

پیش بینی تاب آوری تحصیلی بر اساس اشتیاق تحصیلی و شفقت به خود در دانش آموزان دختر متوسطه اول ناحیه یک اراک

آمنه مالمیر^۱، خویان شیخی نژاد(نویسنده مسئول)^۲، مریم شیخی نژاد^۳

^۱ استادیار گروه مدیریت، واحد فراهان، دانشگاه آزاد اسلامی، فراهان، ایران amenehmalmir@yahoo.com

^۲ گروه مدیریت، واحد فراهان، دانشگاه آزاد اسلامی، فراهان، ایران khobansheykhinezhad@gmail.com

^۳ گروه مدیریت، واحد فراهان، دانشگاه آزاد اسلامی، فراهان، ایران maryamshekhinezhad@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر پیش بینی تاب آوری تحصیلی بر اساس اشتیاق تحصیلی و شفقت به خود در دانش آموزان بود. روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان دختر متوسطه اول ناحیه ۱ اراک در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند. نمونه آماری با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای ۲۲۷ نفر از دانش آموزان در نظر گرفته شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه اشتیاق تحصیلی هرمنس (۱۹۹۸)، تاب آوری کانرودیویدسون (۲۰۰۳) و شفقت به خود نف (۲۰۰۳) بود. نتایج نشان داد که اشتیاق تحصیلی با تاب آوری تحصیلی در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ($r=49/0$ و $p=0001/0$). بین شفقت به خود با تاب آوری تحصیلی در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ($r=56/0$ و $p=0001/0$). متغیر اشتیاق تحصیلی با ضریب بتای $34/0$ و متغیر شفقت به خود با ضریب بتای $29/0$ می تواند به طور مثبت و معنی دار تاب آوری تحصیلی دانش آموزان را پیش بینی کنند. نتیجه گیری: دانش آموزان دارای تاب آوری، اشتیاق تحصیلی و شفقت به خود بالا نسبت به دانش آموزان دارای تاب آوری، اشتیاق تحصیلی و شفقت به خود 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 مفید تر نیز سود می جویند.

واژه‌های کلیدی

تاب آوری، اشتیاق تحصیلی، شفقت به خود.

۱. متن مقاله

در اشتیاق تحصیلی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت‌آمیز فرد تاثیر می‌گذارد و از 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 اشتیاق تحصیلی و اشتیاق عاطفی، شناختی و رفتاری آنان مورد بررسی قرار گیرند تا بتوان اطلاعات دقیق‌تری از وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان به دست آورد (گالاگر، ۲۰۱۸). اشتیاق تحصیلی، انعطاف‌پذیری را در چارچوب زمینه روان‌شناسی مثبت منعکس می‌کند. اشتیاق تحصیلی به صورت توانایی دانش‌آموز برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول قرار دارند، تعریف شده است. همچنین اشتیاق تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی تجربه می‌شوند، اشاره دارد. بی‌علاقگی، خستگی و فرسودگی تحصیلی (به عنوان نقطه مقابل اشتیاق تحصیلی) رابطه معکوسی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد (صادقی و خلیلی، ۱۳۹۹). پس از اشتیاق رسیدن به شفقت به خود است که نوعی حالت هیجانی مثبت را نسبت به خود فراهم می‌کند که در آن فرد نسبت به خود احساس مهربانی و مراقبت بیش‌تری می‌کند. این رویکرد به انگیزش رفتار مثبت و سازنده کمک می‌کند و فرد را در برابر ناتوان‌سازی، ضعف و خودقضاوتی منفی همچون اضطراب و افسردگی محافظت می‌کند. «شفقت به خود» ممکن است از لحاظ مهارت برخورد با استرس با خود تنظیمی در ارتباط باشد. شفقت به خود نوعی نگرش مثبت هیجانی است که فرد را در مقابل پیامدهای منفی خودقضاوتی، تنهایی و نشخوارگری همچون افسردگی، مراقبت می‌کند (کرد، ۱۳۹۵). از سویی دیگر ویژگی‌های مثبت اشخاص تاب‌آور، لذت بردن از چالش، تفسیر مثبت هیجانات منفی و استفاده از راهبردهای انطباقی متناسب با موقعیت است که این راهبردها باعث می‌شود 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 تاب‌آورانه به این افراد کمک می‌کند تا بر تجارب منفی چیره شوند و حتی آنها را به تجارب مثبت در خودشان تبدیل کنند. به همین دلیل است که روان‌شناسان در مفهوم تاب‌آوری دو وجه را مهم می‌دانند. اول اینکه فرد یک حادثه یا رویداد آسیب‌زا و فشار و سختی را تجربه می‌کند و دوم اینکه در برابر این حوادث انعطاف‌پذیر است و برای بازگشت به عملکرد و کارکردهای معمول خود دست به جبران می‌زند. افراد تاب‌آور توانایی ترمیم ضربه‌های روانی وارد شده به آنها و فائق آمدن بر سختی را دارند (کاوه، ۱۳۹۸). بنابراین با توجه به مطالب ذکر شده، با توجه به موارد فوق، پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی بر اساس اشتیاق تحصیلی و شفقت به خود در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول ناحیه یک اراک مورد بررسی قرار گیرد.

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 (سیف، ۱۳۹۷). اگر انسان رفتار خود را تجزیه و تحلیل کند، می‌بیند که در بیشتر موارد فعالیت‌هایش همراه با این هدف است که تصویب و تأیید دیگران را به دست آورد مثلاً در رابطه با دوستان می‌خواهد که محبوب آنها باشد، با بستگان و فامیل می‌خواهد

که مقبول و محترم باشد و ... بنابراین می توان گفت که این تأیید و تصویب موجب تعادل عاطفی در انسان می شود که پیشرفت و موفقیت را در پی خواهد داشت. از طرفی خود ارزشمندی کودک، زمینه و اساس ادراک وی از تجارب زندگی را فراهم می سازد و میتواند به عنوان نیرویی در مقابل مشکلات خطیر آینده به حساب آید. همچنان که در درمان بسیاری از اختلالات شخصیتی و رفتاری کودکان و نوجوانان می تواند به عنوان اولین یا مهمترین گام به حساب آید. همچنین محققان دامنه وسیعی از قبیل تحرک شغلی محدود در پستهای عالی اداری، فقدان مهارتهای کافی در صحبت کردن در مکان های عمومی، احساس نگرانی در موقعیتهایی که مستلزم روانی کلام میان فردی است و افت سلامت روانی و احساس بی کفایتی (محمد پور، ۱۳۹۸). 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، تاب آوری می باشد. گارمزی و ماستن^۱ (۲۰۰۶)، تاب آوری را یک فرآیند توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده تعریف نموده اند. والر^۲ (۲۰۰۱) تاب آوری را سازگاری مثبت فرد در واکنش به شرایط ناگوار (آسیب ها و تهدیدات) می داند. تاب آوری، تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می توان گفت تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی در شرایط خطرناک است (کاو، ۱۳۹۸). اشتیاق از اساسی ترین عوامل موثر در یادگیری است. اشتیاق عبارت است از میل و رغبتی که فرد برای رسیدن به هدفی از خود نشان می دهد هر قدر این اشتیاق با میل و رغبت بیشتری همراه باشد فرد تلاش بیشتری از خود نشان می دهد. اشتیاق پیشرفت یکی از اشتیاق های اجتماعی است یعنی اشتیاق هایی که هیچ نیاز زیستی را بر طرف نمی کند بلکه در اثر یادگیری به وجود می آید. از این جهت که پیشرفت می تواند انسان را هم از نظر کسب مال و تأمین زندگی تضمین کند و هم مقام و منزلت او را بالا ببرد یکی از اشتیاق های نیرومند به حساب می آید. در اجتماع امروزی اشتیاق پیشرفت احتمالاً بیش از هر زمان دیگری به چشم می خورد جوان هایی را می بینیم که از نقاط دور دست کشور به شهرهای دانشگاهی هجوم می آورند و با شور و شوق بسیار زیاد به تحصیل مشغول می شوند (محمدی زاده، ۱۳۹۷). تحقیقات نشان می دهد که هر اندازه اشتیاق تحصیلی بیشتر باشد موفقیت نیز به همان اندازه بیشتر خواهد شد. علت به وجود آمدن اشتیاق این است که جامعه به آن ارج می نهد در خانواده نیز برای فرزندان که به دنبال پیشرفت می روند ارزش بیشتری قائلند. مطالعات و بررسی های انجام شده پیرامون علت افت تحصیلی و عدم گرایش به تحصیل در مقاطع مختلف، بیانگر این است که در غالب موارد فقر انگیزشی بیشترین نقش را دارد به عبارت دیگر در بسیاری از موارد، بچه ها به رغم اینکه از بهره ی هوشی قابل توجهی برخوردارند، صرفاً به دلیل شرایط عاطفی نامساعد و فقر انگیزشی، دچار بی اشتیاهی تحصیلی شده از پیشرفت تحصیلی مطلوب باز می مانند (محمد پور، ۱۳۹۷). از این رو شفقت به خود، به طور طبیعی حساسیت فرد نسبت به سلامت دیگران را افزایش می دهد، زیرا فرد تجارب خود را در راستای تجارب نوع انسان می بیند. او در اینجا متوجه می شود که ناراحتی، ناکامی و کمبودها بخشی از ویژگی عمومی همه انسان هاست و او هم یکی از آنان است، بنابراین نتیجه می گیرد که مهربانی و شفقت ارزشمند است. زمانی که می پذیریم انسانی هستیم که به کل انسان ها تعلق و وابستگی داریم، دیگر نیازی به مقایسه خود نسبت به دیگران که بهتر یا بدتر هستیم، نداریم. پس عامل کلیدی در جریان رشد همدلی، تربیت شفقت به خود است که به طور طبیعی از طریق مراقبه یا ذهن آگاهی بدست می آید. رشد شفقت به خود و دیگران، راهبردی برای افزایش سلامتی و خوشبختی تلقی می شود که با هدف ارتقا سلامتی در تمرین های بودایی برای هزاران سال رونق داشته است. احساس مراقبت پذیرش و دارا بودن نوعی حس تعلق و وابستگی به دیگران، پایه ای برای بلوغ روانی و خوشبختی است (سعیدیان، ۱۳۹۶).

گیلبرت^۳ (۲۰۱۰) معتقد است: با شفقت به خود، می توان بر خوشبختی و سلامت خود و روابط اجتماعی اثر گذاشت. فردریکسون^۴ (۲۰۰۹) یکی از پژوهشگران روان شناسی مثبت گرا از مداخله «مراقبه عشق - شفقت» نام می برد. هدف این مداخله تقویت هیجانات مثبت بویژه در زمینه ارتباطات است. این رویکرد نوعی راهبرد عملی به منظور افزایش احساسات گرم و لطف و مهربانی در حق خود و دیگران است این رویکرد همچون مراقبه ذهن آگاهی، از تمرین های تربیت ذهن بودایی الهام گرفته است. در تصویرسازی ذهنی هدایت

^۱ Garmzy & Mastn

^۲ Waller

^۳ Gilbert

^۴ Fredrikson

شده، بیمار ابتدا این گرمی و شفقت را در خود خلق می کند و سپس آن ها را به سمت دیگران به جریان می اندازد (ابتدا نسبت به افراد آشنا، سپس غریبه ها و در نهایت حتی به سمت افرادی که با آن ها روابط منفی دارد. در حالی که بسیاری از نظریه های روان شناختی بر این فرض تأکید دارند که افراد اساساً علاقمند به خود هستند و توجه بیش از حدی به خودشان دارند تا به دیگران، اما تجارب بالینی نشان می دهد که افراد دارای آسیب روانی اغلب نسبت به خود سخت گیرتر و نامهربان تر برخورد می کنند تا نسبت به دیگران و حتی غریبه ها. بنابراین ضرورت دارد، این افراد نگاهی دلسوزانه و مهربانانه نسبت به خود و موقعیت خود داشته باشند. با شفقت، فرد بهتر می تواند سلامت هیجانی مورد نیاز خود را بدون ترس از محکومیت خود فراهم کند. و این امر به فرد فرصتی می دهد تا خود را بهتر درک کند و افکار، هیجانات و رفتارهای ناسازگار خود را اصلاح کند. یقیناً مراقبت درونی برای دلسوزی، انگیزش فرد را برای رشد و تغییر تقویت می کند (کرد، ۱۳۹۵). 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 معلمین 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 فرزندان 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 اشتیاق تحصیلی و شفقت به خود توان پیش بینی تاب آوری تحصیلی در دانش آموزان را دارند؟

تاب آوری

تاب آوری در روان شناسی عبارت است از استعداد و ظرفیت مثبت افراد جهت غلبه بر استرس، حوادث، فجایع، همچنین این کلمه برای مقاومت و تحمل پذیری افراد در برابر وقایع منفی آینده نیز به کار می رود کانر و دیویدسون^۵ (۲۰۲۰) تاب آوری را چنین تعریف می کنند: فرآیند مقابله و سازگاری موفقیت آمیز با شرایط چالش برانگیز و تهدید کننده زندگی افراد که نه تنها شامل شگفت ناپذیری افراد در برابر حالت های اضطرابی می باشد، بلکه موجب می گردد افراد با قوای ذهنی بیشتری در مقابل شرایط استرس آفرین مقاومت کنند (صادقی، ۱۳۹۸). تاب آوری را می توان به صورت بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف نمود در واقع تاب آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن، مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پرخطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار غالب می شود، بلکه طی آن و با وجود آن قوی تر نیز می شود. پس تاب آوری به معنای توان موفق بودن، زندگی کردن و خود را رشد دادن در شرایط دشوار با وجود عوامل خطر است. این شرایط خودبخود ایجاد نمی شود مگر اینکه فرد در موقعیت دشوار و ناخوشایندی قرارگیرد تا برای رهایی از آن با صدمه پذیری کمتر، حداکثر تلاش را برای کشف و بهره گیری از عوامل محافظت کننده فردی و محیطی در درون و بیرون خود که همواره به صورت بالقوه وجود دارد به کار گیرد (کاظمی، ۱۳۹۷). برای تاب آوری تعاریف زیادی ارائه شده که به برخی از آنها در زیر اشاره می شود: وولف^۶ (۱۹۹۵)، در زمینه تأثیر مثبت تاب آوری بر سلامت روان بر ویژگی های اساسی افراد تاب آور که سلامت روان را ارتقا می بخشد مانند توان اجتماعی، توانمندی در حل مساله، خود گردانی و احساس هدفمندی و باور به آینده ی روشن تأکید دارد. ورنر، اسمیت^۷ (۱۹۹۵) تاب آوری را سازگاری ذاتی و خود اصلاح گری بشر می دانند و می گویند، آنهایی که تاب آور هستند انعطاف پذیر هستند. ماستن^۸ (۲۰۰۱) تاب آوری افراد را عامل توانمندی آنان در راستای تغییر پیامدها و پیشامدهای ناگوار در جهت مثبت و کمک به حفظ سلامتی خود می داند. کانر و دیویدسون^۹ (۲۰۲۰) معتقدند که تاب آوری تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامون خود است. در واقع تاب آوری توانمندی فرد در برابر تعامل زیستی روانی در شرایط سخت است (اصغری، ۱۳۹۸).

از سال ۱۹۷۰ به بعد پژوهش های علمی اجتماعی فراوانی در زمینه فشارهای روانی و خطرات ناشی از آن انجام گرفته است، اهمیت مدیریت استرس و کاهش فشارهای روانی باعث گسترش این پژوهش ها شد، از آنجا که تغییرات استرس می تواند هم تأثیرات مثبت و هم منفی داشته باشد، مفاهیم زیادی در رابطه با استرس و چگونگی کنترل و کاهش آن مطرح شده است، یکی از این مفاهیم تاب آوری می

^۵ Conner & Davidson

^۶ -Wolf

^۷ -Werner & Smit

^۸ -Masten

^۹ -Coner & Daividson

باشد. در واقع می ورنر^{۱۰} (۱۹۹۵) یکی از نخستین کسانی است که کلمه تاب آوری را در سال ۱۹۷۰ بکار برد. ورنر گروهی از کودکان شهر کاوای هاوایی را مورد مطالعه قرارداد. کاوای هاوایی از جمله از مناطق فقیرنشین است که بسیاری از کودکان در این منطقه با والدینی زندگی می کنند که از نظر روحی بیمار یا الکلی بودند و یا از کار اخراج شده بودند، ورنر با مطالعه ای که بر روی کودکان این والدین داشت، دریافت ۲/۳ آنها رفتارهای مخرب مانند سوء مصرف الکل، مواد و رفتارهای ضداجتماعی را در دوران نوجوانی نشان دادند و میزان تاب آوری آنها در مقایسه با ۱/۳ کودکانی که در نوجوانی رفتارهای ضداجتماعی نداشتند بسیار پایین تر بوده است. ورنر در این پژوهش متوجه شد که کودکانی که میزان تاب آوری آنها بالا بوده است در نوجوانی دارای صفات و ویژگی هایی بودند که باعث تمایز آنها از نوجوانانی گشت که تاب آوری پایینی داشتند (حجازی و سلیمانی، ۳۱۳۷۹ راتر^{۱۱} ۱۹۷۵ در پژوهشی نشان داد که متغیرهای خانوادگی مانند مشکلات شدید زناشویی، فقر خانواده، اختلالات روان مادر، محرومیت والدین و ترک خانواده با اختلالات روانپزشکی ارتباط دارد. همچنین او به این نتیجه رسید که کودکان سازگار مشخصاتی مانند داشتن خلق و خوی خوب، بهداشت خوب، مونث بودن، داشتن عزت نفس بالا، آگاهی از فرصت های آینده را دارا هستند. راتر و همکارانش نتیجه گرفتند که این صلاحیت در کودکان محیط های محروم، مورد پژوهش قرار گرفته است. این مطالعات و مطالعات دیگر، مبنایی برای پژوهش های کنونی در مورد خطر و تاب آوری بودند. این محققان مفهوم سازی مثبت تری از رشد انسان ترویج دادند و این اندیشه را ایجاد کردند که افراد علی رغم چالشهای متعدد در خطر موجود، توان رشد مثبت دارند (رستمی، ۱۳۹۷). بونی^{۱۲} (۲۰۰۴) با پژوهشهایی که بر روی کودکان داشت، دریافت کودکانی که والدین آنها مبتلا به بیماری روانی، الکلیسم و بزهکاری بودند و یا کودکانی که برای مدت طولانی در معرض تاثیرات منفی جنگ بودند و شرایط استرس زایی را تجربه نمودند، در مقایسه با کودکانی که واجد شرایط فوق نبودند، نه تنها میزان تاب آوری آنها پایین بوده است بلکه این نوع کودکان فاقد حس مثبتی از خود بودند، روابط اجتماعی بالایی از خود نشان ندادند، رفتارهای دوستانه و عاطفی در مناسبات بالایی از خود نشان ندادند و خلاصه اینکه حس برتری کمتری داشتند (صادقی، ۱۳۹۸). مرحله یکم، واکنش به این پرسش بود که چه ویژگی های تفکیک کننده ای در بعضی از افراد است که علیرغم عوامل خطر آفرین یا شرایط ناگوار نسبت به افرادی که رفتارهای مخرب نشان می دهند پیشرفت می کنند. بیشتر ادبیات و منابع موجود تاب آوری جستجویی است جهت توصیف تاب آوری درونی و بیرونی که به افراد کمک می کند تا خود را تطابق دهند و کارکرد قبلی خود را بازیابند، فهرستی از ویژگی های ارائه شده پیامد مرحله اول تاب آوری است. مرحله دوم، تلاشی در جهت کشف فرآیندهای دستیابی به ویژگی های شناخته شده تاب آوری بود. بنابراین تاب آوری بعنوان فرآیند تطابق با شرایط ناگوار بصورتی مطرح بود که به شناسایی، تحکیم و تقویت ویژگی های تاب آوری یا عوامل محافظتی منجر می گردد. مرحله سوم، به مفهوم تاب آوری منجر می گردید، آشکار گردید که فرآیند انسجام مجدد بعد از در هم گسیختگی نیاز به نوعی نیروی انگیزشی دارد، این مرحله تاب-آوری، بعنوان نوعی نیروی انگیزشی مطرح شد که فرد را برای جستجوی فرزاندگی، خودشکوفایی، نوع دوستی و هماهنگی با منبع روحانی قدرت برمی انگیزد. (نوروزیان، ۱۳۹۷).

اشتیاق

آلپورت^{۱۳} (۱۹۷۰) اشتیاق را وضعیت درونی ارگانسیم تلقی می کند که رفتار و تفکر فرد ناشی از آن است و یانگ^{۱۴} (۱۹۶۱) اشتیاق را فرآیند فعال کردن رفتار، حفظ فعالیت و هدایت الگوی رفتار تلقی می کند (خداپناهی، ۱۳۹۹). می توان اشتیاق را بدین صورت تعریف کرد: حالت فرضی در درون ارگانسیم که رفتار را بر می انگیزد و ارگانسیم را به طرف یک هدف سوق می دهد. اشتیاق یک عامل درونی است که انسان یا به طور کلی، موجود زنده را به حرکت در می آورد و اشتیاق حالتی است که در اثر دخالت اشتیاق به موجود زنده دست می دهد (گنجی، ۱۳۹۸).

اهمیت اشتیاق: اشتیاق از جمله مباحثی است که قرن ها توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است و دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که ارزیابی اشتیاق انسان بسیار پیچیده است. یک جاندار انگیزخته در مقایسه با یک جاندار ناانگیزخته با نیرو و کارایی بیشتری در یک فعالیت درگیر می شود. مفهوم اشتیاق ممکن است ساده به نظر آید اما تجزیه و تحلیل آن بسیار مشکل است یکی از مشکلات این

^{۱۰} -Werner

^{۱۱} -Rutter

^{۱۲} -Bonnie,B

^{۱۳} Allport

^{۱۴} Yange

است که نوع رفتار با عمل ممکن است با اشتیاق متفاوتی ارتباط داشته باشد و مشکل دیگر در مطالعه اشتیاق تمیزدادن از دلایلی که پایه و اساس یا برانگیزنده اعمالشان می باشد کاملاً آگاه نباشد (اتکینسون^{۱۵}، ۲۰۰۰). عوامل شناختی به این دلیل مهم هستند که فراهم کننده پایه و اساس ذهنی و تجربی برای یادگیری در آینده هستند و رابطه بین آنها و موفقیت تحصیلی کاملاً بارز و قابل مشاهده است چنین فرض شده است که خصوصیت برخی از افراد در این است که نوعی اشتیاق پیشرفت از خود نشان میدهند. حال آن که برخی دیگر غالباً تحت تأثیر اشتیاق منفی گریز از شکست هستند. دسته دوم خواهان موفقیت نام گرفته اند و گروه سوم را گریزان از شکست می گویند. تلاش برای موفقیت یا اشتیاق پیشرفت، از خصوصیات دسته خواهان موفقیت است (علیخانی، ۱۳۹۹). اشتیاق، مهمترین شرط یادگیری است.

خودشفقت ورزی

"خودشفقت ورزی" سازه ای است که ریشه در فلسفه بودیسم دارد، این سازه تجربیات شخصی فرد را در قالب تجربیات معمول انسانی می بیند؛ رنج و شکست و بی کفایتی را به عنوان بخشی از شرایط انسان پذیرفته و همه ی انسان ها را شایسته مهرورزی می داند (نف، ۲۰۰۳ الف)، شفقت ورزی به عنوان هیجان مثبتی که فرد نسبت به خود دارد تعریف شده که مانع پیامدهای منفی خود قضاوتگری، منزوی سازی و نشخوار فکری می شود. خودشفقت ورزی در برابر شکست و ناکامی و رنج فرد همان طور که نف (۲۰۰۳) توصیف کرده است در چهار چوب سه مؤلفه مجزا که هر یک از مؤلفه ها قطب مخالف هم دارند و در واقع هریک جایگزین مثبتی برای نحوه ای که فرد نسبت به خود فکر و احساس و باور دارد و توصیفی جایگزین برای اتفاقاتی که در زندگی رخ می دهد است:

الف) مهربانی با خود توانمندی فرد برای مهربان بودن با خود، فارغ از موفقیت ها و شکست هاست. این عامل نیاز دارد که فرد توانمندی ها و نقایص خود را با درک و همدلی بپذیرد. در سوی دیگر این طیف خود قضاوتگری است که عیب ها، شکست ها و نقایص فرد را بدون بخشش مورد قضاوت و انتقاد قرار می گیرد

ب) احساسات مشترک انسانی، توانمندی است که فرد در می یابد که تجربیاتش جهان شمول است و دیگر انسان ها نیز تجربیات مشابهی دارند، درمقابل فرد خود را در تجربه برخی هیجان ها و مشکلات تنها و مجزا از دیگر انسان ها می بیند.

پ) ذهن آگاهی توانمندی است که فرد نسبت به احساسات و افکار موجود و نقایص و کمبودهای خود ذهن آگاه است. در صورت نبود این توانمندی فرد به بزرگنمایی و نشخوار این افکار و احساسات می پردازد که یا منجر به محصور گشتن فرد با این افکار می گردد و یا منجر به اجتناب از این موضوعات می شود (نف، ب ۲۰۰۳). ذهن آگاهی به معنای داشتن نگرش غیر قضاوت گرایانه و پذیرنده نسبت به خود است، به گونه ای که فرد افکار و احساسات خود را به گونه ای مشاهده می کند که نیازی به تغییر یا کنار گذاشتن آنها نباشد.

مؤلفه های شفقت به خود

در زمان مواجهه با تجربه ی رنج با ضعف شخصی، شفقت به خود در بر گیرنده ی سه مؤلفه های اساسی است (نف، ب ۲۰۰۳):

(۱) مهربانی با خود^{۱۶}: اختصاص مهربانی و فهم، به جای قضاوت سخت گیرانه^{۱۷} و انتقاد نسبت به خود.

(۲) اشتراکات انسانی^{۱۸}: در نظر گرفتن تجربه ی خود به عنوان قسمتی از تجربه ی بزرگتر انسانی به جای در نظر گرفتن آن به صورت جداگانه و در حالت انزوا^{۱۹}.

(۳) بهوشیاری^{۲۰}: نگاه داشتن افکار و احساسات دردناک، در یک آگاهی متعادل به جای همانند سازی فزاینده با آن.

اغلب زمانی که موضوع ناراحت کننده منشای غیر از اشتباه شخصی دارد زمانی که شرایط زندگی دردناک می شود با تحمل آن سخت می شود - شفقت شامل حال فرد می شود. حال آنکه به همان اندازه مناسب است، شفقت به خود در موقعیت هایی به کار گرفته شود که

۱. Self-Kindness
۲. Self-Judgment
۳. Common Humanity
۴. Isolation
۵. Mindfulness

واقعیتی ناراحت کننده ناشی از شکست ها، اعمال نابخردانه با نواقص فردی است. با وجود آنکه اغلب افراد به گفته خودشان در برخورد با خود رفتاری خشن تر و ناملاپم تر نشان می دهند تا در برخورد با دیگران (نف، ۲۰۰۳) افرادی که خصیصه شفقت به خود را دارند گزارش می کنند که با خود به همان اندازه مهربانند که با دیگران.

مؤلفه مهربانی با خود اشاره دارد به گرایش فرد به آنکه در مواجهه با ابعادی از شخصیتش که برایش دوست داشتنی نیستند، به جای برخورد انتقادی یا قضاوت توأم با سخت گیری به مراقبت از خود و درک خود بپردازد. به عنوان مثال این افراد با کاستی هایشان به ملایمت و آرامی رفتار می کنند و با خودشان به زبانی صحبت می کنند که از لحاظ هیجانی لحنی حمایتگرانه دارد، به جای سرزنش کردن و حمله به خود برای نقص هایی که دارند، پذیرشی گرم و تامشروط نسبت به خود نشان می دهند (حتی اگر این ویژگی شخصیتی خاص، مشکل ساز شناخته شود و نیاز مند تغییر باشد). همچنین زمانی که شرایط زندگی سخت و ناراحت کننده می شود، این افراد به جای آنکه صرفاً با تمرکز بر شرایط بیرونی به کار خود ادامه دهند و برای کنترل یا حل کردن مشکل تلاش کنند، بر درون متمرکز می شوند تا خود را تسلی دهند، شفقت به خود عبارتست از اینکه فرد رنجی را که در گذار با فشار روانی اش تجربه می کند، بهبود بخشد. احساس مشترکات انسانی، مؤلفه دیگر شفقت به خود، عبارتست از تصدیق این که تمام انسان ها ناقص هستند، شکست می خورند، اشتباه می کنند و ممکن است دست به رفتارهای ناسالم بزنند. شفقت به خود، تجارب شکست فردی را به تجارب مشترک بشری پیوند می زند، چنانکه ویژگی های فردی هر کس در چشم اندازی وسیع و همگانی به نظر می رسد. همچنین دشواری ها و کشمکش های زندگی به شکل تجارب مشترک انسانی در می آیند بطوریکه فرد زمانی که رنجی را تجربه می کند، احساس می کند که به دیگران پیوسته است. اما اغلب اوقات، افراد زمانی که به کاستی های شخصی شان فکر می کنند احساس انزوا و جدایی از دیگران دارند.

روش پژوهش:

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی می باشد. تحقیق همبستگی که خود زیر مجموعه تحقیقات توصیفی (غیر آزمایشی) است با این هدف انجام می شود که رابطه میان متغیرها را نشان دهد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان دختر متوسطه اول ناحیه یک اراک بودند. نمونه آماری نیز با استفاده روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای تعداد ۲۰۰ نفر انتخاب شدند. برای این کار ابتدا از مناطق مختلف آموزش و پرورش ناحیه یک اراک و از بین مدارس دبیرستان دخترانه موجود در این مناطق، ۲ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و از هر مدرسه ۴ کلاس انتخاب گردید. در نهایت تعداد ۲۰۰ نفر به عنوان نمونه آماری برگزیده شد.

ابزار های پژوهش:

۱) پرسشنامه اشتیاق تحصیلی: این پرسشنامه توسط هرمنس^۱ (۲۰۰۰) 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 اشتیاق بود. او همچنین ضریب همبستگی دو مورد 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 تاب آوری از مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون استفاده گردید مقیاس تاب آوری 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 تاب آوری 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 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

^۱ Hermans achievement motivation inventory

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 تاب آوری 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 تاب آوری کانرو و دیویدسون با نمرات مقیاس سرسختی کوباسا همبستگی مثبت معنا دار و با نمرات مقیاس استرس ادراک شده و مقیاس آسیب پذیری نسبت به استرس شیخان همبستگی منفی معنا داری داشتند. که این نتایج حاکی از اعتبار همزمان این مقیاس است. این مقیاس در ایران توسط محمدی در سال ۱۳۸۴ 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 شاخه 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، ۱۳۸۴). در پژوهش دیگری که توسط سامانی و همکاران (۱۳۸۶) 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 ۰/۴۷ 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 تاب آوری برای هدف های پژوهشی معتبر محسوب می شود.

۳) پرسشنامه خود شفقت ورزی: این مقیاس خود گزارشی در سال ۲۰۰۳ توسط نف ساخته شد که دارای ۲۶ ماده است و جنبه های مثبت و منفی سه بعد اصلی خود شفقت ورزی را می سنجد: مهربانی به خود (۵ گویه) در برابر قضاوت در مورد خود (۵ گویه)، اشتراکات انسانی (۴ گویه) در برابر انزوا (۴ گویه) و ذهن آگاهی (۴ گویه) در برابر فزون همانندسازی (۴ گویه). پاسخدهی به سوالات به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه است. میانگین نمرات این ۶ مؤلفه (با احتساب نمرات معکوس) نمره ی خودشفقت ورزی را به دست می دهد. برای به دست آوردن نمره کلی خودشفقت ورزی باید زیرمقیاس های منفی (قضاوت خود، انزوا و فزون همانندسازی) آن به طور معکوس نمره گذاری شود.

نتیجه گیری

فرضیه اول: بین اشتیاق تحصیلی با تاب آوری تحصیلی در دانش آموزان رابطه وجود دارد. نتایج نشان داد بین اشتیاق تحصیلی با تاب آوری تحصیلی در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر هرچه اشتیاق تحصیلی دانش آموزان بیشتر باشد به همان اندازه تاب آوری تحصیلی آنان نیز بالاتر خواهد بود. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش های پورطاهریان و همکاران (۱۳۹۸)، هریسون، کلارک وانجر (۲۰۱۹)، همسو هماهنگ می باشد.

در تبیین نتایج فرضیه میتوان گفت که مدارس امروز به دلیل پیشرفت های مختلف علوم و تغییرات همزمان در هدف های آموزشی سعی خود را بیشتر به انتقال اطلاعات و حقایق علمی معطوف کردند در حالی که با ورود به دوران فرا صنعتی و عصر اطلاعات به دلیل ویژگی هایی مانند انفجار دانش و تحول و تغییر سریع یافته های علمی، ماشین های هوشمند در عرصه تعلیم و تربیت و از همه مهمتر عدم قطعیت معرفت علمی، نه امکان انتقال همه یافته های علمی وجود دارد نه ضرورتی در این زمینه احساس می شود به همین دلیل، متخصصان تعلیم و تربیت و برنامه ریزان درسی به جای انتقال حقایق علمی، پرورش تقویت روش ها و نگرش های علمی را توصیه می کنند و به جای تولید مجدد حقایق علمی، بر فرایند تاکید می کنند.

تاب آوری انعطاف پذیری فرد را افزایش می دهند این ویژگی باعث افزایش سازگاری افراد با شرایط مختلف می گردد. دانش آموزان با تاب آوری بالا در مقابل رویدادهای استرس زا با خوشبینی، ابراز وجود و اعتماد به نفس بیشتری برخورد می کنند در نتیجه این رویدادها را قابل کنترل می دانند. نگرش خوشبینانه پردازش اطلاعات را موثرتر می کند و فرد راهبردها مقابله فعال تری را به کار می گیرد و توان کنار

آمدن با شرایط تقویت می‌شود. فردی که دارای تاب آوری است، چاره ساز و انعطاف پذیر بوده، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می‌دهد و از برطرف شدن عوامل فشار زا به سرعت به حالت بهبود باز می‌گردد.

فرضیه دوم: بین شفقت به خود با تاب آوری تحصیلی در دانش‌آموزان رابطه وجود دارد.

نتایج نشان داد بین شفقت به خود با تاب آوری تحصیلی در دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر هرچه شفقت به خود دانش‌آموزان بیشتر باشد به همان اندازه تاب‌آوری تحصیلی آنان نیز بالاتر خواهد بود. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های علیوندی و فا (۱۳۹۹)، مگنوسن و همکاران همسو و هماهنگ می‌باشد. در تبیین نتایج فرضیه دوم می‌توان گفت که تاب آوری یک فرایند توانایی با پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده است و صرفاً پایداری در برابر آسیب‌ها با شرایط تهدیدآمیز نیست. بلکه شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است می‌توان گفت تاب آوری، توانمندی فرد، در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک می‌باشد. دانش‌آموزانی که در انتهای سطح پایین تاب آوری هستند به مقدار ناچیزی خودشان را با موقعیت‌های جدید وفق می‌دهد و این‌ها به کندی از موقعیت‌های فشار زا به حالت طبیعی بهبود می‌یابند. در واقع دانش‌آموزان دارای تاب آوری بالا نسبت به دانش‌آموزان دارای تاب آوری پایین، رویدادهای منفی را به صورت انعطاف پذیرتر و واقع بینانه‌تر در نظر می‌گیرند و مشکلات را اغلب موقتی و محدود می‌دانند و از شیوه‌های مقابله‌ای مفیدتر نیز سود می‌جویند.

فرضیه سوم: بین اشتیاق تحصیلی و شفقت به خود توان پیش بینی تاب آوری تحصیلی در دانش‌آموزان رابطه وجود دارد

نتایج نشان داد متغیر اشتیاق تحصیلی با ضریب بتای (سی و چهار صدم) و متغیر شفقت به خود با ضریب بتای (بیست و نه صدم) می‌تواند به طور مثبت و معنی‌دار تاب آوری تحصیلی دانش‌آموزان را پیش بینی کنند. در تبیین این یافته‌ها میتوان اظهار داشت که اشتیاق تحصیلی و شفقت به خود موجب افزایش عاطفه مثبت و عزت نفس و مقابله موفق با تجربیات منفی و همچنین کاهش عاطفه منفی است از سوی دیگر ویژگی‌های 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 می‌شود فرد با نگاه و دیدگاهی متفاوت و 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 دانش‌آموزان کمک می‌کند تا بر تجارب منفی چیره شوند و حتی آنها را به تجارب مثبت در خودشان تبدیل کنند به همین دلیل است که روانشناسان در مفهوم تاب آوری دو وجه را مهم می‌دانند. اول اینکه فرد یک حادثه یا رویداد آسیب‌زا و فشار و سختی را تجربه می‌کند و دوم اینکه در برابر این حوادث انعطاف پذیر است و برای بازگشت به عملکرد و کارکردهای معمول خود دست به جبران می‌زند. دانش‌آموزان تاب آور توانایی ترمیم ضربه‌های روانی وارد شده به آنها و فائق آمدن بر سختی را دارند. البته تقویت مهارت تاب آوری در هر کس حد و اندازه‌ای متفاوت دارد. در واقع هر قدر تاب اورتر شویم، با اراده‌تر و خوشبخت‌تر از دل طوفان‌ها جان سالم به در خواهیم برد. میزان تاب آوری در آدم‌ها با هم فرق دارند اگر فردی تاب‌آوری را در خود تقویت کنند و نسبت به خود آگاه‌تر شود و به

راحتی می‌تواند احساسات و افکار و رفتارهایش را در زندگی مدیریت کند. چنین فردی متوجه می‌شود زندگی بالا و پایین دارد و باید با آن با اراده و به کارگیری روش‌های سازنده همراه شد.

منابع

۱. رستگار، احمد، سلیمانی، زهره زمانی، (۱۳۹۸). ارائه مدل علی روابط ادراک از اهداف پیشرفت و کاربرد روش‌های فعال تدریس: نقش واسطه‌ای هیجانات تدریس در میان دبیران تربیت بدنی، مطالعات روانشناسی.

۲. توحیدی، محسن (۱۳۹۸)، مطالعه سبک های اسنادی، اضطراب و اشتیاق تحصیلی با شفقت به خود در میان آموزان دختر سال اول دبیرستان دولتی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.
۳. دهقانی، مرضیه، جوادی پور، محمد، اسلام دوست، سعید (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین باورهای فراشناختی و شفقت به خود معلمان با صلاحیت های حرفه ای آنان. فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی دوره ۵، شماره ۴، صفحه ۵۱-۶۸.
۴. غیبی، معصومه (۱۳۹۸). رابطه بین سبک های یادگیری و شفقت به خود 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.
۵. پورشافعی، مهناز (۱۳۹۸). روشهای تربیتی پویا و خلاق، فصلنامه تعلیم و تربیت، دوره سوم، شماره ۴.
۶. کدیور، پروین (۱۳۹۹). روانشناسی تربیتی، چاپ دوم، تهران: انتشارات سمت.
۷. یعقوبی، ابوالقاسم، ذوقی پایدار، محمدرضا، فرهادی، مهرا، یوسفی، بهنوش (۱۳۹۹). پیش بینی آسایش تحصیلی بر اساس احساس تعلق به مدرسه و تاب آوری با میانجیگری جهت گیری هدف در دانش آموزان. فصلنامه روانشناسی مدرسه، دوره ۹، شماره ۲، صفحه ۱۶۹-۱۸۹.
۸. حق بین، فاطمه، شیخ الاسلامی، راضیه (۱۳۹۸). پیش بینی تاب آوری بر اساس آسایش مدرسه: نقش واسطه ای سبک های خود تنظیم هیجانی، مطالعات روانشناسی تربیتی، سال پانزدهم، شماره ۳۵.
۹. محمدی زاده، رضا (۱۳۹۷). بررسی رابطه اشتیاق تحصیلی با عملکرد دبیران دبیرستان شهر بم پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان.
۱۰. مظلومیان، سعید و داستانی زاده، کیانوش (۱۳۹۹). تأثیر نیازهای اساسی روانشناختی و مهارت های خودکنترلی بر بهزیستی ذهنی دانش آموزان نوجوان. هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران، تهران.
۱۱. معصومی اصل، احسان و نوباغی، مجید (۱۴۰۰). بررسی رابطه ی مهارت خودکنترلی و مهارت ابراز وجود با عزت نفس در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوره دوم شهرستان جغتای. هفتمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، اجتماعی و سبک زندگی.
۱۲. منصور، محمود، دادستان، پریخ (۱۳۹۶). روانشناسی ژنتیک. تهران، انتشارات رشد.
۱۳. مهر افروز، حجت الله (۱۳۷۸). بررسی رابطه ی نگرش نسبت به شیوه های فرزند پروری مادر (اقتدار منطقی، استبدادی، آزاد گذار) با مکان کنترل و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر پایه ی چهارم ابتدایی. پایان نامه می کارشناسی ارشد منتشر نشده، دانشکده ی روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۱۴. مهربانی زاده هنرمند، مهناز، بهمن نجاریان و شهناز بحرینی (۱۳۹۱). رابطه شیوه های فرزندپروری با سلامت روانی و هماهنگی مؤلفه ای مهارت خود کنترلی. مجله روان شناسی، شماره ۱۳، صص ۲۶-۲۰.
۱۵. میکائیلی منیع، فرزانه، مددی امامزاده، زهرا (۱۳۹۷). بررسی رابطه هوش هیجانی اجتماعی و سازگاری اجتماعی در دانشجویان دارای حکم انضباطی و مقایسه آن با دانشجویان بدون حکم دانشگاه ارومیه. فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز، ۱۱، ۱۰۴-۱۲۶.
۱۶. نحوی، سید سیف الله (۱۳۹۰). نقش خانواده در یادگیری مهارت خود کنترلی و مقابله با استرس. تهران، نور السجاد، چاپ دوم.
۱۷. هواسی، ناهید (۱۳۹۰). بررسی و مقایسه روشهای فرزندپروری در خانواده های دارای نوجوانان دارای مهارت خود کنترلی و خانواده های دارای نوجوانان عدم مهارت خود کنترلی. پایان نامه کارشناسی ارشد، (چاپ نشده)، تهران، دانشگاه الزهراء، صص ۱۲-۱۱.
۱۸. سلطانی مجد، سید امیر هوشن، احسان تقی زاده، محمد، زارع، حسین (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش گروهی مهارت های تحصیلی بر تاب آوری و انگیزش پیشرفت دانش آموزان، مجله علمی-پژوهشی پژوهش های علوم شناختی و رفتار سال چهارم، شماره دوم.
۱۹. برخوردار، معصومه جلال منش، شمس الملوک و محمودی، محمود (۱۳۹۸). ارتباط گرایش به تفکر انتقادی و عزت نفس در دانشجویان پرستاری، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی ص ۱۳-۱۹.
۲۰. شگری امید (۱۳۹۹). تفاوت های جنسیتی در آسایش ذهنی و نقش ویژگی های شخصیت مجله پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، دوره ۱ شماره ۴.
۲۱. محمد خانی، علی اکبر (۱۳۹۹). روش یادگیری و مطالعه. چاپ سوم، تهران: انتشارات دوران.
۲۲. علیوندی وفا، مرضیه (۱۳۹۸). بررسی رابطه تفکر انتقادی با پیشرفت، پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه الزهراء (س).
۲۳. زنجانی طبعی، رضا (۱۳۹۹). نقش شوخ طبعی و تجارب معنوی در تاب آوری و آسایش روانشناختی دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه زنجان، پژوهشکده علوم انسانی و اجتماعی.
۲۴. مهر افروز، اسماعیل (۱۳۹۸). روش های پیشگیری از افت تحصیلی، تهران: نشر انجمن اولیا و مربیان.

۲۵. Allen, B. (۲۰۱۰) "personality, social and biological Perspective Adjustment. "California(USA): Brooks Cole's publishing company.
۲۶. Anderson, H. & Golishian, H. (۱۹۹۱). Thinking about multi-agency work with substance their families: A language system approach. Journal of strategic and systematic Therapies, ۱۰, ۲۰-۳۵.
۲۷. Anderson, Roy M, Heesterbeek, Hans Don Klinkenberg, Hollingsworth, T Deirdre. (۲۰۲۰).
۲۸. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-۱۹ epidemic? The lancet. ۳۹۵, ۹۳۱-۹۳۴.
۲۹. Aristovnik, Aleksander, et al. (۲۰۲۰). "Impacts of the COVID-۱۹ pandemic on life of higher education students: A global perspective." Sustainability ۱۲, ۲۰: ۸۴۳۸.
۳۰. Arslan, G., Yildirim, M., & Zangeneh, M. (۲۰۲۱). Coronavirus anxiety and psychological adjustment in college students: Exploring the role of college belongingness and social media addiction. International Journal of Mental Health and Addiction, ۱-۱۴.
۳۱. Asnaani, A., Tyler, J., McCann, J., Brown, L., & Zang, Y. (۲۰۲۰). Anxiety sensitivity and emotion regulation as mechanisms of successful CBT outcome for anxiety-related disorders in a naturalistic treatment setting. Journal of affective disorders, ۲۶۷, ۸۶-۹۵.
۳۲. Baker, R.W., Siryk, B. (۱۹۸۴) Measuring Adjustment to college. Journal of Counseling Psychology, ۳۱(۲): ۱۷۹-۱۸۹.
۳۳. Bannink, F.P. (۲۰۰۷). Solution-focused brief therapy. Journal of Contemporary Psychotherapy, published on Line, ۲۲ February ۲۰۰۷.
۳۴. Baran, E., et al. (۲۰۱۱). Transforming online teaching practice: critical analysis of the literature on the roles and competencies of online teachers, Distance Education, ۳۲(۳).
۳۵. Beck, H.P., & Milligan, M. (۲۰۱۴). Factors influencing the institutional commitment of online students. Internet and Higher Education (۲۰۰۹), ۲۰, ۵۱-۵۶.
۳۶. Becvar, d.s., & Becvar, R.J. (۲۰۰۳). Family therapy: A systemic integration (۵th ed). Needham Heights MA: Allyn & Bacon.
۳۷. Berg, I.K. (۱۹۹۴). Family-based service: A solution-focused approach. NEW YORK: NORTON
۳۸. Berg, I.K. & Miller, S.D. (۱۹۹۲). Working with Asian-American clients: One Person at a time. Families in Society: The Journal of Contemporary Human Service. ۷۳, ۳۵۶-۳۶۳.
۳۹. Berg, I.K. & Miller, S.D. (۱۹۹۴). Working with problem drinkers: A solution focused approach. NEW YORK: NORTON.
۴۰. Bill & Melinda Gates Foundation. (۲۰۲۰). students say: Surveys highlight student resilience & anxiety during global pandemic.