

بررسی رابطه ی فشار روانی و اضطراب امتحان و کم رویی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

سمیرا سمیع زاده مشهدی

کارشناسی مهندسی منابع طبیعی، محیط زیست دانشگاه مشهد

zybamshhady@gmail.com

چکیده

در بررسی رابطه بین فشار روانی، اضطراب امتحان و کم رویی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مشخص شده است که این عوامل می توانند تأثیرات منفی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان داشته باشند. اضطراب امتحان ممکن است باعث کاهش تمرکز و یادگیری دانش آموزان شود، در حالی که کم رویی و فشار روانی نیز می تواند به کاهش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجامد. بنابراین، استفاده از روش های مانند مشاوره، تغذیه سالم، ورزش و تکنیک های مدیریت استرس می تواند بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را به همراه داشته باشد

واژه های کلیدی

فشار روانی، اضطراب امتحان، کم رویی، پیشرفت تحصیلی، دانش آموزان، مشاوره، تغذیه سالم، ورزش، مدیریت استرس

مقدمه

همه معلمان در طول زندگی حرفه‌ای خود همواره با دانش آموزشی مواجه شده‌اند که علیرغم شروع خوب و مناسب فعالیت‌های تحصیلی و کسب مدارج ممتاز و عالی در پایه‌های تحصیلی با افت عملکرد تحصیلی مواجه شده‌اند. و برای کمک به این دسته از دانش‌آموزان، دنبال علت و راهکار می‌گردند. والدین آنها نیز برای جلوگیری از افت هرچه بیشتر آنها طالب راهکارهای عملی هستند. حتی گاهی خود دانش‌آموزان نیز با مراجعه به مشاورین از وضعیت تحصیلی خود رضایت نداشته و ابراز ترس و نگرانی می‌کنند و افت تحصیلی و شکست تحصیلی، مسائل فردی و شخصی زیادی برای یادگیرنده ایجاد می‌کند، مسائلی از قبیل مشکلات عاطفی، روانی مانند استرس. در تحقیق موجود، محقق سعی دارد بداند که آیا رابطه‌ای بین فشار روانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه وجود دارد؟ و اگر رابطه‌ای وجود دارد، این رابطه تا چه حد و چگونه است؟ فشار روانی: فشار روانی عبارت است از واکنش‌های جسمی و روانی که افراد در مقابل وقایع «محیطی ایجادکننده فشارهای عصبی و روانی» یا استرسور از خود بروزمی‌دهد. (الوانی، سید مهدی، فشارهای عصبی و سازمان و راههای مقابله با آن، مجله مدیریت دولتی). پژوهشگران اضطراب امتحان را نوعی اضطراب مربوط به موقعیت می‌دانند که با عملکرد یادگیری دانش آموز در مراکز آموزشی رابطه تنگاتنگ دارد و به عنوان صفتی نسبتاً پایدار و مرتبط با موقعیت‌های تهدیدآمیز تعریف شده است (لارسون و همکاران، ۲۰۱۰). ساراسون به ماهیت اضطراب امتحان به عنوان عامل ایجادکننده تداخلات شناختی در فرایند توجهی، افکار تحریف شده و نامرتب با تکلیف اشاره دارد که سبب ایجاد اختلال در فرایند یادگیری، افت عملکرد تحصیلی و رویگردانی از مدرسه می‌شود (لارسون و همکاران، ۲۰۱۰؛ بیرجندی و عالمی، ۲۰۱۰). واین (۱۹۸۰)، اضطراب امتحان را به عنوان یک سازه شناختی-توجهی توصیف کرده است و معتقد است مؤلفه مشترک مقیاسهای کلی اضطراب امتحان، اضطراب ارزیابی است. افراد دارای اضطراب امتحان بالا تمایل دارند که به نشانه‌های ارزیابی از طریق پرآموزی نامعقول و شناخت‌های بازدارنده واکنش نشان دهند (به نقل از سپهریان و رضایی، ۱۳۸۹). که یک رابطه معکوس معنادار بین نمرات اضطرابی و نمرات امتحانی وجود داشته باشد. از آغاز نخستین پژوهش‌های دهه اول قرن حاضر تاکنون درباره اضطراب امتحان، محققان همواره وجود یک همبستگی منفی بین جنبه‌های مختلف کارآمدی تحصیلی و طیف گسترده سنجش‌های اضطراب را خاطر نشان کرده‌اند و تقریباً همگی آنها، چنین نتایجی را به اضطرابی نسبت داده‌اند که کنش‌وری عقلی بهنجار را به طور موقت دچار اختلال می‌سازد (چانگ، واتکینز و بانکز، ۲۰۰۴). ساراسون و ماندلر بر این باور بودند که در موقعیت امتحان، معلومات مرتبط با آزمون و حالات اضطرابی آموخته شده در عین حال وارد میدان می‌شوند. پارهای از این حالات اضطرابی با آزمون مورد نظر مرتبط و برخی دیگر با آن نامرتب‌اند. اگر اضطراب برانگیخته شده با محتوای آزمون مرتبط باشد، سطح کارآمدی افزایش می‌یابد در حالی که حالات اضطرابی نامرتب با وظیفه محوله، سطح کارآمدی را کاهش پارهای دیگر از پژوهشگران، سطح بالای اضطراب را مسئول افت بازده یا کارآمدی تلقی نکرده و دخالت عوامل دیگری را خاطرنشان ساخته‌اند هنگام بالا بودن سطح اضطراب، توجه فرد در عین حال به متغیرهای مربوط به «خود» و متغیرهای مربوط به آزمون معطوف می‌شود و همین امر «نگرانی» در خلال امتحان را ایجاد می‌کند. در حالی که بالعکس، وقتی سطح اضطراب امتحان پائین است عمدتاً متغیرهای مربوط به آزمون مورد توجه قرار می‌گیرند (زیدنر، ۲۰۰۷). آلن (۲۰۰۱) اضطراب امتحان را نوعی واکنش ناخوشایند هیجانی نسبت به موقعیت‌های ارزیابی در مدرسه و کلاس تعریف کرده‌است این حالت هیجانی معمولاً با تنش و نگرانی، سردرگمی و برانگیختگی سیستم عصبی همراه است. به هنگام بحران اضطراب امتحان، یعنی حالاتی که با احساس خطر قریب‌الوقوع یا احساس از هم پاشیدگی همراهند، نوجوان بی‌پناه و درمانده است و نمی‌تواند علتی برای این حالت عاطفی خود بیابد. پیشرفت تحصیلی: پیشرفت تحصیلی عبارتست از یادگیری و تغییری که به طور عمیق در اثر آموزش در فرد ایجاد می‌شود و برای مدت طولانی اثر آن باقی می‌ماند. پس پیشرفت تحصیلی تنها به حفظ کردن مطالب درسی اطلاق نمی‌شود و نتیجه پیشرفت تحصیلی همان افزایش معلومات و مهارت دانش‌آموزان است. (گروسی، اعظم، بررسی رابطه بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی، ۱۳۸۷) منظور محقق از پیشرفت تحصیلی در این تحقیق، معدل کل هر پایه دانش‌آموزان در پایان سال تحصیلی ۸۶-۸۷ است. علیرغم تحقیقات وسیعی که در زمینه استرس انجام شده است و برخلاف استفاده گسترده‌ای که در مکالمات روزمره از این مفهوم می‌شود، هنوز هم استرس دقیقاً تعریف نشده است. بعضی اشخاص وقتی در مورد استرس صحبت می‌کنند در واقع به یک محرک محیطی اشاره می‌کنند. بعضی آنرا به عنوان پاسخی به محرک محیطی می‌بینند. عده‌ای هم آنرا در تعامل بین محرک محیطی و پاسخ جستجو می‌کنند. نظریه پردازان و محققان مختلف نیز

هرکدام استرس را از زاویه متفاوتی تحلیل کرده‌اند و در این میان دیدگاه‌های سلیه و لازاروس نقطه عطفی برای تمام نظریات پیش از خود محسوب می‌شود. نظریه هانس سلیه: هانس سلیه روانپزشک اطریشی‌الصل مقیم کانادا که پایه‌گذار پژوهش‌های علمی درباره پدیده استرس بوده، از اولین کسانی است که رابطه بین استرس و بیماریها را دقیقاً توجیه کرده است، او استرس را به « درجه سوز و ساز بدن» بر اثر فشارهای زندگی تعریف می‌کند. البته کلمه استرس تنها به روند این پدیده در بدن انسان اطلاق نمی‌شود بلکه محرکهای فشارآور نیز تحت همین نام خوانده می‌شود. سلیه تحقیقات خود را از دهه 1930 آغاز کرد و تا زمان مرگ خود در سال 1982 مفهوم استرس را در سطح همگانی مطرح ساخت. او به بررسی تأثیرات استرس بر پاسخ‌های فیزیولوژیکی پرداخت و سعی کرد این واکنشها را به بروز بیماریها ربط دهد. (توکلی، مهین، شیوه‌های مقابله با استرس و ارتباط آن با سلامت روانی، تهران، نشر قو، 1380).

عده دیگری از دانشمندان از جمله روان‌شناس معروف ریچارد لازاروس معتقد است که وقایع کوچک روزمره بیشتر باعث ایجاد استرس‌های جسمی و روانی می‌شوند تا وقایع مهمی که هلمز از آنها یاد می‌کند. این نظریه را تعدادی از محققان مورد تأیید قرار می‌دهند. مثلاً در پژوهشی که به سال 1983 توسط دو روان‌شناس به نامهای چارلز اسپیکرو کنت گرایر، بر روی 200 تن از افراد پلیس انجام گرفت، چنین نتیجه‌گیری شد که استرس حاصل از دستگیری مجرمان بزرگ نسبت به کارهای کوچک و معمولی روزانه از قبیل بردن مجرمان به دادگاههایی که در صدور حکم تعلل می‌کنند، بسیار کمتر بود. (کلانتری، 1377) لازاروس با طرح نظام شناختی - ارزیابی خود، که آغازگر دوران تفکر تعامل‌گرا بوده در حالیکه محرکهای محیطی و واکنشهای فردی را به عنوان دو عامل فعال مؤثر بر یکدیگر معرفی نمود، خاطر نشان کرد که هیچکدام آن دو به تنهایی مبین استرس نیستند، بلکه در این زمینه کیفیت و رابطه بین این دو عامل از اهمیت خاصی برخوردار است. وی معتقد بود استرس توسط ادراک شخص از موقعیت روانشناختی تعریف می‌شود این ادراک شامل تهدیدها، آسیب‌های بالقوه، چالش‌ها و ادراک شخص از توانایی مقابله خود با آنهاست. لازاروس همچنین بر مفاهیم تعارض، ناکامی و تهدید تأکید نمود. تعارض زمانی اتفاق می‌افتد که دو هدف ناسازگار وجود دارند. ناکامی زمانی اتفاق می‌افتد دست‌یابی به یک هدف مانع تحقق هدف دیگر گردد. تهدید شامل پیش‌بینی و انتظار کشیدن برای ضرر - فقدان است که هنوز اتفاق نیفتاده و براساس آنکه شخص فکر می‌کند تا چه حد توانایی مقابله با آن را دارد، می‌تواند خفیف یا شدید باشد به طور کلی، استرس حاصل نیاز ما به سازگاری فیزیکی، ذهنی و احساسی در مقابل تغییر است. مقدار جزئی استرس می‌تواند مفید باشد، چرا که به زندگی جذابیت و تحرک می‌بخشد و ما را روی پای خودمان نگاه می‌دارد. تغییرات جزئی و ملایم نه تنها مضر نیستند بلکه مفید و سازنده‌اند و در پرورش حس سازش‌پذیری ما نقش عمده ای ایفا می‌کنند. اما وقتی که تغییرات از حد مجاز فراتر روند و در طول دوره‌ای از زمان بر زندگی ما اثر منفی بگذارند، در این جاست که ظرفیت سازش‌پذیری ما اشباع می‌شود و تحمل آن غیرممکن می‌نماید (طالب‌زاده، علی‌رضا، 1382)، نشریه پیوند، ماهنامه آموزشی پیوند) با توجه به مطالب فوق، می‌توان نتیجه گرفت که استرس تنها تحت تأثیر عوامل زبان‌آور روی ارگانسیم ایجاد نمی‌شود به گونه‌ای که سلیه به هنگام طرح تاریخی این موضوع می‌گوید: « استرس عبارتست از مجموعه واکنش غیراختصاصی که تحت تأثیر محرکهای گوناگون در ارگانسیم ایجاد می‌شود.» برخلاف تصوراتی که ایجاد شده بود، باید گفت که سلیه نیز ابتدا چنین تصور می‌کرد استرس تنها تحت تأثیر عوامل زبان‌آور ایجاد نمی‌شود. سلیه می‌گوید: هرچیز خوشایند یا ناخوشایند باعث استرس می‌شود، یک ضربه درداور به همان میزان می‌تواند علت یک استرس گردد که یک بوسه صمیمانه. اثرات فشار روانی، مانند میزان اضطرابی که برمی‌انگیزد و میزان اختلال آن در تواناییهای شخص برای کار و کوشش، به چند عامل بستگی دارد که از آن جمله است برخی ویژگیهای خود فشار روانی مانند موقعیتی که فشار روانی در آن روی می‌دهد، و برآورد و ارزیابی آدمی از موقعیت فشارزا و منابعی که وی برای کنار آمدن با آن در دسترس دارد (براهنی، محمدنقی، 1371)، روان‌آزمایی، آناستازی، انتشارات دانشگاه تهران). اطمینان خاطر آدمی به اینکه می‌تواند یک موقعیت فشارزا را به خوبی اداره کند نیز عامل عمده‌ای در تعیین شدت فشار روانی به شمار می‌رود. برای بیشتر مردم سخنرانی در برابر یک جمعیت، رویداد فاجعه‌آمیزی به شمار می‌رود. اما مردمانی که در این کار مهارتی بدست آورده‌اند به توانایی خود اطمینان دارند، در چنین موقعیتی اضطراب ناچیزی را تحمل می‌کنند. مخصوصاً موقعیتهای اضطرابی فشارزا هستند. چون در این مواقع است که شیوه‌های معمول آدمی برای کنار آمدن با رویدادها کارایی ندارد. (براهنی، نقل از هیلگارد واتکینسون، 1372). در خصوص پیشرفت تحصیلی، مطالب بسیاری وجود دارد و هر کدام پیشرفت تحصیلی را به نوعی تعریف کرده‌اند.

در هر جامعه‌ای درصد قابل‌توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بدون آنکه تمایلی داشته باشند، ناخواسته خودشان را در حصار از کمروبی محبوس می‌کنند و شخصیت واقعی و قابلیت‌های ارزشمندشان در پس کمروبی، ناشناخته می‌ماند (افروز، 1392). زیمباردو و

هندرسون ۱ (۲۰۰۱) کمروبی را این گونه تعریف می کنند: کمروبی یک توجه افراطی به خود، اشتغال ذهنی افکار، احساسات و واکنش های فیزیکی است که می تواند حداقل شامل یک ناراحتی اجتماعی ضعیف تا یک ترس اجتماعی بازدارنده و شدید باشد. کودک خجالتی در موقعیت های نا آشنا و هنگام تعامل و گفت و گو با دیگران عصبی و مضطرب می شود. ترجیح می دهد شاهد بازی کودکان دیگر باشد، ولی خود به بازی آنها نپیوندد. از جمله ویژگی های دیگر افراد کمرو در ارتباط با دیگران می توان به ترس و نگرانی تأیید از مورد استهزا قرار گرفتن، جرأت اظهار نظر و بیان احساسات نداشتن، زیاد به قضاوت دیگران اهمیت دادن و مرور افکار غیرمنطقی و خودکار منفی به هنگام مواجه شدن با یک موقعیت تازه و یا افراد نا آشنا و صرف نظر کردن از پرسش، صحبت و یا حتی پاسخ گفتن به سؤالات مطرح شده البته گاهی هم افراد کمرو، هول و هراس خود را زیر پوشش نوعی استهزا و تمسخر مخفی می کنند (زیمباردو، ۱۹۹۶). البته بیشتر کودکان در شرایط مختلف قدری احساس خجالت و کمروبی می کنند، ولی کودکانی که این مشکلات را به صورت حاد دارند، در تمام اوقات زندگی شان احساس خجالت و کمروبی دارند (سلحشور، ۱۳۸۷). در بررسی علل گوشه گیری، به طور مشخص می بایست به شرایط و عوامل خانوادگی، ویژگی های شخصی، نظام باور ها و رفتارهای فردی، موقعیت های روانی و اجتماعی اشاره کرد (افروز، ۱۳۹۲). همچنین از جنبه روان شناختی عواملی مانند احساس حقارت، عزت نفس پایین، ترس و عدم توانایی و مهارت در انطباق با محیط، تنبیه و توهین شدن در دوران کودکی سبب بروز کمروبی می شوند (منصوری، ۱۳۹۱). نکته مهم در بیان این مشکل این است که کودکانی کمرو احساس بی کفایتی کرده و به دنیای درون خود پناه می برند و بیش از حد متواضع هستند، حتی اگر با مسئله ای مخالف باشند، جرأت مخالفت با نظر دیگران را ندارند. کیت ۵ (۲۰۰۷) معتقد است که بسیاری از افراد کمرو به جنبه های منفی شخصیت شان زیاد توجه دارند و آن ها نقاط ضعف شان را بزرگ و نقاط قوت شان را کم ارزش می دانند. به نظر می رسد که کمروبی به عنوان یک معضل اجتماعی و مشکل آفرین می تواند به عنوان بر اساس یک مطالعه زمینه یابی توسط فیلیپس و لندرت ۳ (۱۹۹۸) به نقل از جرال ۴ (۱۹۹۹) باز درمانی ۵ مناسب ترین روش درمان یک عامل بازدارنده مانعی در جهت تحول و بروز توانایی های افراد باشد (عطار طوسی، ۱۳۹۳). این روش درمانی رویکرد فعالی است که می توان آن را به صورت فردی و یا گروهی بکار برد. همچنین این روش یکی از این شیوه های درمانی است که می تواند موجب کاهش نشانه های کمروبی و گوشه گیری اجتماعی و در نتیجه کاهش تأثیرات منفی آن بر زندگی کودک شود یکی از مشکلات و مسائلی که معلمان با آن مواجه هستند، اختلال های رفتاری دانش آموزان می باشد. این اختلالات ممکن است علل متفاوتی داشته باشد: مشکلات خانوادگی، ناراحتی های جسمانی روانی، مشکلات اقتصادی، روابط خانوادگی، پایین بودن میزان هوش افراد و... اکثر معلمان و مسولان مدرسه در طول خدمت خویش با دانش آموزانی مواجه می شوند که رفتارهایی متفاوت با دیگر دانش آموزان دارند (یوسف زاده، ۱۳۹۳). مدلبین (۲۰۰۸) در پژوهش خود نشان داد که مهارت های ناکافی، مسائل عمده ای را برای دانش آموزان ایجاد کرد. یکی از رفتارهای که نگرانی بزرگتری را برمی انگیزند، مشکل کمروبی و گوشه گیری دانش آموزان هست که در گستره وسیعی جای می گیرد که با سکوت، غمگینی و انزوا همراه هست باس (۱۹۸۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که افراد کمرو فاقد مهارت های اجتماعی و عزت نفس می باشند همچنین جهانی در سال (۱۳۹۰) در پژوهش خود نشان داد که افزایش مهارت های ارتباطی بر ترس دانش آموزان موثر بوده و موجب کاهش میزان کمروبی آنها شده بر اساس مطالب ذکر شده و با توجه به اهمیت و ارزش نقش معلم در بهبود سلامت روان و وضعیت جسمانی روانی فرد و همچنین از آنجایی که افراد کمرو طبق تحقیقات گذشته در آینده دچار مشکلات شدیدتری در حوزه خانواده و کار می شوند، در این پژوهش برآنیم تا با استفاده از شیوه اقدام پژوهی میزان کمروبی را در دانش آموزان کاهش داده و موجب بهبود وضعیت روحی روانی دانش آموزان گردد. همچنین راهکارهای برای رفع این مشکل ارائه خواهد شد جهانی در سال (۱۳۹۰) در پژوهش خود نشان داد که افزایش مهارت های ارتباطی بر ترس دانش آموزان موثر بوده و موجب کاهش میزان کمروبی آنها شده دین اسلام از جمله دینیهایی است که به تشویق کردن و محبت ورزیدن نسبت به کودکان و بچه ها سفارش کرده و ما هم سعی بر اجرای این شیوه را داشتیم. تشویق از سوی اولیا و تهیه جوایز برای دانش آموز. تشویق کتبی و لفظی و محول نمودن سر گروه و رهبری کلاس، ارتباط عاطفی و صمیمی با دانش آموز راه حل هایی بود که دانش آموزان به جمع دانش آموزان دیگر پیبوندند. بعد از اقدامات انجام شده ارزشیابی هایی که به طور شفاهی و کتبی به عمل آوردم متوجه شدم که دانش آموزان رشد چشم گیری داشته و میزان کمروبی آنها کاهش یافته. پیشنهاد می گردد که اولیا تا جایی که امکان دارد به خواسته های بچه هایشان توجه کنند و از هرگونه عواملی که باعث چنین مشکلی می شود جلوگیری کنند و به معلمان توصیه می کنم که از هرگونه تنبیه و عوامل مخرب که باعث ترس و وحشت در وجود دانش آموزان می شود جلوگیری کنند و در شغل معلمی صبور باشند و به تفاوت های فردی دانش آموزان توجه کنند.

نتیجه گیری

بررسی رابطه بین فشار روانی، اضطراب امتحان و کم رویی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان یک موضوع پژوهشی است که در سال های اخیر مورد توجه قرار گرفته است. براساس مطالعات صورت گرفته، به نظر می رسد که فشار روانی، اضطراب امتحان و کم رویی می توانند تأثیر قابل توجهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان داشته باشند. به عنوان مثال، دانش آموزانی که با فشار روانی شدیدی روبرو هستند، ممکن است دچار اضطراب شده و نتوانند به خوبی به درس خود تمرکز کنند. همچنین، اضطراب امتحان می تواند باعث شود که دانش آموزان از درس خود کمتر یاد بگیرند و عملکردشان در امتحانات پایین بیاید. همچنین، دانش آموزانی که با کم رویی مواجه هستند، ممکن است نتوانند به خوبی درس بخوانند و عملکردشان در تحصیلات پایین تر باشد. نتیجه، مطالعات حاکی از آن هستند که فشار روانی، اضطراب امتحان و کم رویی می توانند تأثیرات منفی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان داشته باشند. به همین دلیل، ضروری است که از روش هایی مانند مشاوره، تغذیه سالم، ورزش و تکنیک های مدیریت استرس استفاده شود تا دانش آموزان بهترین عملکرد را در تحصیلات خود داشته باشند.

منابع

- ابوالقاسمی، ع؛ اسدی مقدم، ع؛ نجاریان، ب و شکرکن، ح. (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان. مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز: ۳ و ۴۶۱-۷۴.
- اکبری، ب. (۱۳۸۶). روایی و اعتبار آزمون انگیزش پیشرفت هرنس بر روی دانش آموزان دوره متوسطه استان گیلان. مجله دانش و پژوهش در علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان). ۶: ۷۳-۹۶. بشارت، م. (۱۳۸۶). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمالگرایی چند بعدی تهران. مجله پژوهش های روانشناختی. ۲۰۱: ۴۹-۶۷. تشکر، ب. (۱۳۷۷). بررسی رابطه نگرش های فرزندپروری، الگوی شخصیتی، کمالگرایی و جزم گرایی والدین با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر سوم راهنمایی شهرستان آباد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- توکلی، ع. (۱۳۷۳). بررسی رابطه انگیزش پیشرفت با اسنادهای عل-ی و پیشرفت تحصیلی پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکزی. سابوته، ا. (۱۳۸۹).
- رابطه خودپنداره تحصیلی وانگیزش پیشرفت در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم متوسطه منطقه ۱۸ تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه سمنان. سپهریان، ف و رضایی، ز. (۱۳۸۹).
- میزان شیوع اضطراب امتحان و تأثیر مقابله درمانگری بر کاهش میزان آن و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستانی. فصلنامه پژوهش در برنامه ریزی درسی. ۲۵: ۸۰-۶۵. شولتز، د و شولتز، س. (۱۳۸۱).
- نظریه های شخصیت، ترجمه سید یحیی محمدی. تهران: هما. فهمیده توکلی، ا. (۱۳۷۳). بررسی رابطه انگیزش پیشرفت، اسناد عل-ی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان مقطع متوسطه شهر همدان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی
- آزاد، حسین، (1372)، آسیب روانی، تهران، انتشارات بعثت.
- احمدی، احمد، (1371)، روانشناسی نوجوانان و جوانان، تهران، انتشارات تومه.