

اثربخشی آموزش مفاهیم تاب‌آوری بر انگیزش پیشرفت و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان

سمیه بابایی^۱، دکتر نجف طهماسبی پور^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد (رشته مشاوره گرایش مدرسه)، دانشگاه شهید رجایی

^۲ دکترای روانپزشکی، رییس دانشکده علوم انسانی، استاد دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شهید رجایی

نویسنده مسئول:

نجف طهماسبی پور

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر انگیزش پیشرفت و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان دختر دوره دوم مقطع دبیرستان اصفهان است. این پژوهش به روش نیمه آزمایشی و به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و گمارش تصادفی انجام گرفت. جمعیت آماری این مطالعه دانش‌آموزان دختر دوره دوم مقطع دبیرستان اصفهان در سال ۱۳۹۸ بود که از بین آن‌ها تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای دو مرحله‌ای و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارش شدند. برای سنجش متغیرهای وابسته نیز از پرسشنامه‌های انگیزش پیشرفت هرمنس و بهزیستی روانشناختی ریف استفاده شد. گروه آزمایش تحت آموزش مفاهیم تاب‌آوری در قالب ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از روش آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، ...) و تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره تحلیل شد. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره و تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد که آموزش مفاهیم تاب‌آوری بر انگیزش پیشرفت و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشته است ($P < 0/05$). با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت که برنامه‌ی آموزش تاب‌آوری موجب افزایش انگیزش پیشرفت و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان می‌شود؛ بنابراین برنامه آموزشی می‌تواند جز برنامه‌های مداخلاتی در سطوح جمعیت عمومی و گروه هدف قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، انگیزش پیشرفت، بهزیستی روانشناختی.

مقدمه

در سالیان اخیر رویکرد آسیب شناختی به مطالعه سلامتی انسان مورد انتقاد قرار گرفته است. بر خلاف این دیدگاه که سلامتی را به عنوان نداشتن بیماری تعریف می کند، رویکردهای جدید بر خوب بودن^۱ به جای بد یا بیمار بودن^۲ تأکید می کنند. از این منظر، عدم وجود نشانه های بیماری های روانی، شاخص سلامتی نیست، بلکه سازگاری، شادمانی، اعتماد به نفس و ویژگی های مثبتی از این دست نشان دهنده سلامتی بوده و هدف اصلی فرد در زندگی، شکوفاسازی قابلیت های خود است. نظریه هایی مانند نظریه خودشکوفایی مازلو^۳، کارکرد کامل^۴ (راجرز^۵) و انسان بالغ یا بالیدگی^۶ آلپورت در شکل بندی مفهوم سلامتی روانشناختی، این فرض بنیادین را پذیرفته و از آن بهره جسته اند.

به دنبال ظهور این نظریه ها و جنبش روانشناسی مثبت^۷ که در سلامتی روانی بر وجود ویژگی های مثبت و رشد توانایی های فردی تأکید داشتند، گروهی از روانشناسان به جای اصطلاح سلامتی روانی^۸ از بهزیستی روانشناختی^۹ استفاده کرده اند. زیرا معتقدند این واژه، بیشتر ابعاد مثبت را به ذهن متبادر می کند. در این راستا، مدل هایی مانند مدل جاهودا^{۱۰}، مدل بهزیستی ذهنی^{۱۱} داینر^{۱۲} و مدل شش عاملی بهزیستی روانشناختی ریف تدوین شده اند که در تعریف و تبیین سلامت روانی به جای تمرکز بر بیماری و ضعف، بر توانایی ها و داشته های فرد متمرکز هستند. مدل ریف از مهمترین مدل های حوزه بهزیستی روانشناختی به شمار می رود که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است.

ریف بهزیستی روانشناختی را "تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی های بالقوه واقعی فرد" می داند. در این دیدگاه بهزیستی به معنای تلاش برای استعلا و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی های فرد متجلی می شود. او و همکارانش تلاش کردند بر اساس مبانی فلسفی (کسانی مثل ارسطو و راسل) ملاک های زندگی مطلوب یا اصطلاحاً "زندگی خوب"^{۱۳} را تعیین و دسته بندی کنند. بر این اساس، شش عامل با این عناوین: پذیرش خود^{۱۴} (توانایی دیدن و پذیرفتن قوت ها و ضعف های خود)، هدفمندی در زندگی^{۱۵} (به معنای داشتن غایت ها و اهدافی است که به زندگی فرد جهت و معنا بخشد)، رشد شخصی^{۱۶} (احساس این که استعدادها و توانایی های بالقوه فرد در طی زمان و در طول زندگی بالفعل خواهد شد)، داشتن ارتباط مثبت با دیگران^{۱۷} (به مفهوم داشتن ارتباط نزدیک و ارزشمند با افراد مهم در زندگی)، تسلط بر محیط^{۱۸} (توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی به ویژه مسائل زندگی روزمره) و خودمختاری^{۱۹} (توانایی و قدرت پیگیری خواست ها و عمل بر اساس اصول شخصی حتی اگر مخالف آداب و رسوم و تقاضاهای اجتماعی باشد) را به عنوان مؤلفه های تشکیل دهنده بهزیستی روانشناختی تعیین کردند.

1 - Wellness

2 - Illness

3 - Maslow

4- Full Functioning

5- Rodgers

6 - Maturity

7 - Positive Psychology

8 - Mental Health

9- Psychological Well-being (PWB)

10- Jahoda

11- Subjective Well-being

12- Diener

13- Good Life

14- Self-Acceptance (SA)

15- Purpose in Life (PL)

16- Purpose in Growth (PG)

17- Positive Relations with others (PR)

18- Environmental Mastery (EM)

19- Autonomy (AU)

اهمیت پرداختن به بهزیستی و سلامت روان در مطالعات گوناگون نشان داده شده است. بدین گونه که افراد راضی و خشنود، هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می کنند و از رویدادهای پیرامون خود ارزیابی های مثبت تری دارند (اوسیتز، مارکینتروی^{۲۰}، ۲۰۰۰) احساس مهار و کنترل بالاتری دارند و میزان پیشرفت تحصیلی و رضایت از زندگی بیشتری را تجربه می کنند (ونیس، بوردوین^{۲۱} و همکاران، ۲۰۱۰). ارتقای سطح کیفیت زندگی در گرو ارتقای سطح سلامت است. ارتقای سطح سلامت نیز به مثابه ی محور توسعه ی جوامع پذیرفته شده و با توجه به سیاست های سازمان جهانی بهداشت هدف نهایی تمامی دولتهاست (لگلر^{۲۲}، ۲۰۰۷).

در قرن جدید با پیشرفت سطح رفاه بشر، شاید دیگر مسائلی مانند نیازهای زیستی نتواند محرک نیرومندی برای به جریان انداختن زندگی بشر باشد و حالتی از پوچی و بیهودگی در حال گسترش است. بنابراین اگر بتوانیم افراد جامعه را به سوی زندگی ای بهتر سوق دهیم، یعنی این نگرش که باید در تمام مراحل زندگی هدفی برای پیشرفت خود داشته باشیم و در واقع انگیزه پیشرفت ایجاد کنیم، می توانیم بسیاری از مشکلات روانی را کاهش دهیم. این مسئله در روانشناسی مثبت نگر حتی به عنوان یک روش درمانی مورد توجه قرار گرفته است. به گونه ای که به فرد می آموزند که در هر موقعیتی حتی وقایع ناگوار زندگی به دنبال فرصت های ایجاد شده باشد، نه این که در جریان افکار منفی خودکار خود گرفتار شود. در روانشناسی مثبت نگر، پیشرفت هدف نیست بلکه منظور اصلی ایجاد هدف در زندگی است (کور، ساتویندر و ادواردو^{۲۳}، ۲۰۱۰).

البته این که فرد خود را گرفتار ملاک های رقابتی اجتماعی کند کار درستی نیست، پیشرفت باید با توجه به ملاک های فردی و برای تامین نیاز به شکوفایی فرد باشد و فرد باید بیاموزد که بیشتر بر مبنای انگیزه های درونی خود رفتار کند تا در صورت عدم موفقیت از مسیر پیش رفت باز نماند (کوهن، فریدریکسون، برون و کان وی^{۲۴}، ۲۰۰۹).

انگیزه پیشرفت بعنوان یکی از انگیزه های مهم اجتماعی و یکی از ویژگی های شخصیتی هر فرد است که بین افراد متفاوت است و بر اساس آن می توان رفتارهای خاصی را پیش بینی نمود. انگیزه پیشرفت گرایشی است برای ارزیابی همه جانبه عملکرد خود با توجه به عالی ترین معیارها، تلاش برای موفقیت در عملکرد و برخورداری از لذتی که با موفقیت در عملکرد همراه است. روبینز^{۲۵} (۱۹۹۳)، به نقل از سیف (۱۳۷۹) انگیزه پیشرفت را سائقی برای پیشی گرفتن بر دیگران، دستیابی به پیشرفت با توجه به ملاک های مشخص و تلاش جهت کسب موفقیت می داند و معتقد است کسی که دارای انگیزه پیشرفت است این تمایل را دارد که کارش را به خوبی انجام دهد و به صورت خود جوش به ارزیابی عملکرد خود بپردازد، رفتارهای پیشرفت گرای افراد نشانه هایی از انگیزه پیشرفت آنان است.

کورمن^{۲۶} (۱۹۷۷)، به نقل از محمد زاده (۱۳۸۴) انگیزه پیشرفت را عبارت از آرزو برای پیشی گرفتن در یک رفتار ویژه می داند که آن رفتار ویژه به صورت ملاک یا معیار در آمده باشد. یکی از انواع انگیزش پیشرفت، انگیزش پیشرفت تحصیلی است. انگیزش پیشرفت تحصیلی^{۲۷} به رفتارهایی که یادگیری و پیشرفت در مدرسه مربوط است اطلاق می شود. به طور کلی انگیزش پیشرفت تحصیلی، نیرویی درونی است که یادگیرنده را به ارزیابی همه جانبه عملکرد خود با توجه به عالی ترین معیارها، تلاش برای موفقیت در عملکرد و برخورداری از لذتی که با موفقیت در عملکرد همراه است سوق می دهد و با اثر گذاشتن بر انواع مختلف فعالیت های تحصیلی به تمایل فرد برای رسیدن به هدف های تحصیلی اشاره دارد. انگیزش تحصیلی با هدف های ویژه، نگرش ها و باورهای خاص، روش های نائل شدن به آنها و تلاش و کوشش فرد در ارتباط است. تحقیقات مختلف بر متمایز بودن جهت گیری انگیزشی دانش آموزان در موقعیت های مختلف تأکید دارند (شهینی ییلاق و همکاران، ۱۳۸۴).

کامپفر^{۲۸} (۱۹۹۹) معتقد است که تاب آوری نقش مهمی در بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به سطح بالاتر دارد و از این رو سازگاری مثبت و موافق در زندگی فراهم می کند در عین حال کامپفر به این نکته اشاره دارد که سازگاری مثبت با زندگی هم می تواند پیامد تاب آوری را سبب شود ولی این مسئله را ناشی از پیچیدگی تعریف و نگاه فرایندی به تاب آوری می داند (به نقل از عباس پور، ذبیح الله، پور سردار، فیض الله، سنگری، علی اکبر - ۱۳۹۱).

20- Oster, Marquintroy

21- Venice, Bordoin

22- Legler

23 - Corey, Satvinder & Eduardo

24 - Cohen, Fredrickson, Brown & Conway

25 - Robins

26 - Corman

27 - Academic Achievement Motivation

28 - Kumpfer

در زمینه پیامدهای تاب آوری، شماری از پژوهش‌ها به افزایش سطح سلامت روان و رضایت از زندگی اشاره داشته‌اند (لازاروس^{۲۹}، ۲۰۰۴). همچنین سامانی، جوکار و صحراگرد (۱۳۸۶) دریافتند که تاب‌آوری به واسطه کاهش مشکلات هیجانی و افزایش سطح سلامت روانی باعث افزایش رضایت از زندگی در افراد می‌گردد. ولف^{۳۰} (۱۹۹۵)، در زمینه تأثیر مثبت تاب‌آوری بر سلامت روان بر ویژگی‌های اساسی افراد تاب آور که سلامت روان را ارتقاء می‌بخشد، مانند توان اجتماعی، توانمندی در حل مسأله، خودگردانی، احساس هدفمندی و باور به آینده‌ای روشن تأکید دارد. بونانو^{۳۱} (۲۰۰۴) راه‌های به دست آوردن تاب‌آوری را داشتن سرسختی، خودافزایی، مقابله سرکوب‌گرایانه، داشتن خلق و خو و احساسات مثبت می‌داند.

بسیاری از محققان بین تاب‌آوری و مشکلات روانشناختی رابطه‌ای معنادار و منفی را گزارش کرده‌اند و چنین بیان می‌دارند که این سازه می‌تواند به عنوان عامل میانجی بین سلامت روان و بسیاری دیگر از متغیرها قرار گیرد و با ارتقاء تاب‌آوری فرد می‌تواند در برابر عوامل استرس‌زا، اضطراب آور و همچنین عواملی که مسبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روانشناختی آنها می‌شود از خود مقاومت نشان داده و بر آنها غلبه نماید.

سنجش این دو متغیر در جمعیت دانش‌آموزی مد نظر این پژوهش بوده است چراکه از لحاظ پرورشی، انگیزش هم هدف است و هم وسیله. به عنوان هدف، ما از دانش‌آموزان و دانشجویان می‌خواهیم نسبت به موضوعهای علمی و اجتماعی علاقه کسب کنند، از این رو تمام برنامه‌های درسی که برای آنها به عنوان فعالیتهای مربوط به جنبه‌های عاطفی در نظر گرفته شده است دارای هدفهای انگیزشی هستند. به عنوان وسیله، انگیزش به صورت آمادگی روانی یک پیش‌نیاز یادگیری به حساب می‌آید و تأثیر آن بر یادگیری کاملاً آشکار است. اگر دانش‌آموزان نسبت به درس بی‌علاقه باشند به توضیحات معلم توجه نخواهند کرد، تکالیف خود را با جدیت انجام نخواهند داد و بالاخره پیشرفت چندانی نصیب آنها نخواهد شد. اما اگر نسبت به درس علاقمند باشند، هم به توضیحات معلم با دقت گوش خواهند داد، هم تکالیف درسی خود را با جدیت انجام خواهند داد، هم به دنبال کسب اطلاعات بیشتری در زمینه مطالب درسی خواهند رفت و هم پیشرفت زیادی نصیب آنها خواهد شد (سیف، ۱۳۸۷).

علی‌رغم نوآوری‌های علمی که در زمینه بهزیستی روانشناختی و انگیزش پیشرفت صورت گرفته است اما هنوز در زمینه ارتباط بین مهارت‌های تاب‌آوری و این دو متغیر به صورت ویژه پژوهش‌های خاصی انجام نشده است. با توجه به اینکه ارتقا زیر مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی از اهداف پژوهش حاضر می‌باشد آنچه پیش رو است گزارشی از یک سال فعالیت در حوزه آموزش مفاهیم تاب‌آوری به دانش‌آموزان دختر دوره دوم دبیرستان می‌باشد. این پژوهش در نظر داشت تا تحقیقات بیشتری در زمینه‌ی اثر بخشی آموزش مفاهیم تاب‌آوری بر زندگی دانش‌آموزان صورت گیرد. در این راستا هدف پژوهش حاضر، آموزش مفاهیم تاب‌آوری به دانش‌آموزان است تا تأثیر این آموزش بر انگیزش پیشرفت و بهزیستی روانشناختی آنها تعیین گردد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر، کاربردی و از نوع نیمه آزمایشی، پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و آزمایش و گمارش تصادفی است. در طرح مورد بحث، آزمودنی‌ها به صورت تصادفی انتخاب و به کمک همین روش در گروه‌های مختلف جایگزین می‌شوند. سپس قبل از اجرای متغیر مستقل (X)، آزمودنی‌های انتخاب شده در هر دو گروه به وسیله‌ی پیش‌آزمون مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرند. نقش پیش‌آزمون در این طرح، اعمال کنترل (کنترل آماری) و مقایسه است؛ و در نتیجه تعیین اینکه تغییر ایجاد شده ناشی از اجرای متغیر آزمایشی بوده است یا عوامل دیگر (دلاور، ۱۳۹۴ ص ۱۴۲). جمعیت مورد مطالعه کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر اصفهان بودند، نمونه‌گیری حاضر از نوع خوشه‌ای که نهایتاً یک مدرسه انتخاب شد و نمونه با استفاده از میانگین و انحراف استاندارد مطالعات قبلی محاسبه شد. نمونه مورد نیاز برای این تحقیق ۳۰ نفر بود یعنی در هر گروه ۱۵ نفر، و به صورت تصادفی (زوج و فرد) در دو گروه آزمایش و کنترل گمارش شدند.

ابزار پژوهش:

- ۱) مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف
- ۲) مقیاس انگیزش پیشرفت هرمنس
- ۳) پروتکل آموزشی تاب‌آوری کراگر

29- Lazarus

30- Wolff

31- Bonanno

تجزیه و تحلیل داده ها

توزیع نمونه‌ها از نظر نمرات پیش آزمون و پس آزمون انگیزش پیشرفت و بهزیستی روانشناختی گروه کنترل و آزمایش

گروه کنترل انگیزش پیشرفت				گروه آزمایش انگیزش پیشرفت			
پیش آزمون		پس آزمون		پیش آزمون		پس آزمون	
میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
۸۲/۲۶	۷/۷۵	۸۳/۱۳	۷/۷	۸۵/۲	۷/۰۹	۹۱/۸۶	۵/۷

گروه کنترل بهزیستی روانشناختی				گروه آزمایش بهزیستی روانشناختی			
پیش آزمون		پس آزمون		پیش آزمون		پس آزمون	
میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
۳۵۱/۸	۴۷/۷	۳۵۶/۰۶	۴۶/۲۵	۳۵۵/۹	۵۵/۳	۳۸۸/۷	۴۴/۱۵

خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس یک عاملی نمره پیش آزمون و پس آزمون انگیزش پیشرفت و بهزیستی روانشناختی گروه آزمایش

منبع تغییر	متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	Sig	Eta (اندازه اثر)
مدل اصلاح شده	انگیزش پیشرفت	۶۴۳۰۳/۲۷	۱	۳۲۱۵۱/۶۳	۹۲۵/۵۴	۰	۰/۹۸
خطای باقیمانده	انگیزش پیشرفت	۹۳۷/۹۲	۲۷	۳۴/۷۳			
مدل اصلاح شده	بهزیستی روانشناختی	۱۷۷۷/۵	۱	۸۸۸/۷۵	۲۹۹/۹۸	۰	۰/۹۵
خطای باقیمانده	بهزیستی روانشناختی	۷۹/۹۹	۲۷	۲/۹۶			

نتیجه گیری

آموزش مفاهیم تاب‌آوری بر انگیزش پیشرفت و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان دختر دبیرستانهای اصفهان تأثیر مثبت دارد. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس نشان داد که متغیر مستقل بر انگیزش پیشرفت و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان تأثیر داشته است. به عبارتی دیگر آموزش تاب‌آوری منجر به افزایش انگیزش پیشرفت و بهزیستی روانشناختی می‌شود.

آموزش مفاهیم تاب‌آوری در انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد. تحلیل کواریانس نتایج حاکی از آن است که با حذف اثر نمره‌های پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر هم‌پراش، اثر اصلی متغیر مستقل (آموزش مفاهیم تاب‌آوری) بر مؤلفه انگیزش پیشرفت تأثیر معناداری را داشته است.

در تبیین این فرضیه که چرا آموزش مفاهیم و مؤلفه‌های تاب‌آوری روی انگیزش پیشرفت تأثیر مثبت گذاشته است می‌توان در درجه اول به ارتباط منطقی که ماهیت این دو متغیر به ذهن متبادر می‌کند، متوسل شد. همانطور که قاسم و حسین چاری (۱۳۹۱) بیان می‌کنند نمود رفتاری تاب‌آوری، سازش موفقیت آمیز فرد در شرایط ناسازگار محیطی است و انگیزش به طور عام نیروی ایجادکننده رفتار است (سیف، ۱۳۹۰). از بین انواع انگیزه‌های جهت‌دهنده رفتار، این انگیزش پیشرفت ناشی از نیاز به پیشرفت بیان شده توسط موری رفتار را در جهت پرداختن به تکالیف سخت و دشوار نیرو می‌دهد (بلاکن شپ^{۳۲}، ۱۹۸۷؛ به نقل از رضایی و همکاران (۱۳۹۴)؛ بک، ۱۹۸۳؛ به نقل از زارع، ۱۳۷۳).

در همین راستا نتایج پژوهش‌های شیخ الاسلامی (۱۳۸۸)، قاسم و حسین چاری (۱۳۹۱) را می‌توان نام برد که در پژوهش‌های خود به رابطه مثبت و معنادار بین تاب‌آوری و انگیزش پیشرفت گواهی داده‌اند. این رابطه مثبت این خبر را به ما می‌دهد که با افزایش هر کدام از این دو متغیر در همان راستا آن دیگری هم تغییر می‌کند، بنابراین در شرایطی که محقق جهت افزایش تاب‌آوری مشارکت کنندگان فراهم کرده است، بر اساس نتایج اینگونه پژوهش‌ها پیش‌بینی می‌شود که انگیزش پیشرفت در نمونه‌ی مورد بحث محقق نیز افزایش یابد. علاوه بر آن پژوهش غیاثوند، گنجی، وظیفه شاهی (۱۳۹۳) که تأثیر آموزش تاب‌آوری را بر شادکامی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران سنجیده است نیز نتایج مشابهی حاصل شده است.

آموزش مفاهیم تاب‌آوری در بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد. تحلیل کواریانس نتایج حاکی از آن است که با حذف اثر نمره‌های پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر هم‌پراش، اثر اصلی متغیر مستقل (آموزش مفاهیم تاب‌آوری) بر مؤلفه بهزیستی روانشناختی تأثیر معناداری را داشته است.

پژوهش‌های سوری نژاد، حجازی (۱۳۹۳)؛ حسینی، مظاهری (۱۳۹۵)؛ آقایان سلیمانی و حبیبی در سال ۱۳۹۳ رابطه‌های مثبت و معنادار بین تاب‌آوری و بهزیستی روانشناختی را گزارش دادند. به این صورت که هر چه تاب‌آوری افزایش پیدا کند، بهزیستی روان شناختی افزایش می‌یابد و هر چه تاب‌آوری کاهش یابد، بهزیستی روانشناختی نیز رو به کاهش می‌رود.

طبق یک تعریف، ریف (۱۹۸۹؛ به نقل از میکاییلی) بهزیستی روانشناختی را تلاش در جهت تحقق اعلای توانایی‌های بالقوه فرد می‌داند و طبیعی‌ترین پیش‌بینی در جهت تحقق توانایی‌ها تحمل سختی‌های این راه و داشتن پشتکار لازم برای ادامه دادن در این مسیر است و این مفهوم چیزی است که با تعریف کوسکان، گاریپاگوگلو و توسان (۲۰۱۴) منطبق است. آنها تاب‌آوری را تمایل به خود اصلاحی حتی در شرایط دشوار می‌دانند.

منابع و مراجع:

- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام؛ صحراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). رابطه بین تاب آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، (۳)، ۲۹۵-۲۹۰.
- سامانی؛ جوکار؛ صحراگرد. (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روانی و رضایت از زندگی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۳(۳)، ۲۹۰-۲۹۵.
- سجادی. (۱۳۹۴). بررسی آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش تاب آوری. پایان نامه کارشناسی ارشد.
- سدیدی؛ یمینی. (۱۳۹۵). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس راهبردهای مقابله‌ای و ناگویی هیجانی.
- سعادت، اعتمادی. (۱۳۹۴). رابطه تاب‌آوری با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد.
- سعیدی مقدم. (۱۳۹۱). رابطه خودکارآمدی تحصیلی، انگیزش پیشرفت و تاب آوری با سلامت روانی دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان.
- سلیمانی. (۱۳۹۳). ارتباط تنظیم هیجان و تاب آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان آموزش اردبیلی.
- سوری نژاد؛ حجازی. (۱۳۹۳). رابطه تاب آوری و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان پزشکی.
- سیف، علی اکبر. (۱۳۹۳). روان‌شناسی پرورشی نوین (روانشناسی یادگیری و آموزش). تهران: نشر دوران.
- شاهسونی، سودابه. (۱۳۸۰). بررسی رابطه بین انگیزش پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان با ویژگیهای اجتماعی و آموزشی آنها. طرح پژوهش آموزش و پرورش استان اصفهان.
- شریفی، کبیر؛ سعیدی، حمید رضا. (۱۳۹۴). بررسی پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس جهت‌گیری زندگی و خوش‌بینی.
- شریفیان، محمدحسین؛ سعیدی. (۱۳۹۳). تأثیر تدریس حامی خودمختاری بر خلاقیت کودکان نوآموز.
- صدوقی، مجید؛ حسام‌پور، فاطمه. (۱۳۹۶). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس بخشودگی و معنا در زندگی با توجه به نقش واسطه‌ای عواطف مثبت و منفی. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۱۲(۴۸)، ۱۹۵-۱۶۷.
- صفاری نیا؛ آقاییوسفی؛ برادران. (۱۳۹۳). بررسی نقش خودشیفتگی در پیش‌بینی ابعاد شخصیت، حل مسئله و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه پیام نور استان گیلان.
- طاهری، عبدالمحمد؛ فیاضی، مهسا. (۱۳۸۹). بررسی علل افت انگیزش تحصیلی از دیدگاه دانش‌آموزان دوره پیش دانشگاهی با توجه به جنسیت و زمینه‌های خانوادگی آنها. نشریه علمی پژوهشی فناوری آموزش، ۵(۴)، ۲۸۷-۲۹۸.
- عابدی، احمد؛ سامانی، حمیدرضا؛ سبحانی نژاد، مهدی. (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر اصفهان با ویژگیهای شخصیتی آنان. مجله دانشور رفتار، ۱۲(۱۲)، ۳۸-۲۹.
- فرشباغ؛ گلدوز. (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین ویژگیهای شخصیتی والدین با انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سوم راهنمایی شهر تبریز. پایان نامه کارشناسی ارشد.
- فیروزبخت؛ لطیفیان. (۱۳۹۷). بررسی نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین قالب‌های ارتباطی خانواده و خودتنظیمی انگیزشی دانش‌آموزان دبیرستانی.
- قاسم تبار، سید نبی الله؛ حسینی، محبوبه. (۱۳۹۵). پیش‌بینی انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان از طریق خودکارآمدی و راهبردهای شناختی و فراشناختی.
- کاشفی، عاطفه. (۱۳۹۱). انگیزه و پیشرفت تحصیلی. تهران: نشر راز تهران.
- کاوسیان، جواد؛ فراهانی، محمد نقی؛ کدیور، پروین؛ هومن، عباس؛ شهرآرای، مهناز؛ فرزاد، ولی اله. (۱۳۸۶). مطالعه عوامل موثر بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستان‌های سراسر کشور در سال تحصیلی ۸۴-۱۳۸۳. فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، ۸، ۱۰۸-۸۵.
- کرمی باغطفی، زهرا. (۱۳۹۵). انگیزه پیشرفت. تهران: نشر خردمندان.
- کشتکاران. (۱۳۸۸). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده با تاب آوری در دانشجویان دانشگاه شیراز.
- گلاور، ج؛ برونینگ، ر؛ ترجمه: خرازی، ع. (۱۳۷۸). روانشناسی تربیتی اصول و کاربرد آن. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

- محمد، نریمانی، ؛ مسلم، عباسی. (۱۳۸۸). بررسی ارتباط بین سرسختی روان شناختی و تاب‌آوری با فرسودگی شغلی کارکنان زندان‌های استان اردبیل.
- مختاری. (۱۳۹۴). رابطه بین پذیرش خود و تسلط بر محیط با خلاقیت دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه.
- مطلق؛ یونسی. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر فشار روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
- مک کومبز، باربارا؛ پاپ، جیمر. (۱۳۹۱). پرورش انگیزه در دانش‌آموزان. ترجمه صغرا ابراهیمی قوام. تهران: انتشارات رشد.
- ملتفت، قوام. (۱۳۹۰). ارائه مدلی برای بهزیستی روانشناختی با توجه به ادراک دانش‌آموزان از والدین، همسالان و معلمان با نقش واسطه‌ای باورهای انگیزشی. رساله دکتری دانشگاه شیراز.
- میرزایی؛ کیامنش؛ بنی جمالی. (۱۳۹۵). تأثیر ادراک شایستگی بر تاب‌آوری تحصیلی با میانجی‌گری انگیزش خودمختار.
- نجاتی، رضا؛ اشرفی، حمید رضا. (۱۳۹۳). آمار کاربردی به زبان ساده. تهران: انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.
- نصیر. (۱۳۸۹). بررسی رابطه راهبردهای مقابله با استرس و تاب‌آوری با خوش‌بینی در دانش‌آموزان.
- نوحی، سیمای؛ حسینی، سید مرتضی؛ صبور، امین. (۱۳۹۱). بررسی انگیزش پیشرفت و رابطه آن با موفقیت تحصیلی در دانشجویان رشته‌های پزشکی، پرستاری و خدمات درمانی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله. طب نظامی، ۱۴(۳)، ۲۰۴-۲۰۰.
- هیلگارد، ارنست؛ اتکینسون، ریچارد؛ اتکینسون، ریتا. ترجمه: گنجی، مهدی. (۱۳۹۰). زمینه روانشناسی اتکینسون و هیلگارد. تهران: نشر ساوالان.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 261.
- Ames, C. , & Ames, R. (1984). Goal structures and motivation. *The Elementary School Journal*, 85, 39-57.
- Ames, C. , and Archer, J. , (1988). Achievement goals in the classroom, students, learning strategies and Motivation processes, *Journal of Educational psychology*. pp. ,260-267.
- Anderman, E. M., & Maehr, M. L. (1994). Motivation and schooling in the middle grades. *Review of educational Research*, 64(2), 287-309.
- Atkinson, J. W. (1980). Motivational effects in so-called tests of ability and educational achievement. In *Achievement motivation* (pp. 9-21). Springer, Boston, MA
- .
- Atkinson, J. W. , (1967). Motivational determinants of risk-taking, *Psychological Review*, No. 64, pp. 359-377.
- Atkinson, J. W. , (1968). Motives in fantasy, action, and society, Princeton, N. J. D. Van Nostrand.
- Atkinson, J. W., & Birch, D. (1974). The dynamics of achievement-oriented activity. *Motivation and achievement*, 271, 271-325.
- Atkinson, J. W., & Feather, N. T. (Eds.). (1966). *A theory of achievement motivation* (Vol. 66). New York: Wiley.
- Atkinson, J. W., & O'Connor, P. (1966). Neglected factors in studies of achievement-oriented performance: Social approval as an incentive and performance decrement. *A theory of achievement motivation*. New York: Wiley, 299-325.
- Atkinson, J. W., Bastian, J. R., Earl, R. W., & Litwin, G. H. (1960). The achievement motive, goal setting, and probability preferences. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 60(1), 27.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67.
- Bar-On, R. (2005). The impact of emotional intelligence on subjective well-being. *Perspectives in Education*, 23(1), 41-62.

- Battle, E. S. (1966). Motivational determinants of academic competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(6), 634.
- Berollo, A. (2005). Subjective well-being and student success among college students Doctoral dissertation, Capella University, 2005. *Dissertation Abstracts International*, 66, 2810.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20.
- Bonell C. , Humphrey N. , Fletcher A. , Moore L. , Anderson R. , & Campbell R. (2014a). Why schools should promote students' health and wellbeing. *British Medical Journal*, 348.
- Bong, M. (2001). Between- and within-domain relations of academic motivation among middle and high school students: self-efficacy, taskvalue, and achievement goals. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 23-34.
- Bong, M. (2004). Academic motivation in self-efficacy, task value, achievement goal orientations, and attributional beliefs. *The Journal of Educational Research*, 97(6), 287-297.
- Brophy, J. (1999). Research on motivation in education: Past, present, and future. *Advances in motivation and achievement: The role of context*, 11, 1-44.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Burns, R. A., & Machin, M. A. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(1), 22-27.
- Butler, R. (1999). Information seeking and achievement motivation in middle childhood and adolescence: The role of conceptions of ability. *Developmental psychology*, 35(1), 146.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: a multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9(3), 145-154.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Damm, J. (1968). Effects of interpersonal contexts on relationships between goal setting behaviour and achievement motivation. *Human Relations*, 21(3), 213-226.