهنگ می کند و آنها را مورد ارزشیابی قرار می دهد (تراسی، ۲۰۲۱).

سرسختی روان شناختی بالاتر موفقیت تحصیلی بیشتر را نیز به همراه دارد. دانش آموزان دارای سرسختی روان شناختی بالا که ارزش و فایده کار برای آنان مشخص شده، کار را بیشتر انجام می دهند و این تأثیر از طریق مبادرت آنان برای سرگرم کننده تر کردن فعالیت به صورت غیر مستقیم می باشد. اگر رغبت کافی برای عملکرد نباشد افراد سرسخت به طور فعال و عمداً خود را درگیر راهبردهایی می کنند تا کار محول شده را جالب تر کنند حمایت های اجتماعی موقعی که سرسختی روان شناختی بالا است تأثیر بیشتری در حفظ سلامت دارند. سرسختی روان شناختی به طور مستقیم از طریق حمایت های اجتماعی، سازگاری را تحت تأثیر قرار می دهد. افراد سرسخت تمایل به روابطی که در زمان های پراسترس از سازگاری تبدیلی حمایت می کند، دارند. در صورتی که افراد با سرسختی روان شناختی پایین به جستجوی این روابط برنیامده و موجب افزایش تمایل به سازگاری واپس رونده هنگام مواجهه با استرس می شوند (کلیتون، ۲۰۲۰).

انگیزه تحصیلی نیز از مهم ترین دوره های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت آمیز فرد تأثیر می گذارد و لیاقت ها و توانایی ها ایجاد شده و پیشرفت های علمی حاصل می شود. اما در زندگی روزانه تحصیلی، دانش آموزان با انواع چالش ها، موانع و فشارهای خاص این دوره (از جمله نمرات ضعیف، تنش های دانش آموزی، تهدید اعتماد به نفس در نتیجه عملکرد، کاهش انگیزش، تعامل و غیره) مواجه می شوند. برخی از دانش آموزان در برخورد با این موانع و چالش ها موفق عمل می کنند، اما گروه دیگری از دانش آموزان در این زمینه ناموفق هستند. بنابراین، باید ابعاد مختلف وضعیت تحصیلی دانش آموزان از جمله انگیزه تحصیلی و انگیزه عاطفی، شناختی و رفتاری آنان مورد بررسی قرار گیرند تا بتوان اطلاعات دقیق تری از وضعیت تحصیلی دانش آموزان به دست آورد (گالاهر، ۲۰۱۸).

انگیزه تحصیلی، انعطاف پذیری را در چارچوب زمینه روان شناسی مثبت منعکس می کند. انگیزه تحصیلی به صورت توانایی دانش آموز برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول قرار دارند، تعریف شده است. همچنین انگیزه تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی تجربه می شوند، اشاره دارد. بی علاقه، خستگی و فرسودگی تحصیلی (به عنوان نقطه مقابل انگیزه تحصیلی) رابطه معکوسی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارد (صادقی و خلیلی، ۱۳۹۹). در این میان، یکی از عواملی که می تواند کارکردهای روانی دانش آموزان را در قالب تفکر، خلق و رفتار بهبود دهد و توان مقابله با مشکلات هیجانی و روانشناختی را افزایش دهد، انعطاف پذیری می باشد. گارمزی و ماستن^۴ (۲۰۰۶)، انعطاف پذیری را یک فرآیند توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده تعریف نموده اند. والر^۵ (۲۰۰۱) انعطاف پذیری را سازگاری مثبت فرد در واکنش به شرایط ناگوار (آسیب ها و تهدیدات) می داند. انعطاف پذیری، تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده نیست و حالتی انفعالی در

^۱Tracy

^۲Clayton

^۳Galagehr

^۴ Garmzy & Mastn

^۵ Waller

رویارویی با شرایط خطرناک نمی باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می توان گفت انعطاف پذیری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی در شرایط خطرناک است (کاوه، ۱۳۹۸). از آنجایی که هر تحقیق به دنبال دست یابی به اطلاعاتی است که از جنبه های متعددی برای جامعه برنامه ریزان و دست اندرکاران تعلیم و تربیت مفید باشد لذا سعی شده، با انجام این تحقیق دست اندرکاران جامعه بخصوص معلمان وزارت آموزش و پرورش، پدران و مادران را که در ساختار شخصیتی کودک و آینده او تأثیر عمیقی دارند، به این امر آگاه نماید چرا که اگر بخواهیم دانش آموزان و فرزندانمان داشته باشیم که توسط دیگران موجود ضعیفی پنداشته نشوند و یا بتوانند در نزد دیگران محبوب واقع شوند، از روابطشان راضی باشند، به اهداف خود برسند و شخصیتی محکم و ثابت داشته باشند، لازم است در این زمینه کوتاهی نشود. لذا در این پژوهش سعی شده است که بررسی شود که آیا بین انعطاف پذیری و انگیزه تحصیلی با سرسختی روان شناختی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه رابطه ای وجود دارد؟

روش پژوهش:

روش پژوهش حاضر از نظر روش توصیفی به شیوه همبستگی می باشد و از نظر نوع هم از روش کتابخانه ای و هم روش میدانی استفاده شد. در این پژوهش جامعه آماری شامل همه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر چالوس است که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند که تعداد آنها حدود ۱۶۰۰ هستند. نمونه آماری ۳۱۰ نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم ناحیه سه شهر چالوس بر اساس نمونه گیری خوشه ای و از طریق فرمول کوکران انتخاب شدند.

ابزار های پژوهش:

در این پژوهش از سه پرسشنامه استاندارد شده استفاده شد.

۱) **پرسشنامه انگیزه تحصیلی:** این پرسشنامه توسط هرمنس^(۲۰۰۹) تدوین و ۲۹ سوال چهار گزینه ای دارد. بعضی از سوالات به صورت مثبت و بعضی به صورت منفی ارائه شده اند. در سوالهای شماره ۱، ۴، ۹، ۱۰، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۲۰، ۲۳، ۲۷، ۲۸، ۲۹، به الف ۱ نمره، به ب ۲ نمره، به ج ۳ نمره، به دال ۴ نمره داده می شود و در مابقی سوالها نمره دهی به صورت عکس می باشد. دامنه تغییرات نمرات از ۲۹ تا ۱۱۶ می باشد. هرمنس برای برآورد روایی آزمون، روش روایی محتوا را به کار گرفت که بنیان آن بر پژوهش های پیشین درباره انگیزه بود. او همچنین ضریب همبستگی دو تا از پرسشها را با رفتارهای پیشرفت گرا برآورد کرد که نشان دهنده روایی بالای آزمون ($r = 0/88$) بود. برای برآورد پایایی نیز دو روش آلفای کرونباخ و باز آزمایی پس از گذشت ۳ هفته به کار گرفته شد که پایایی به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۵ به دست آمد (مهرافروز، ۱۳۹۸).

۲) **پرسشنامه تاب آوری:** برای سنجش میزان انعطاف پذیری از مقیاس انعطاف پذیری کانر و دیویدسون استفاده گردید مقیاس انعطاف پذیری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) یک ابزار ۲۵ گویه ای است که کانر و دیویدسون آن را با باز بینی منبع پژوهشی ۱۹۹۱ - ۱۹۷۹ در زمینه انعطاف پذیری تهیه نمودند. بررسی ویژگی های روانسنجی این مقیاس در گروه هایی مثل جمعیت های عمومی، مراجعه کنندگان به بخش مراقبت های اولیه، بیماران سرپایی پزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر و بیماران مبتلا به اختلال پس از ضربه انجام شده است سازندگان این مقیاس معتقدند که این پرسشنامه افراد تاب آور را

¹ Hermans achievement motivation inventory

از افراد غیر تاب آور در گروه های بالینی و غیر بالینی جدا می کند و می تواند در موقعیت های پژوهشی و بالینی به کار رود. این پرسشنامه در یک مقیاس پنج درجه ای از کاملاً نادرست تا همیشه درست ساخته شده است. به نحوی که کاملاً درست نمره یک، به ندرت درست نمره دو، گاهی درست نمره سه، اغلب درست نمره چهار و همیشه درست نمره پنج را به خود اختصاص می دهند. دامنه نمره گذاری این مقیاس بین ۱۲۵-۲۵ است. کانرو و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس انعطاف پذیری را ۰/۸۹ گزارش کرده اند همچنین ضریب پایایی حاصل از روش باز آزمایی در یک فاصله ۴ هفته ای ۰/۸۷ بوده است. نمرات مقیاس انعطاف پذیری کانرو و دیویدسون با نمرات مقیاس سرسختی روان شناختی کوباسا همبستگی مثبت معنا دار و با نمرات مقیاس استرس ادراک شده و مقیاس آسیب پذیری نسبت به استرس شیپان همبستگی منفی معنا داری داشتند. که این نتایج حاکی از اعتبار همزمان این مقیاس است. این مقیاس در ایران توسط محمدی در سال ۱۳۹۷ هنجاریابی شده است. برای سنجش روایی این مقیاس ابتدا همبستگی هر گویه با نمره کل مقوله محاسبه شده و همبستگی هر نمره با نمره کل به جز گویه ۳ ضریب های بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ را نشان داد و سپس از روش تحلیل عاملی استفاده شده است، قبل از سنجش تحلیل عاملی، دو شاخی KMO و آزمون کرویت بارلت هم محاسبه شد و مقدار KMO برای ۰/۸۷ و مقدار تی دو در آزمون بارلت ۲۸/۵۵۵۶ به دست آمد که هر دو این موارد نشان دهنده شرایط مناسب برای انجام تحلیل عاملی است. برای پایایی این مقیاس هم از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. و میزان آن هم ۰/۸۹ گزارش شده است (محمدی، ۱۳۹۷). در پژوهش دیگری که توسط سامانی و همکاران (۱۳۹۶) برای بررسی پایایی این مقیاس در دانشجویان صورت گرفت، پایایی این مقیاس را ۰/۹۳ گزارش کردند. میزان شاخص KMO هم برابر ۰/۹۱ و ضریب کرویت بارلت برای ۲/۴۷ گزارش شده است. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی وجود پنج عامل شایستگی / استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف / روابط ایمن، مهار / معنویت را برای مقیاس تاب آور یاد کرده است. چون روایی و پایایی زیر مقیاس ها هنوز به طور قطع تأیید نشده اند در حال حاضر نمره کل انعطاف پذیری برای هدف های پژوهشی معتبر محسوب می شود.

۳) پرسشنامه ی سرسختی روان شناختی اهواز (۱۳۷۷): این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی مداد-کاغذی است که دارای ۲۷ ماده می باشد. این پرسشنامه به وسیله تحلیل عوامل نجاریان، کیامرثی و مهرابی زاده هنرمند (۱۳۸۳) اعضاء هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز ساخته شده است. در سال ۱۳۷۷ بر روی یک نمونه ۵۲۳ نفری از دانشگاه آزاد اسلامی اهواز اعتبار یابی شد، که سرسختی روان شناختی را مورد سنجش قرار می دهد. این آزمون یک نمره کل از سرسختی روان شناختی افراد می دهد و فاقد مولفه های تعهد، کنترل و مبارزه جویی است. شیوه نمره گذاری این پرسشنامه ۲۷ ماده ای به این صورت است که آزمودنی ها به یکی از چهار گزینه ی هرگز، بندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات پاسخ گفته و بر اساس مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ نمره گذاری می شود. بجز ماده های ۲۱، ۱۷، ۱۳، ۱۰، ۷، ۶ که در این پرسشنامه نشان دهنده سرسختی روان شناختی روان شناختی بالا در افراد است. نجاریان و همکاران برای سنجش پایایی مقیاس AHI از دو روش باز آزمایی و همسانی درونی استفاده کرده است. ضریب همبستگی بین آزمون و آزمون مجدد با فاصله زمانی ۶ هفته در نمونه ۱۱۹ نفری برای آزمودنیهای دختر و پسر به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۵ گزارش شد و در روش همسانی درونی پرسشنامه سرسختی روان شناختی روان شناختی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید که برای کل آزمودنیها ۰/۷۶ بدست آمد که کاملاً ضریب قابل قبولی می باشد. در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ پرسشنامه سرسختی روان شناختی در کل نمونه بدست آمد. در زمینه اعتبار یابی آزمون مزبور از روش اعتبار ملاکی همزمان استفاده نمود و این پرسشنامه را همزمان با چهار پرسشنامه اضطراب عمومی ANQ، پرسشنامه افسردگی اهواز ADI، پرسشنامه خود شکوفایی مازلو MASAI و مقیاس سازه ای

سرسختی روان شناختی به دو روش تنصیف و آلفای کرونباخ به کار برد که ضریب همبستگی بین نمره های کل آزمودنی ها به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۰ و ۰/۴۴ که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. همچنین ضریب همبستگی خود شکوفایی ۰/۶۵ بوده است. بین اعتبار سازه ای سرسختی روان شناختی و مقیاس سرسختی روان شناختی همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنی دار بود. (کیامرثی و همکاران، ۱۳۷۷). بنابر این با توجه به استاندارد بودن پرسشنامه و تحقیقات فراوانی که درباره آزمون سرسختی روان شناختی صورت گرفته، همگی از اعتبار بالای این آزمون حکایت می کند و نشان می دهد که یکی از بهترین ابزار های سنجش سرسختی روان شناختی در افراد می باشد.

یافته ها

جدول ۱ میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره های انعطاف پذیری، انگیزه تحصیلی و سرسختی

روان شناختی

| شاخص های آماری متغیر | تعداد | میانگین | انحراف استاندارد | حداقل | حداکثر |
|-------------------------|-------|---------|------------------|-------|--------|
| انعطاف پذیری | ۳۱۰ | ۶۶/۸۸ | ۹/۲۲ | ۲۹ | ۸۴ |
| انگیزه تحصیلی | ۳۱۰ | ۴۷/۵۶ | ۷/۲۰ | ۱۴ | ۶۰ |
| سرسختی روان شناختی | ۳۱۰ | ۸۵/۴۸ | ۱۳/۸۴ | ۹۸ | ۱۴۶ |

جدول ۱-۴ میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمره های انعطاف پذیری، انگیزه تحصیلی و سرسختی روان شناختی مربوط به نمونه تحقیق را نشان می دهد.

جدول ۲ نتایج آزمون نرمال بودن متغیرهای پژوهش

| شاخص های توصیفی مقیاس ها | کجی | انحراف معیار کجی | کشیدگی | انحراف معیار کشیدگی |
|-----------------------------|--------|---------------------|--------|------------------------|
| انعطاف پذیری | -۱/۴۵۰ | ۰/۲۰۸ | ۴/۴۱۹ | ۰/۴۱۳ |
| انگیزه تحصیلی | -۱/۴۳۵ | ۰/۲۰۸ | ۴/۵۱۱ | ۰/۴۱۳ |
| سرسختی روان شناختی | ۰/۰۸۷ | ۰/۲۰۸ | -۰/۷۰۹ | ۰/۴۱۳ |

همان گونه که در جدول ۲، مشاهده می شود ضریب کجی (و ضریب کشیدگی) به ترتیب برای متغیرهای انعطاف پذیری -۱/۴۵۰ (و ۴/۴۱۹)، انگیزه تحصیلی -۱/۴۳۵ (و ۴/۵۱۱) و سرسختی روان شناختی ۰/۰۸۷ (و ۰/۷۰۹)، به دست آمدند. مندرجات جدول ۲-۴ نشان می دهند که با توجه به معیار نرمال بودن، متغیرهای پژوهش همگی دارای قدر مطلق

ضریب کجی کوچکتر از ۳ و قدر مطلق ضریب کشیدگی کوچکتر از ۱۰ هستند و لذا تخطی از نرمال بودن داده ها قابل مشاهده نیست.

جدول ۳: ضرایب همبستگی ساده بین انعطاف پذیری با سرسختی روان شناختی در دانش آموزان

| متغیر ملاک | شاخص آماری | ضریب همبستگی | سطح | تعداد |
|--------------------|---------------|--------------|---------------|-----------|
| | متغیر پیش بین | (r) | معنی داری (p) | نمونه (n) |
| سرسختی روان شناختی | انعطاف پذیری | ۰/۵۶ | ۰/۰۰۰۱ | ۳۱۰ |

همان طوری که در جدول ۳ ملاحظه می شود بین انعطاف پذیری با سرسختی روان شناختی در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ($p=0/0001$ و $r=0/56$). به عبارت دیگر، هر چه انعطاف پذیری دانش آموزان بیشتر باشد به همان اندازه سرسختی روان شناختی آنان نیز بالاتر خواهد بود.

جدول ۴: ضرایب همبستگی ساده بین انگیزه تحصیلی با سرسختی روان شناختی در دانش آموزان

| متغیر ملاک | شاخص آماری | ضریب همبستگی | سطح | تعداد |
|--------------------|---------------|--------------|---------------|-----------|
| | متغیر پیش بین | (r) | معنی داری (p) | نمونه (n) |
| سرسختی روان شناختی | انگیزه تحصیلی | ۰/۴۹ | ۰/۰۰۰۱ | ۳۱۰ |

همچنین همان طوری که در جدول ۴ ملاحظه می شود بین انگیزه تحصیلی با سرسختی روان شناختی در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ($p=0/0001$ و $r=0/49$). به عبارت دیگر، هر چه میزان انگیزه تحصیلی دانش آموزان بیشتر باشد به همان اندازه سرسختی روان شناختی آنان نیز بالاتر خواهد بود.

جدول ۵: رگرسیون چندگانه متغیرهای پیش بین (انعطاف پذیری و انگیزه تحصیلی) با سرسختی روان

شناختی دانش آموزان با روش ورود همزمان و مرحله ای

| متغیرهای پیش بین | R | R ² | F | p= | β | t | p= |
|------------------|------|----------------|-------|--------|---------|-------|--------|
| انعطاف پذیری | ۰/۴۹ | ۰/۲۴ | ۱۴/۵۱ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۳۴ | ۸/۰۱۹ | ۰/۰۰۰۱ |
| انگیزه تحصیلی | | | | | ۰/۲۹ | ۸/۸۹ | ۰/۰۰۰۱ |
| ۱ - انعطاف پذیری | ۰/۴۴ | ۰/۲۰ | ۳۴/۳۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۴ | ۷/۷۰ | ۰/۰۰۰۱ |

| | | | | | | | | |
|--------|------|------|--------|-------|------|------|-------------------|--|
| ۰/۰۰۰۱ | ۵/۶۶ | ۰/۳۱ | ۰/۰۰۰۱ | ۳۸/۳۹ | ۰/۲۴ | ۰/۴۹ | ۲ - انگیزه تحصیلی | |
| ۰/۰۰۰۱ | ۳/۶۹ | ۰/۲۲ | | | | | | |

همان طوری که در جدول ۵ مشاهده می شود، رگرسیون پیش بینی سرسختی روان شناختی دانش آموزان از روی متغیرهای انعطاف پذیری، انگیزه تحصیلی و جهت گیری تحصیلی معنی دار می باشد ($p < 0/0001$ و $F = 14/51$). متغیر انعطاف پذیری با ضریب بتای $0/34$ ، متغیر جهت گیری تحصیلی با ضریب بتای $0/32$ و متغیر انگیزه تحصیلی با ضریب بتای $0/29$ می تواند به طور مثبت و معنی دار سرسختی روان شناختی دانش آموزان را پیش بینی کنند. همچنین، مقدار R^2 نشان می دهد 24% از واریانس سرسختی روان شناختی دانش آموزان توسط متغیرهای یاد شده تبیین می شود.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد بین انعطاف پذیری با سرسختی روان شناختی در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، هر چه انعطاف پذیری دانش آموزان بیشتر باشد به همان اندازه سرسختی روان شناختی آنان نیز بالاتر خواهد بود. در تبیین این نتایج میتوان گفت که تابآوری انعطاف پذیری فرد را افزایش می دهد. این ویژگی باعث افزایش سازگاری افراد با شرایط مختلف می گردد. دانش آموزان با تابآوری بالا در مقابل رویدادهای استرس زا با خوش بینی، ابراز وجود و اعتماد بنفس بیشتری برخورد می کنند. در نتیجه این رویدادها را قابل کنترل می دانند. نگرش خوش بینانه پردازش اطلاعات را موثرتر می کند و فرد راهبردها مقابله فعال تری را به کار می گیرد و توان کنار آمدن با شرایط، تقویت می شود. فردی که دارای تابآوری است، چاره ساز و انعطاف پذیر بوده، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می دهد و بعد از بر طرف شدن عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود باز می گردد. انعطاف پذیری یک فرآیند توانایی با پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده است و صرفاً پایداری در برابر آسیب ها با شرایط تهدید آمیز نیست. بلکه شرکت فعال و سازنده ی فرد در محیط است و می توان گفت تاب آوری، توانمندی فرد، در برقراری تعادل زیستی - روانی در شرایط خطرناک می باشد. مادرانی که در انعطاف پذیری است چاره ساز و انعطاف پذیر بوده مطابق تغییرات محیط خود را وفق می دهد و بعد از بر طرف شدن عوامل فشار زا به سرعت به حالت بهبود باز می گردد. دانش آموزانی که در انتهای سطح پایین انعطاف پذیری هستند به مقدار ناچیزی خودشان را با موقعیت های جدید وفق می دهد. اینها به کندی از موقعیتهای فشار زا به حالت طبیعی بهبود می یابند. در واقع دانش آموزان دارای انعطاف پذیری بالا نسبت به دانش آموزان دارای انعطاف پذیری پایین، رویدادهای منفی را به صورت انعطاف پذیرتر و واقع بینانه تر در نظر می گیرند و مشکلات را اغلب موقتی و محدود می دانند و از شیوه های مقابله ای مفیدتر نیز سود می جویند. همچنین سرسختی روان شناختی موجب افزایش عاطفه مثبت، عزت نفس و مقابله موفق با تجربیات منفی و همچنین کاهش عاطفه منفی است. از سویی دیگر ویژگی های مثبت اشخاص تاب آور، لذت بردن از چالش، تفسیر مثبت هیجانات منفی و استفاده از راهبردهای انطباقی متناسب با موقعیت است که این راهبردها باعث می شود فرد با نگاه و دیدگاهی متفاوت به ارزیابی رویدادها و وقایع منفی بپردازد، در نتیجه، ناراحتی و تنیدگی کمتری را تجربه کند و بهتر با آن رویداد کنار آید. در واقع رفتارهای تاب آورانه به این دانش آموزان کمک می کند تا بر تجارب منفی چیره شوند و حتی آنها را به تجارب مثبت در خودشان تبدیل کنند. به همین دلیل است که روان شناسان در مفهوم انعطاف پذیری دو وجه را مهم می دانند. اول اینکه فرد یک حادثه یا رویداد آسیب زا و فشار و سختی را تجربه می کند و دوم اینکه در برابر این حوادث انعطاف پذیر است و برای

بازگشت به عملکرد و کارکردهای معمول خود دست به جبران می‌زند. دانش آموزان تاب آور توانایی ترمیم ضربه‌های روانی وارد شده به آنها و فائق آمدن بر سختی را دارند. البته تقویت مهارت انعطاف پذیری در هر کس حدواندازه‌ای متفاوت دارد. در واقع، هر قدر تاب‌آورتر شویم، بارآده‌تر و خوشبخت‌تر از دل طوفان‌ها جان سالم به در خواهیم برد. میزان تاب‌آوری در آدم‌ها باهم فرق دارد. اگر فردی انعطاف پذیری را در خود تقویت کند و نسبت به خود آگاه‌تر شود، به راحتی می‌تواند احساسات و افکار و رفتارهایش را در زندگی مدیریت کند. چنین فردی متوجه می‌شود زندگی بالاوپایین دارد و باید با آن با اراده و به کارگیری روش‌های سازنده همراه شد.

نتایج نشان داد بین انگیزه تحصیلی با سرسختی روان شناختی در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، هر چه انگیزه تحصیلی دانش آموزان بیشتر باشد به همان اندازه سرسختی روان شناختی آنان نیز بالاتر خواهد بود. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که مدارس امروز به دلیل پیشرفت‌های مختلف علوم و تغییرات هم‌زمان در هدف‌های آموزشی سعی خود را بیشتر به انتقال اطلاعات و حقایق علمی معطوف کرده‌اند؛ در حالی که با ورود به دوران فراصنعتی و عصر اطلاعات به دلیل ویژگی‌هایی مانند انفجار دانش، تحول و تغییر سریع یافته‌های علمی، حضور ماشین‌های هوشمند در عرصه تعلیم و تربیت و از همه مهم‌تر عدم قطعیت معرفت علمی، نه امکان انتقال همه یافته‌های علمی وجود دارد و نه ضرورتی در این زمینه احساس می‌شود. به همین دلیل، متخصصان تعلیم و تربیت و برنامه‌ریزان درسی به جای انتقال حقایق علمی، پرورش و تقویت روش‌ها و نگرش‌های علمی را توصیه می‌کنند و به جای تولید مجدد حقایق علمی، بر فرایند تأکید می‌کنند. آن‌ها معتقدند که دانش‌آموزان به جای کسب حقایق علمی، باید به روش کسب حقایق علمی توجه کنند و به جای انباشت حقایق علمی در ذهن، بیاموزند که چگونه به‌تنهایی فکر کنند، تصمیم بگیرند، و درباره امور مختلف قضاوت کنند. دانش‌آموزان در فرایند آموزش باید بتوانند ادراک حسی، فهم نظریات مختلف و تفکر علمی و نقاد خود را تقویت کنند و رشد دهند. رسیدن به چنین اهدافی مستلزم فرصت‌های مطلوب یادگیری است. چنین فرصت و موقعیتی با دستور دادن، موعظه کردن، القا و ترغیب به تقلید و اطاعت از دیگری به وجود نخواهد آمد؛ زیرا محدود ساختن تعلیم و تربیت به انتقال و حفظ حقایق علمی، رشد طبیعی دانش‌آموزان را محدود خواهد ساخت.

انگیزه تحصیلی نیز از مهم‌ترین دوره‌های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت‌آمیز فرد تاثیر می‌گذارد و لیاقت‌ها و توانایی‌ها ایجاد شده و پیشرفت‌های علمی حاصل می‌شود. اما در زندگی روزانه تحصیلی، دانش‌آموزان با انواع چالش‌ها، موانع و فشارهای خاص این دوره (از جمله نمرات ضعیف، تنش‌زاهای دانش‌آموزی، تهدید اعتماد به نفس در نتیجه عملکرد، کاهش انگیزش، تعامل و غیره) مواجه می‌شوند. برخی از دانش‌آموزان در برخورد با این موانع و چالش‌ها موفق عمل می‌کنند، اما گروه دیگری از دانش‌آموزان در این زمینه ناموفق هستند. بنابراین، باید ابعاد مختلف وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان از جمله انگیزه تحصیلی و انگیزه عاطفی، شناختی و رفتاری آنان مورد بررسی قرار گیرند تا بتوان اطلاعات دقیق‌تری از وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان به دست آورد. در دنیای امروزی، زندگی بدون برنامه‌ریزی صرفاً بر اساس شانس شکل خواهد گرفت. برنامه‌ریزی، فرآیندی پویا است و نوعی آینده‌نگری و نقشه کشیدن برای آینده محسوب می‌شود و می‌توان آن را پیش‌بینی نیازها و تخمین منابع برای تحقق اهداف از پیش تعیین شده تلقی نمود، بدان معنی که می‌توان برنامه‌ریزی را تصمیم‌گیری برای آینده دانست (محسن پور، ۱۳۹۸). در بین سیستم‌های مختلف در جامعه، آموزش و پرورش از جمله سیستم‌هایی است که نیازمند برنامه‌ریزی‌های آموزشی خاص در راستای اهداف و رسالت‌هایش می‌باشد. چرا که در این صورت آموزش و پرورش؛ بارور، خلاق و سازنده خواهد بود و آموزش و پرورش خلاق و سازنده، امری حیاتی در کشور است و باید برای پیشرفت

کشور (توسعه اقتصادی، اجتماعی) و رسیدن به تحولات موجود در جهان و بازماندن از علم و تکنولوژی جهانی، راهبردها و تدابیر علمی و منطقی برنامه‌ریزی نمود. برنامه‌ریزی در نظام آموزشی باید گام در راستای پاسخ نیازهای فردی فراگیران و تأمین نیازهای جامعه بردارد. می‌توان از اهداف برنامه‌ریزی آموزشی برای فراگیران به ساده‌سازی فرایند تحصیل، پاسخگویی به نیازهای فردی فراگیران، با موفقیت گذراندن دوره تحصیلی و کنارآمدن با استرس‌های بالقوه این دوره اشاره نمود. در این بین امروزه شادابی و نشاط فضای آموزشی نقش و جایگاه برجسته‌ای در مبحث کیفیت و برنامه‌ریزی آموزشی دارد، به طوری که شور و شوق به تحصیل، فعال شدن حس کنجکاوی و افزایش سرسختی روان شناختی دانش‌آموزان ارتباط نزدیکی با وضعیت محوطه آموزشی آنها دارد. ایجاد محیط آموزشی با نشاط برای دانش‌آموزان سال‌هاست که به عنوان یک دغدغه جدی نزد سیاست‌گزاران و برنامه‌ریزان آموزشی شده است. این مسأله یکی از نیازهای اساسی دانش‌آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی می‌باشد. آنها از محیط و فضاهایی که نشاط و شادابی را القا کند، لذت می‌برند و به دلیل افزایش انگیزه‌ها، پیشرفت‌های چشمگیری در زمینه‌های علمی خواهند داشت. اگر امکانات، تسهیلات و برنامه‌ریزی‌های دقیق و متناسب آموزشی بتوانند حس کنجکاوی فراگیران را تحریک کنند و آنها را به سوی خود جذب نماید، این محیط برای آنها نشاط آور و شاداب خواهد بود. بنابراین لازم است والدین و مربیان و همه دست‌اندرکاران آموزش و پرورش با همکاری و تعامل، تلاش خود را به کار گیرند تا مراکز آموزشی را به محیط‌هایی با نشاط و جذاب برای دانش‌آموزان تبدیل کنند تا پیشرفت تحصیلی آنها ارتقا یابد. برای دستیابی به تحقق آرمان‌های مربوط به شاداب سازی مدارس جهت پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، باید تحولات جدی در نگرش مدیران و مسئولان نظام آموزش و پرورش و برنامه‌ریزی‌های آموزشی مطابق با استانداردهای جهانی ایجاد نمود. سرسختی روان شناختی یکی از شاخص‌های مهم بهداشت روانی در جامعه (و از مفاهیم و مؤلفه‌های اساسی زندگی افراد، به ویژه دانش‌آموزان به‌شمار می‌رود و بسیاری از رشته‌ها از جمله شاخه‌های روانشناسی سعی در فهم و تسهیل آن در زندگی افراد دارند.

نتایج نشان داد، رگرسیون پیش‌بینی سرسختی روان شناختی دانش‌آموزان از روی متغیرهای انعطاف‌پذیری، انگیزه تحصیلی و جهت‌گیری تحصیلی معنی‌دار می‌باشد. متغیر انعطاف‌پذیری با ضریب بتای $0/34$ ، متغیر جهت‌گیری تحصیلی با ضریب بتای $0/32$ و متغیر انگیزه تحصیلی با ضریب بتای $0/29$ می‌تواند به طور مثبت و معنی‌دار سرسختی روان شناختی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان اظهار داشت که اشخاصی که از مبارزه جویی بالایی برخوردارند، موقعیتهای مثبت و منفی را که برای سازگاری دوباره نیاز دارند، فرصتی برای رشد و یادگیری می‌دانند تا تهدیدی برای آسایش و امنیت خویش، چنین باوری، انعطاف‌پذیری شناختی و قدرت تحمل رویدادها و موقعیتهای مهم و ناراحت‌کننده زندگی را به همراه دارد (سواپی، ۱۳۹۸). سرسختی روان شناختی چیزی بیشتر از جمع سه مؤلفه کنترل، تعهد و مبارزه جویی است. در واقع دانش‌آموزان رویدادهای منفی را به صورت انعطاف‌پذیری بیشتر و واقع‌بینانه‌تر در نظر می‌گیرند و مشکلات را اغلب موقتی و محدود می‌دانند و از شیوه‌های مقابله‌ای مفیدتر نیز سود می‌جویند. از آنجا که زندگی این افراد دارای تنش‌های فراوان می‌باشد، داشتن سرسختی روان شناختی بالاتر به آنها در مدیریت زندگی خود کمک‌شایانی خواهد نمود. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند، نسبت به آنچه انجام می‌دهند تعلق خاطر بیشتری دارند، و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. تحقیقات جدید تر نشانگر پیوندی نه تنها بین سرسختی روان شناختی و بیماری بلکه بین سرسختی روان شناختی و طول عمر می‌باشد. بنابراین داشتن این ویژگی نه تنها ما را در قبال بیماری‌ها ایمن می‌کند بلکه باعث افزایش طول عمر نیز می‌شود. بنابراین اگر رغبت کافی برای عملکرد

نباشد افراد سرسخت به طور فعال و عمداً خود را درگیر راهبردهایی می کنند تا عملکرد را جالبتر نمایند. کوباسا سرسختی را متشکل از مجموعه ای از ویژگی های شخصیتی می داند که در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی به عنوان منبعی از مقاومت و سپری محافظ عمل می کند. این مجموعه ی ویژگی های شخصیتی بروز واکنش های افراد به شرایط یا رویدادهای بالقوه فشار زا را باز می دارد (کوباسا، جانسون و سارسون، به نقل از شکرکن). این ویژگی اکتسابی (سرسختی روان شناختی) بر اساس نظر کوباسا از سه مولفه ی تعهد، کنترل و مبارزه جویی تشکیل شده است.

منابع:

رستگار، احمد، سلیمانی، زهره، زمانی، فاطمه. (۱۳۹۸). ارائه مدل علی روابط ادراک از اهداف پیشرفت و کاربرد روش های فعال تدریس: نقش واسطه ای هیجانات تدریس در میان دبیران تربیت بدنی، مطالعات روان شناسی ورزشی، شماره ۲۵، ۱۱۱ - ۱۳۰

رستگار، احمد، نرجس، زرگریان. (۱۳۹۹). ارائه مدل علی روابط ادراک از حمایت اجتماعی و مسئولیت پذیری محیط زیستی با توجه به نقش واسطه ای سرمایه های روان شناختی در میان دانش آموزان دوره متوسطه دوم آموزش محیط زیست و توسعه پایدار سال هشتم، شماره ۲، ۷۳-۸۶.

توحیدی، محسن. (۱۳۹۸). مطالعه سبک های اسنادی، اضطراب و انگیزه تحصیلی با سرسختی روان شناختی درمیان دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان دولتی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.

دهقانی، مرضیه، جوادی پور، محمد، اسلام دوست، سعید. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین باورهای فراشناختی و سرسختی روان شناختی معلمان با صلاحیت های حرفه ای آنان، فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، دوره ۵، شماره ۴، صفحه ۵۱-۶۸

غیبی، معصومه. (۱۳۹۸). رابطه بین سبک های یادگیری و سرسختی روان شناختی در دانشجویان دوره کارشناسی گروه های تحصیلی (علوم انسانی، فنی-مهندسی و علوم پایه) دانشگاه شهید بهشتی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، مدیریت و برنامه ریزی آموزش عالی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران.

پورشافعی، مهرناز (۱۳۹۸). روش های تربیتی پویا و خلاق، فصل نامه تعلیم و تربیت، دوره سوم، شماره ۴.

محمد پور، حسین. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین انگیزه تحصیلی و سلامت روان با سرسختی روان شناختی دانش آموزان سوم متوسطه شهرستان لامرد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد مرودشت.

کدیور، پروین (۱۳۹۹). روانشناسی تربیتی، چاپ دوم، تهران: انتشارات سمت.

محمدی زاده، رضا. (۱۳۹۷). بررسی رابطه انگیزه تحصیلی با عملکرد دبیران دبیرستانهای شهر بم. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان.

یعقوبی، ابوالقاسم، ذوقی پایدار، محمدرضا، فرهادی، مهران، یوسفی، بهنوش (۱۳۹۹). پیش‌بینی آسایش تحصیلی براساس احساس تعلق به مدرسه و انعطاف‌پذیری با میانجیگری جهت‌گیری هدف در دانش‌آموزان، فصلنامه روانشناسی مدرسه، دوره ۹، شماره ۲، صفحه ۱۶۹-۱۸۹.

حق بین، فاطمه، شیخ‌الاسلامی، راضیه (۱۳۹۸). پیش‌بینی انعطاف‌پذیری بر اساس آسایش مدرسه: نقش واسطه‌ای سبک‌های خودتنظیمی هیجانی، مطالعات روانشناسی تربیتی، سال پانزدهم، شماره ۳۵.

شیخ‌الاسلامی، راضیه، دفترچی، عفت (۱۳۹۹). پیش‌بینی انعطاف‌پذیری دانش‌آموزان بر اساس جهت‌گیری‌های هدف و نیازهای اساسی روان‌شناختی. مجله روان‌شناسی، ۲، ۱۷۴-۱۴۷.

حسین‌خانزاده، عباسعلی؛ طاهر، محبوبه و محمدی، حاتم (۱۳۹۹). نقش ظرفیت خودمهارگری و خودنظم‌بخشی در تبیین شادزیستی دانشجویان. مطالعات روان‌شناختی، ۱۱(۹۴)، ۹۷-۱۱۸.

پورطاهریان، زبیده، خسروی، معصومه، محمدی، فر، محمدعلی (۱۳۹۸). نقش راهبردهای فراشناختی خواندن و عادت‌های مطالعه در انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان دختر، مجله روان‌شناسی مدرسه، دوره ۳، شماره ۱، بهار، صفحه ۲۲-۳۶.

دهقانی، ماهرخ و عزیزیان کهن، نسرین (۱۳۹۹). نقش انگیزش مشارکت ورزشی و حمایت تحصیلی در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۱۰(۱)، ۷۶-۵۲.

صادقی، احمد خلیلی، جعفر (۱۳۹۹). بررسی نقش ابعاد یادگیری خودراهبر در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان، نوآوری‌های مدیریت آموزشی، ۶(۳): ۱۰۹-۱۲۸.

میکائیلی منیع، امید، فتحی، آرش، شهودی، فهیمه، زندی، سعید (۱۳۹۹). تحلیل روابط بین امید، خوداثربخشی و تنش‌گرها با انگیزش و انگیزه تحصیلی در میان دانشجویان کارشناسی دانشگاه ارومیه، فصلنامه گام‌های توسعه در آموزش پزشکی، ۶(۲): ۱۱۸-۱۱۰.

مرادی، امیر، دهقانی زاده، ثمین، سلیمانی خشاب، مهین (۱۳۹۹). حمایت اجتماعی ادراک شده و انگیزه تحصیلی: نقش واسطه‌ای باورهای خوداثربخشی تحصیلی، فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱۱: ۹-۳۲.

عبدالملکی، جمال، شهریار، شاپور (۱۳۹۸). بررسی رابطه سرمایه اجتماعی و هوش هیجانی با سلامت روان در کارکنان فرماندهی دریابانی استان بوشهر، پژوهشنامه مطالعات مرزی، ۲(۲)، ۱۱۹-۱۲۸.

حامدی، مسعود (۱۳۹۸). بررسی پیش‌بینی‌کننده‌ی حالت فراشناختی و سرسختی روان‌شناختی در تبیین اضطراب امتحان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، روانشناسی عمومی، دانشگاه شهید بهشتی، چالوس. شهیدی، شهریار (۱۳۹۸). روانشناسی شادی، تهران: نشر قطره.

علی‌پور احمد، آگاه هریس، مژگان (۱۳۹۶). اعتبار و روایی فهرست انعطاف‌پذیری آکسفورد در ایرانیها، روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، ۳(۱۲): ۲۸۷-۲۹۸.

- کار، آلان. (۲۰۰۳). روان شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی های انسان. ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنائی. (۱۳۹۵). تهران: سخن.
- محمد پور، حسین. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین انگیزه تحصیلی و سلامت روان با سرسختی روان شناختی دانش آموزان سوم متوسطه شهرستان لامرد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد مرودشت.
- محمدی زاده، رضا. (۱۳۹۷). بررسی رابطه انگیزه تحصیلی با عملکرد دبیران دبیرستانهای شهر بم. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان.

Areepattamannil, S, Freeman, J.G. (2018). Academic achievement, academic self-concept, and academic motivation of immigrant adolescents in the Greater Toronto Area Secondary Schools. *Journal of Advanced Academics*, 19(4):700-743.

Angeli,chorula. Valdis, Nicos(2018 .).In strutional effects on critical thinking performance on ill-defined issues .Deptertment of ducation, university of Cyprus, ۱۱-۱۲dramas street, Nicosia cy-۱۶-۷۸, Cyprus

Amand, G., Gordard, S., & Smith, J. (2018). School participation feeling: Defining characteristics, decisive factors and sustainable strategies. *Journal of Sustainable Development*, 3(6), 23-32.

Akane zusho, paul R. pintrich, kai S. cortiona, G .(۲۰۱۳).Motives, goals, and adaplive patterens of performance in Asian American and Anglo American students Lerarning and Individual Differenes ,Vol ۱۵(۲), pager .۱۴۱-۱۵۸

Madhu, S.Mamta, K. Pooja, E. (2017). Metacagnitire Application process: Aframe work for Teaching Effective Thinking skills in FYE courses .Apaper presented at the college survival Becoming a master student Nationalconference.

Brown, C.C. Mc Gill, S. (2014). Resilience Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *JCouns Psychol* 58(4): 610-7.

Landman. E. (2014). Social support, ethnicity and mental health in adolescents. Social support, ethnicity and metal health in adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 41(9): 755-60

De Neve H, Cooper J. (2015).Mental health among older adults in Japan: do sources of social support and negative interaction make a difference?. *Soci Sci Med*59(11):2259-2270.

Wong ST, Wu A, Gregorich S, Pérez-Stable E. J. (2014). What type of social support influences self-reported physical and mental health among older women?. *J Aging Health* 26(4):663-678.

Cheng, C, Farnam CJ. (2017). Mental health and dual sensory loss in older adults: a systematic review. *Front Aging Neurosci* 14;6:83.

Fornham, P., Shukla, Archana., Singh, Pratibha A. (2016). Perceived Self Efficacy and Mental Health among Elderly, *Delhi Psychiatry Journal*, 13 (2), 312-321.

Diener, E. D, (2018). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality Assessment*, 1, 71-75.

Tiwana, H. McLean, S. (2016). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation ,achievement, and well-being personality and Individual Differences., *Jornal of Arts and Hamanities in tligher education*, ۴۲(۷), ۱۳۷۹-۱۳۹۸