

امکان سنجی بسته آموزشی انگیزش مبتنی بر نظریه جهت گیری هدف بر سرزندگی و تاب آوری تحصیلی دانش آموزان دختر

Feasibility of motivation training package based on goal direction theory on vitality and academic resilience of female students

Hamideh Radpour

Department of Psychology, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran.

Fahimeh Dehghani*

Department of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran.

f.dehghani@yazd.ac.ir

Gholamreza Sharifirad

Faculty of Health, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran.

حمیده رادپور

گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران.

فهیمة دهقانی
(نویسنده مسئول)

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

غلامرضا شریفی راد

دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

Abstract

The present study was conducted with the aim of the feasibility of a motivational training package based on goal orientation theory on the vitality and academic resilience of secondary school students. The research method was quasi-experimental with a pretest, posttest, and control group design. The statistical population was female students of second secondary level in Yazd city in 2022-2023. Among them, 30 were selected by convenient sampling and randomly divided into two experimental groups (N=15) and a control group (N=15). Motivation package training based on goal orientation was implemented in 12 90-minute sessions. The tools of the current research included Academic Vitality Questionnaire (Dehghanizadeh & Hossein Chari, 2011) and Academic Resilience Questionnaire (ARS, Samuels, 2004). Multivariate and univariate covariance analysis methods were used for data analysis. The findings showed that by controlling the pre-test effect, there was a difference between the post-test mean of academic vitality and two subscales of positivity and future-oriented and problem-oriented at the level of 0.01. However, by controlling the pre-test effect, there was no significant difference between the post-test mean of the interpersonal skills subscale at the 0.05 level. Motivation training based on goal direction is an efficient method to improve academic vitality, positivity, and future future-oriented and problem-oriented.

Keywords: Goal Direction, Resilience, Academic Vitality Motivation based on Goal Orientation, Motivation, Students.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف امکان سنجی بسته آموزشی انگیزش مبتنی بر نظریه جهت گیری هدف بر سرزندگی و تاب آوری تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر یزد در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود که از بین آن ها ۳۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تخصیص یافتند. آموزش شامل ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای بود. ابزارهای پژوهش نیز شامل پرسشنامه سرزندگی تحصیلی (دهقانی زاده و حسین چاری، ۱۳۹۱) و پرسشنامه تاب آوری تحصیلی (ARS، ساموئلز، ۲۰۰۴) بود. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. یافته ها نشان داد که با کنترل اثر پیش آزمون بین میانگین پس آزمون سرزندگی تحصیلی و دو زیرمقیاس مثبت نگری و جهت گیری آینده و مساله محور در سطح ۰/۰۱ وجود داشت. اما با کنترل اثر پیش آزمون بین میانگین پس آزمون زیرمقیاس مهارت های بین فردی در سطح ۰/۰۵ تفاوت معناداری وجود نداشت. آموزش انگیزش مبتنی بر جهت گیری هدف روشی کارآمد برای بهبود سرزندگی تحصیلی، مثبت نگری و جهت گیری آینده محور و مساله محور است.

واژه های کلیدی: جهت گیری هدف، تاب آوری تحصیلی، سرزندگی تحصیلی، انگیزش، دانش آموزان.

مقدمه

سازگاری دانش‌آموزان با محیط آموزشی و تلاش برای پیشرفت تحصیلی همواره یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های پژوهشگران آموزش و پرورش بوده است (کاماچو-مورلس^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). از این‌رو پژوهشگران بررسی عواملی تقویت‌کننده سازگاری در محیط آموزشی را جزء ضروریات یادگیری تلقی می‌کنند (رودریگز-هرناندز^۲، ۲۰۲۰). در واقع سازگاری دانش‌آموزان با محیط آموزشی موضوعی است که جدا از اثرات مثبت آن بر زمان حال، حتی با نگرش مثبت دانش‌آموز نسبت به آینده تحصیلی و آموزشی همراه است (کاماچو-مورلس و همکاران، ۲۰۲۱). به گونه‌ای که یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند دانش‌آموزان با سازگاری تحصیلی بیش‌تر معمولاً رغبت بیش‌تری برای ادامه تحصیل دارند و روند پیشرفت تحصیلی آن‌ها در مقاطع بالاتر، بهتر از دانش‌آموزان با سازگاری کم‌تر بوده است. از این‌رو پژوهشگران بر عواملی که سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد تاکید ویژه‌ای دارند (رودریگز-هرناندز، ۲۰۲۰).

یکی از عواملی که مورد توجه فعالین حوزه آموزش و پرورش قرار گرفته است و بر این باورند که نقش مهمی در سازگاری تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد، سرزندگی تحصیلی است (باقرپور، ۱۳۹۸). سرزندگی تحصیلی به صورت توانایی یادگیرندگان برای موفقیت در برخورد با چالش‌ها در مسیر تحصیلی معمول تعریف می‌شود (خمیس‌آبادی و همکاران، ۲۰۲۱). سرزندگی تحصیلی تأثیر عمده‌ای بر افزایش توان مقابله‌ای دانش‌آموزان در برابر مشکلات تحصیلی دارد و منجر به سازگاری آن‌ها در برابر تهدیدها و فشارها در حیطه تحصیلی می‌شود (سورگی و همکاران، ۱۳۹۹). نتایج پژوهش خمیس‌آبادی و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که سرزندگی تحصیلی نقش مهمی در پیش‌بینی یادگیری دارد و می‌تواند به شکل معناداری آن را پیش‌بینی کند به گونه‌ای که بهبود سرزندگی تحصیلی با بهبود یادگیری و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان همراه بود. یکی دیگر از مهم‌ترین عواملی که یافته‌های پژوهشی نشان داده که نقش موثری در بهبود سازگاری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد، تاب‌آوری تحصیلی است (یانگ و وانگ^۳، ۲۰۲۲). تاب‌آوری تحصیلی به سطوح بالای انگیزش پیشرفت و عملکرد علی‌رغم حوادث استرس‌زایی که برای فرد در محیط آموزشی رخ می‌دهد، اشاره دارد (هوانگ و شین^۴، ۲۰۱۸). دانش‌آموزان با تاب‌آوری تحصیلی بالا، بهتر با چالش‌های تحصیلی کنار می‌آیند، مشکلات تحصیلی کم‌تری دارند و از دستاوردهای تحصیلی بیش‌تری برخوردار هستند (رادهمانی و کالیوانی^۵، ۲۰۲۱). یافته‌های پژوهشی هم در پژوهش‌های مداخله‌ای و هم در پژوهش‌های از نوع همبستگی نشان داده است که تاب‌آوری تحصیلی نقش مهمی در سازگاری تحصیلی و بهبود یادگیری دارد و توجه به آن در سیستم آموزش و پرورش از موضوعات ضروری است (ابوبکار^۶ و همکاران، ۲۰۲۱؛ بومگارتنر و اشنایدر^۷، ۲۰۲۳).

با وجود آن‌که تا به حال مداخلاتی از جمله ذهن‌آگاهی و مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد با هدف اثربخشی بر تاب‌آوری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی انجام گرفته است (بومگارتنر و اشنایدر، ۲۰۲۳؛ آقاجان‌پور و همکاران، ۱۴۰۱)، اما این پژوهش‌ها دارای ضعف‌های عمده‌ای هستند. از جمله این است که مداخله مبتنی ذهن‌آگاهی و مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد که برای بهبود سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی به کار رفته است، از ماهیت درمانی برخوردارند و برای افراد با مشکلات روانشناختی طراحی شده‌اند. به همین دلیل، برخی پژوهشگران با وجود کارایی این مداخلات بر این باورند که برای بهبود بیش‌تر موضوعاتی از جمله تاب‌آوری تحصیلی نیاز به تدوین یک پروتکل اختصاصی است که برای افراد عادی مشغول به تحصیل طراحی شود (بومگارتنر و اشنایدر، ۲۰۲۳). همچنین یکی دیگر از مهم‌ترین ضعف‌های این رویکردها عدم توجه به موضوع انگیزش است. در حالی که یافته‌های پژوهشی نشان داده که انگیزش ارتباط معناداری با مولفه‌ای از جمله تاب‌آوری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دارد و توجه به آن برای بهبود تاب‌آوری تحصیلی امری ضروری است، در این پژوهش‌ها به این موضوع توجه آن‌چنانی نشده است (کوترا^۸ و همکاران، ۲۰۲۲).

در واقع انگیزه یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار در تربیت و آموزش افراد به حساب می‌آید (آدریانی و حیکما، ۲۰۲۲) و نقش مهمی در بهبود سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی دارد (شنگیاو^۹ و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین بدون وجود انگیزه، افراد انرژی لازم برای حرکت

1 Camacho-Morles

2 Rodriguez-Hernández

3 Yang & Wang

4 Hwang & Shin

5 Radhamani & Kalaivani

6 Abubakar

7 Baumgartner & Schneider

8 Kotera

9 Shengyao

به سمت یادگیری، آموزش و تغییر ندارند (لوپس^۱، ۲۰۱۸). مهم ترین هدف آموزش انگیزه، تسلط فرد بر موضوعات یادگیری و تقویت پیشرفت تحصیلی دانش آموز است، داشتن انگیزه کافی دانش آموزان را برای انجام رفتاری که مورد نظر معلم است آماده می کند و برعکس نداشتن انگیزه احتمال وقوع رفتارهای مورد انتظار را در آن ها کاهش می دهد تا آنجا که باعث حذف موقت و حتی دائم آن رفتارها خواهد شد (رزوکلادینکوی و گوتیب^۲، ۲۰۲۱). با توجه به اهمیت انگیزه در مسائل یادگیری و ارتباط آن با سرزندگی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی تدوین یک بسته آموزشی بر مبنای انگیزش از اهمیت ویژه ای برخوردار است (شنگیاو و همکاران، ۲۰۲۴). زیرا این بسته آموزشی به شکل اختصاصی برای دانش آموزان و با هدف بهبود مشکلات یادگیری، سرزندگی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی تدوین شده است. این بسته آموزشی انگیزشی بر مبنای نظریه جهت گیری هدف است (لوپس، ۲۰۱۸). نظریه جهت گیری هدف به طور عمده به بررسی این موضوع می پردازد که چرا افراد هدف خاصی را بر می گزینند، چگونه به هدف مورد نظر نزدیک شده و با تکلیف مرتبط با آن درگیر می شوند (اوردان و کاپلان^۳، ۲۰۲۰). پایه و منطق این رویکرد این است که فرد بهترین شیوه تسلط موضوعات درسی را بیاموزد و آن ها را به بهترین شکل ممکن به کار ببرد. در واقع فرد با روش های گوناگون آموزشی به بالاترین سطح عملکرد خود در زمینه یادگیری مطالب دست می یابد (اوردان و کاپلان، ۲۰۲۰). در پژوهشی که توسط اسمیت^۴ (۲۰۱۸) با هدف بررسی اثربخشی آموزش انگیزش بر کارکرد تحصیلی نوجوانان انجام گرفت نتایج نشان داد که این رویکرد با بهبود یادگیری و کارکرد تحصیلی در نوجوانان همراه است. در پژوهشی دیگر که توسط وندویجونورده^۵ و همکاران (۲۰۱۸) انجام گرفت نتایج نشان داد که آموزش انگیزش منجر به بهبود یادگیری و کارکرد شناختی در نوجوانان می شود.

با توجه به نقش و ارتباط بین انگیزه در یادگیری، سرزندگی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی تدوین یک بسته آموزشی و بررسی آن بر این موضوعات از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بررسی امکان سنجی این بسته آموزشی بر تاب آوری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی می تواند شناخت بهتر و دقیق تری از سرزندگی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی و ارتباط آن با انگیزش به عمل آورد. همچنین با بررسی اثربخشی این بسته آموزشی می توان برای بهبود یادگیری، سرزندگی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی در دانش آموزان استفاده کرد. در نتیجه، اهمیت این پژوهش به عنوان یک زمینه حیاتی برای توسعه دانش و بهبود مشکلات انگیزشی، سرزندگی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی در دانش آموزان با مشکلات انگیزشی و تحصیلی است. از این رو پژوهش حاضر با هدف امکان سنجی آموزش انگیزش مبتنی بر نظریه هدف بر بهبودی تاب آوری و سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان دختر انجام شد.

روش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون – پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر تمامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر یزد در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) بودند که به صورت در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل گزینش یافتند. ملاک های ورود در این پژوهش شامل دختر بودن، اشتغال به تحصیل در مقطع متوسطه دوم، تحت درمان دارویی و روانشناختی نبودن و عدم ابتلا به بیماری های جسمی و روانپزشکی بود که براساس منابع خودگزارشی دانش آموز و پرسش مستقیم از والدین بررسی شد. ملاک های خروج از پژوهش نیز شامل انصراف و عدم تمایل به ادامه همکاری، غیبت بیش از دو جلسه در فرایند مداخله، بروز نشانه های روانشناختی غیرمعمول و شرکت همزمان در جلسات آموزشی غیر از مداخله حاضر بود. برای رعایت موازین اخلاقی شرکت کنندگان پیش از شرکت در پژوهش والدین آن ها فرم رضایت آگاهانه را تکمیل کردند، آن ها آزاد بودند هر زمان که خواستند از پژوهش خارج شوند، تمامی اطلاعات شخصی آن ها محرمانه باقی ماند، همچنین پس از پایان پژوهش و سنجش پس آزمون مداخله ای که برای گروه آزمایش اعمال شد برای گروه کنترل نیز اعمال شد. داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری و نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

1 Lewis

2 Bezukladnikov & Gotlib

3 Urdan & Kaplan

4 Smith

5 Van Duijvenvoorde

ابزار سنجش

پرسشنامه سرزندگی تحصیلی^۱ (AVQ): این پرسشنامه توسط دهقانی‌زاده و حسین چاری (۱۳۹۱) تهیه شده است. این محققین با اضافه کردن ۵ گویه به این مقیاس، آن را مورد اعتباریابی قرار دادند. این پرسشنامه شامل ۹ گویه است. در این ابزار پاسخ‌ها بر روی مقیاس ۵ درجه‌ای از نوع لیکرت از یک (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) نمره گذاری می‌شود. کم‌ترین نمره برای آن ۹ و بیش‌ترین ۴۵ است. نمرات بالا نشان دهنده سرزندگی تحصیلی بهتر و نمرات کم‌تر نشان دهنده سرزندگی تحصیلی ضعیف‌تر است. پرسشنامه صرفاً دارای یک نمره کل است. میزان پایایی آن به دو روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی چهار هفته‌ای به دست آمد که این میزان به ترتیب برابر با ۰/۸۰ و ۰/۷۳ بود. در محاسبه روایی همبستگی هر گویه با نمره کل نیز محاسبه و بین ۰/۵۴ تا ۰/۶۴ بود. میزان روایی همگرایی آن با پرسشنامه پیشرفت تحصیلی آن برابر با ۰/۴۳ گزارش شد (حسین چناری و دهقانی‌زاده، ۱۳۹۱). میزان آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برابر با ۰/۷۳ به دست آمد.

مقیاس تاب‌آوری تحصیلی^۲ (ARS): این مقیاس ۴۰ سوالی به وسیله ساموئلز^۳ (۲۰۰۴) ساخته شده است و پاسخ‌ها در یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) قرار دارند. این مقیاس دارای سه زیر مقیاس مهارت ارتباطی^۴، جهت‌گیری آینده و مساله محور^۵ و مثبت‌نگری^۶ است. کم‌ترین نمره برای مهارت ارتباطی ۱۳ و بیش‌ترین ۸۰ است. کم‌ترین نمره برای جهت‌گیری آینده ۱۰ و بیش‌ترین ۵۰ است. کم‌ترین نمره برای بعد مساله‌محوری و مثبت‌نگری ۶ و بیش‌ترین ۳۰ است. میزان پایایی آن به روش آلفای کرونباخ محاسبه شده است که برای مهارت ارتباطی، جهت‌گیری آینده و مساله‌محوری و مثبت‌نگری به ترتیب برابر با ۰/۷۷، ۰/۷۳ و ۰/۷۱ به دست آمد. میزان روایی همگرایی با پرسشنامه عملکرد تحصیلی آن به ترتیب برابر با ۰/۴۳، ۰/۳۸ و ۰/۴۷ گزارش شد (ساموئلز، ۲۰۰۴). این مقیاس در ایران توسط سلطانی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۲) بررسی شد. پایایی این آن به روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای جهت‌گیری آینده، مساله‌محوری، مثبت‌نگری به ترتیب برابر با ۰/۷۷، ۰/۶۳، ۰/۷۱ به دست آمد. میزان روایی همگرایی آن با پرسشنامه عملکرد عملکرد تحصیلی برای جهت‌گیری آینده، مساله‌محوری، مثبت‌نگری به ترتیب برابر با ۰/۳۸، ۰/۴۱، ۰/۳۹ گزارش شد (سلطانی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۲). میزان آلفای کرونباخ جهت‌گیری آینده، مساله‌محوری و مثبت‌نگری به ترتیب برابر با ۰/۷۱، ۰/۷۴ و ۰/۷۳ به دست آمد.

برنامه آموزش انگیزش مبتنی بر جهت‌گیری هدف: جلسات مداخله توسط پژوهشگران با نظارت اساتید روانشناسی بر اساس رویکرد دیدگاه‌الهیوت^۷ (۲۰۰۰) و پینتریچ^۸ (۲۰۰۰) طراحی و تدوین شد. مولفه‌های این برنامه براساس نظریه انگیزش مبتنی بر جهت‌گیری هدف و کودکان با مشکلات سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری طراحی شد. مداخله آموزشی شامل ۱۲ جلسه آموزشی انگیزش مبتنی بر نظریه جهت‌گیری هدف بود که توسط پژوهشگران استخراج و اعتبارسنجی شد. جلسات به صورت هفته‌ای سه جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه طول می‌کشید. جلسات آموزشی توسط یک دانشجوی دکتری و تحت نظر اساتید هیئت علمی انجام گرفت. جلسات به شکل گروهی و در یک مدرسه واقع در شهر یزد انجام می‌شد. پس از پایان هر جلسه در مورد روند اجرای آموزش با اساتید مشورت می‌شد. با توجه به تعداد متخصصین که ۹ نفر بودند، حداقل مقدار قابل قبول برای نسبت روایی محتوا (CVR) برابر با ۰/۷۹ و حداقل ضریب شاخص روایی محتوا (CVI) برابر با ۰/۶۲ بود. پس از کسب نظر و اصلاح ایرادات متخصصین برنامه آموزشی انگیزش مبتنی بر جهت‌گیری هدف براساس نسبت روایی محتوا لاوشه (CVR) که برابر با ۰/۸۵ و همچنین شاخص روایی محتوایی والترز باسل (CVI) که برابر با ۰/۶۷ بود، این بسته آموزشی مورد تایید قرار گرفت. نتایج حاصل از این بررسی نشان داد توافق ارزیابان برای جلسات قابل قبول بوده و هیچ جلسه‌ای حذف نشد خلاصه مداخله در جدول ۱ ارائه شده است.

1 Academic Vitality Questionnaire

2 Academic Resilience scale

3 Samuels

4 Relational Skills

5 Future and Problem centered

6 positivity

7 Elliot

8 Pintrich

جدول ۱. محتوای جلسه آموزشی انگیزش مبتنی بر نظریه جهت گیری هدف

جلسات	هدف	محتوا
جلسه اول	آشنایی با آزمودنی ها و توضیحات اولیه	ارزیابی و خودارزیابی جهت گیری هدف پیشرفت دانش آموزان، مفهوم یادگیری، انگیزه مطالعه، انگیزه-های مثبت و منفی برای یادگیری و تسلط
جلسه دوم	آموزش جهت گیری هدف مبتنی بر پیشرفت	یادگیری انواع جهت گیری مبتنی بر هدف، توضیح اهداف پیشرفت و شایستگی، جهت گیری تسلط گرایشی، جهت گیری تسلط اجتنابی، عملکرد گرایشی
جلسه سوم	یادگیری برای یادگیری	تلاش برای یادگیری به عنوان یک هدف کارکردی، کارآمد، موثر و سالم برای افراد، اجتناب از یادگیری نامناسب، یادگیری به عنوان تغییر نسبتاً پایدار در احساس، تفکر و رفتار فرد
جلسه چهارم	لذت یادگیری	تجربه چالش و مواجهه با مسائل چالش برانگیز، فراهم آوردن زمینه تجربه و کاربرد برخی از یادگیری های انجام شده، نقش یادگیری در نوع نگرش و تفکر فرد
جلسه پنجم	رهایی از وابستگی به تایید	جهت گیری به سمت نمایش شایستگی و توانایی خود، استفاده از معیارهای مقایسه اجتماعی، بررسی نقش تایید دیگران برای پیشرفت به عنوان یک انگیزه، کمک به خودآگاهی و شناخت دانش آموز و ایجاد احساس ارزشمندی
جلسه ششم	تلاش، توانایی است	تلاش عین توانایی است، تلاش بیش تر برای تکالیف دشوار
جلسه هفتم	باهوش تر شویم	نگرش دانش آموزان به هوش، نگرش افزایشی به هوش، تعریف کاملی از هوش، نتایج تحقیقات مختلف برای تاثیر یادگیری بر هوش
جلسه هشتم	ترس از شکست	توضیح ترس و ریشه های آن، ترس از شکست به عنوان یک اضطراب و مانعی برای موفقیت واقعی و حقیقی، تغییر نگرش دانش آموز نسبت به شکست
جلسه نهم	یاد بگیریم یا نمره بگیریم	تفاوت های درس خواندن برای یادگرفتن و نمره گرفتن، چگونه مطالعه برای یاد گرفتن می تواند منجر به افزایش نمره هم شود، تمرکز بر نمره می تواند باعث اضطراب شود
جلسه دهم	مقایسه اثربخش	بررسی تمایل به مقایسه در شرکت کنندگان، مزایا و معایب مقایسه، رابطه این نوع قیاس و ارزیابی خود با اعتماد به نفس و عزت نفس پایین
جلسه یازدهم	پرورش در برابر نمایش	تمرکز بر هدف واقعی و اسیل یادگیری، اجتناب از نمایش و تلاش برای یادگیری
جلسه دوازدهم	پیش به سوی جهت گیری هدف تسلط گرایشی	مزایای جهت گیری تسلط نسبت به عملکرد، خودتنظیمی در قالب راهبردهای شناختی و فراشناختی

یافته ها

میانگین و انحراف استاندارد سنی گروه آزمایش برابر با $16/25 \pm 1/05$ و گروه کنترل برابر با $16/27 \pm 1/11$ بود. از نظر میزان درآمد در گروه آزمایش ۱۱ نفر ($0/74$) از وضعیت مالی متوسط، ۲ نفر عالی ($0/13$) و ۲ نفر ($0/13$) از وضعیت مالی ضعیفی برخوردار بودند. در گروه کنترل از نظر میزان درآمد ۱۰ نفر ($0/67$) از وضعیت مالی متوسط، ۳ نفر ($0/20$) ضعیف و ۲ نفر ($0/13$) از وضعیت اقتصادی عالی برخوردار بود. میانگین معدل تحصیلی برای گروه آزمایش در سال پیشین یعنی اول متوسطه $2/21 \pm 15/42$ و برای گروه کنترل $2/29 \pm 16/03$ بود. میانگین و انحراف استاندارد سرزندگی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی دو گروه در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش و کنترل در پیش از مزمون و پس از مزمون

متغیرها	گروه	مداخله انگیزشی مبتنی بر هدف	کنترل
آزمونها	میانگین	انحراف معیار	میانگین
سرزندگی تحصیلی	پیش از مزمون	۱۹/۸۶	۳/۹۰
	پس از مزمون	۲۷/۵۳	۴/۵۳
مهارت های ارتباطی	پیش از مزمون	۳۳/۷۷	۳/۴۲
	پس از مزمون	۳۵/۹۷	۳/۹۴
			۳۷/۲۱
			۳/۱۹

امکان‌سنجی بسته آموزشی انگیزش مبتنی بر نظریه جهت‌گیری هدف بر سرزندگی و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان دختر
Feasibility of motivation training package based on goal direction theory on vitality and academic resilience of female ...

۲/۹۱	۲۸/۵۲	۲/۹۹	۲۸/۷۵	پیش‌آزمون	جهت‌گیری آینده و مساله‌محور
۲/۹۲	۲۸/۸۴	۳/۲۱	۳۶/۳۷	پس‌آزمون	
۱/۶۷	۱۷/۴۳	۱/۸۷	۱۸/۲۳	پیش‌آزمون	مثبت‌نگر
۱/۳۱	۱۶/۲۹	۲/۶۵	۲۹/۴۱	پس‌آزمون	

همان‌گونه که در جدول ۲ قابل مشاهده است. میانگین گروه آزمایش در متغیرهای سرزندگی تحصیلی و زیرمقیاس‌های تاب‌آوری تحصیلی افزایش داشته است. در گروه کنترل این میزان در سرزندگی تحصیلی، و اجتهادگیری آینده و مساله‌محور افزایش بسیار ضعیف و در مهارت‌های ارتباطی افزایش قابل ملاحظه داشته است. اما در زیرمقیاس مثبت‌نگر بودن بودن کاهش داشته است. در بخش آمار استنباطی از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای بررسی فرضیه‌ها استفاده شد. ابتدا پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت. از آنجایی که آزمون M باکس برای متغیرهای سرزندگی تحصیلی (M باکس = $۷/۴۲$ ، $P=۰/۷۱$)، مهارت‌های ارتباطی (M باکس = $۱۹/۱۵$ ، $P=۰/۰۸$)، جهت‌گیری آینده‌محور و مساله‌محور (M باکس = $۶/۳۷$ ، $P=۰/۷۸$)، و مثبت‌نگر (M باکس = $۲۰/۰۹$ ، $P=۰/۰۶$) معنادار نبود. از این‌رو شرط همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس به درستی رعایت شد. آزمون همگنی شیب رگرسیون از طریق تعامل پیش‌آزمون سرزندگی تحصیلی، مهارت‌های ارتباطی، جهت‌گیری آینده‌محور و مساله‌محور و مثبت‌نگر با متغیر مستقل (روش آموزش) در مرحله پس‌آزمون مورد بررسی قرار گرفت. تعامل پیش‌آزمون با متغیر مستقل برای متغیرهای سرزندگی تحصیلی ($F=۷/۲۱$ ، $P=۰/۵۴$)، مهارت‌های ارتباطی ($F=۹/۳۲$ ، $P=۰/۰۶$)، جهت‌گیری آینده‌محور و مساله‌محور ($F=۱۴/۲۱$ ، $P=۰/۷۴$) و مثبت‌نگر ($F=۱۴/۲۱$ ، $P=۰/۷۴$) معنادار نبود و حاکی از همگنی شیب رگرسیون بود. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف نشان داد که در متغیرهای سرزندگی تحصیلی ($Z=۱/۱۱$ ، $P=۰/۱۲$)، مهارت‌های ارتباطی ($Z=۰/۴۳$ ، $P=۰/۴۲$)، جهت‌گیری آینده و مساله‌محور ($Z=۰/۵۴$ ، $P=۰/۳۶$) و مثبت‌نگر ($Z=۱/۱۳$ ، $P=۰/۲۰$) توزیع داده‌ها همگی بهنجار هستند. نتایج آزمون ام- باکس برای همگنی کوواریانس‌ها نیز نشان داد کوواریانس متغیرهای پژوهش یا رابطه متغیرهای وابسته در مرحله پس‌آزمون در هر دو گروه یکسان و برابر رابطه این متغیرها در جامعه است. لذا این پیش‌فرض نیز تأیید شد. تفاوت واریانس گروه‌ها با استفاده از آزمون لون بررسی شد که برای سرزندگی تحصیلی ($F=۳/۲۳$ ، $P=۰/۸۲$)، مهارت‌های ارتباطی ($F=۲/۶۳$ ، $P=۰/۶۵$)، جهت‌گیری آینده و مساله‌محور ($F=۲/۸۴$ ، $P=۰/۴۳$) و مثبت‌نگر ($F=۲/۸۲$ ، $P=۰/۳۹$) معنادار نبود. بنابراین، واریانس گروه‌ها با یکدیگر تفاوت معنادار نداشت و در واقع گروه‌ها همگن بودند. در مجموع با توجه به اینکه در مفروضه‌های اصلی تحلیل کوواریانس برقرار است، این تحلیل در این پژوهش قابل اجرا بود.

جدول ۳. نتایج مربوط به شاخص‌های اعتباری تحلیل کوواریانس چندمتغیری متغیرهای پژوهش

شاخص‌های اعتباری	مقدار	مقدار F	سطح معناداری	ضرایب ایستا
اثر پیلای	۰/۸۳۶	۶/۷۸۶	۰/۰۰۱	۰/۸۳
لامبدای ویلکز	۰/۳۱	۶/۷۸۶	۰/۰۰۱	۰/۸۳
اثر هیلینگ	۱۶/۷۴۲	۶/۷۸۶	۰/۰۰۱	۰/۸۳
بزرگترین ریشه‌روی	۱۶/۷۴۲	۶/۷۸۶	۰/۰۰۱	۰/۸۳

همانطور که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد با کنترل اثر پیش‌آزمون، سطح معناداری آزمون لامبدای ویلکز، حاکی از آن است که حداقل از نظر یکی از متغیرهای سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و نشانگر آن است که $۰/۸۳$ درصد از تفاوت مشاهده شده در متغیرهای سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری مربوط به اثر انگیزش مبتنی بر جهت‌گیری هدف است. در ادامه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای متغیرهای پژوهش ارائه شده است (جدول ۴).

جدول ۴. بررسی اثربخش آموزش انگیزش مبتنی بر جهت گیری هدف بر تاب آوری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی

متغیر	منبع	df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
مهارت‌های ارتباطی	پیش‌آزمون	۱	۰/۶۳۲	۰/۲۳۸		
	گروه	۱	۲/۱۴۷	۱/۶۵۲	۰/۴۷۳	۰/۰۰۳
	خطا	۲۶	۱/۳۲۵			
جهت گیری آینده و مساله محور	پیش‌آزمون	۱	۶۵/۷۵۴	۱۱/۸۴۲		
	گروه	۱	۱۶۵/۴۲۵	۲۹/۴۴۳	۰/۰۰۱	۰/۷۱
	خطا	۱	۴/۴۵۷			
جهت گیری مثبت‌نگر	پیش‌آزمون	۱	۰/۸۵۷	۰/۳۵۸		
	گروه	۱	۱۷۹/۶۱۵	۳۱/۴۲۷	۰/۰۰۱	۰/۷۳
	خطا	۲۶	۱۱/۳۵۲			
سرزندگی تحصیلی	پیش‌آزمون	۱	۱۹/۱۷۹	۴/۸۶		
	گروه	۱	۱۶۶/۲۲۳	۲۹/۰۲۶	۰/۰۰۱	۰/۵۴
	خطا	۲۶	۲/۷۱۰			

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، اثر گروه بر سرزندگی تحصیلی، خرده مقیاس‌های جهت گیری آینده و مساله محور و مثبت نگر معنی‌دار بود به این معنا که بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. در واقع با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین پس‌آزمون سرزندگی تحصیلی و دو زیرمقیاس مثبت‌نگری و جهت گیری آینده و مساله‌محور تفاوت معناداری وجود دارد. میزان اندازه اثر گروه بر سرزندگی تحصیلی، جهت گیری آینده و مساله‌محور و مثبت‌نگری به ترتیب برابر با ۰/۷۱، ۰/۷۳ و ۰/۵۴ بود. این یافته به معنای این است که بسته آموزشی انگیزش مبتنی بر جهت گیری هدف منجر به بهبود معنادار سرزندگی تحصیلی، جهت گیری آینده و مساله‌محور و مثبت‌نگری در گروه آزمایش شده است. اما میزان اثر گروه بر خرده مقیاس مهارت‌های ارتباطی معنادار نبود به این معنا که با کنترل پیش‌آزمون بین میانگین پس‌آزمون خرده مقیاس مهارت‌های ارتباطی تفاوت معناداری وجود ندارد ($P=0/76$). در واقع بسته آموزشی انگیزش مبتنی بر جهت گیری هدف بر این خرده مقیاس تاثیر معناداری نداشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر امکان سنجی بسته آموزشی انگیزش مبتنی بر نظریه جهت گیری هدف بر سرزندگی و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه دوم بود. نتایج حاصل از بررسی تاثیر آموزش بسته انگیزشی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان نشان داد این بسته بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان اثربخشی معناداری داشته است. این یافته با نتایج پژوهش احمدی و همکاران (۱۴۰۰)، کمایی و همکاران (۱۳۹۹)، کابینی مقدم و همکاران (۱۳۹۸) و گوگوسز^۱ و همکاران (۲۰۲۳) همسو بود. این یافته براساس دیدگاه انگیزشی هاوارد^۲ و همکاران (۲۰۲۱) این گونه تبیین می‌شود که هنگامی که هدف از یادگیری برای دانش‌آموز رقابتی باشد فرد هنگام یادگیری مسائل چالش برانگیز اضطراب عملکردی قابل توجهی را تجربه می‌کند که این اضطراب عملکردی با دلزدگی تحصیلی همراه می‌شود. اما زمانی که یادگیری به عنوان یک فعالیت که خود به خود هدف است فعالیتی ارزشمند تلقی می‌شود، فرد نسبت به تحصیل و یادگیری علاقه و انگیزه بیش‌تری از خود نشان می‌دهد (کاماچو-مورلس و همکاران، ۲۰۲۱). در واقع آن‌ها می‌آموزند که یادگیری واقعی و لذت

1 Goagoses

2 Howard

یادگیری زمای رخ می‌دهد که آن‌ها با تکالیف چالش برانگیز روبه‌رو شوند و تلاش کنند که آن‌ها را حل کنند. از این‌رو نسبت به موضوعات تحصیلی و یادگیری اشتیاق بیش‌تری از خود نشان می‌دهند. باتوجه به نظریه‌های انگیزشی یکی از دلایلی اصلی دلزدگی دانش‌آموزان در زمینه تحصیل به مشکلات دانش‌آموزان در حیطه انگیزش مربوط می‌شود (وندویجونورده و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین طبق دیدگاه انگیزشی تریگروس^۱ و همکاران (۲۰۱۹) یکی از مهم‌ترین دلایل کاهش انگیزه دانش‌آموزان برای تحصیل، اضطراب کسب تایید دیگران از جمله خانواده، معلم و آشنایان است. در صورتی‌که در انگیزش درونی هدف کسب تایید دیگری نیست بلکه هدف تسلط بر موضوعات یادگیری است از این‌رو نسبت به تحصیل رغبت و علاقه بیش‌تری از خود نشان می‌دهند (تریگروس و همکاران، ۲۰۱۹).

یافته‌های دیگر پژوهش نشان داد که بسته آموزشی انگیزش مبتنی بر نظریه جهت‌گیری هدف بر خرده مقیاس مسئله محور و مثبت نگر اثر معنی‌دار داشت. این یافته با نتایج احمدی و همکاران (۱۴۰۰)، رحمتی و همکاران (۱۴۰۰)، افضلی و اسماعیلی (۱۳۹۸)، تریگروس و همکاران (۲۰۱۹)، استانکو و لی^۲ (۲۰۱۸) همسو بود. این یافته را می‌توان براساس دیدگاه سانچزدی مگول^۳ و همکاران (۲۰۲۳) این‌گونه تبیین کرد که اساسا بعد مساله‌محور و مثبت‌نگر بودن یک متغیر انگیزشی- عاطفی بوده که در زمینه تحصیل حیاتی و اساسی است. به این صورت که این توانایی‌ها به انگیزش و اعتماد فرد به توانایی‌های خود برای حل مساله بر می‌گردد. از دیگر سو بهبود انگیزش با بهبود مساله‌محوری و مثبت‌نگر بودن به توانایی خود در زمینه تحصیلی همراه است. به گونه‌ای که فرد می‌تواند در برابر موضوعات چالش برانگیز تحصیلی از خود انعطاف نشان دهد و به توانایی خود که می‌تواند چالش‌های تحصیلی را حل کند، باور دارد (سانچزدی مگول و همکاران، ۲۰۲۳). از طرف دیگر این نتیجه را براساس رویکرد انگیزشی پینتریچ^۴ (۲۰۰۰) این‌گونه می‌توان تبیین کرد که مولفه‌های فراوانی در زمینه انگیزش وجود دارد که هدف آن‌ها تغییر دیدگاه منفی فرد برای غلبه بر مسائل است. یکی از مهم‌ترین ترس‌هایی که طبق این رویکرد در افراد وجود دارد ترس از شکست خوردن و نگرش منفی به توانایی‌های خود است. این امر باعث می‌شود که این افراد فرصت‌های زیادی را برای رشد خود از دست بدهند. افراد با ترس از شکست علاقه‌ای به انجام بسیاری از کارها ندارند. اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند و نمی‌توانند اهداف خود را دنبال کنند. بنابراین با تمرکز بر کاهش ترس از شکست تاب‌آوری فرد در زمینه مثبت‌نگری نیز ارتقاء می‌یابد، زیرا با کاهش ترس از شکست دانش‌آموز نگرانی بیش از حد برای مواجهه با شرایط دشوار به دلیل عدم موفقیت ندارد و می‌تواند توانایی و انگیزه خود را برای مقابله افزایش داده و موفقیت یا عدم موفقیت را به عنوان ملاکی برای مواجهه با شرایط دشوار نداند بلکه چالش‌های تحصیلی را به عنوان فرصتی برای یادگیری مثبت قلمداد می‌کند (پینتریچ، ۲۰۰۰).

دیگر یافته این پژوهش این بود که بسته آموزشی انگیزش مبتنی بر جهت‌گیری هدف منجر به بهبود معنادار خرده مقیاس جهت‌گیری آینده‌محوری در دانش‌آموزان دختر می‌شود. این یافته همسو با نتایج احمدی و همکاران (۱۴۰۰) و سانچزدی مگول و همکاران (۲۰۲۳) بود. این یافته را براساس نظریه خود-تعیینی فونگ^۴ (۲۰۲۲) می‌توان تبیین کرد. طبق این دیدگاه انگیزش به دو دسته انگیزش درونی و انگیزش بیرونی تقسیم می‌شود که انگیزش درونی با امیدواری به آینده همراه است به گونه‌ای که فرد نسبت به چالش‌های تحصیلی آینده از نظر شناختی دیدگاه مثبتی دارد و از نظر هیجانی مضطرب و نگرانی مخربی را تجربه نمی‌کند. در انگیزش درونی فرد به جای این‌که نگران پیامدها مانند نمره کم و شکست باشد، برای اهداف خود به صرف رسیدن یا نرسیدن برنامه‌ریزی دارد و برای آن‌ها فارغ از هر نتیجه‌ای تلاش می‌کند. به همین دلیل بهبود انگیزش و ارائه آموزش در این حیطه با بهبود آینده‌محوری همراه است (فونگ، ۲۰۲۲). مطابق با دیدگاه کوترا و همکاران (۲۰۲۲) برای مقابله با چالش‌های تحصیلی آینده ضروری است که فرد از نظر سلامت روانشناختی در حد قابل قبولی باشد که بتواند با چالش‌های تحصیلی روبه‌رو شود که انگیزش نقش مهمی در این سلامت روانشناختی دارد. در نتیجه با بهبود انگیزش در برنامه‌های آموزشی از یک سو سلامت روانشناختی فرد و از طرف دیگر آینده‌محوری فرد برای مقابله با چالش‌های رانشناختی بهبود می‌یابد. در واقع با بهبود انگیزش رویارویی با چالش‌های جدید آینده برای این افراد نه به عنوان یک ناکامی بلکه به عنوان نوعی یادگیری جدید تلقی می‌شود (کوترا و همکاران، ۲۰۲۲).

دیگر یافته این پژوهش این بود که بسته آموزشی انگیزش مبتنی بر نظریه جهت‌گیری هدف منجر به بهبود مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان نمی‌شود. این یافته با نتایج احمدی و همکاران (۱۴۰۰)، رحمتی و همکاران (۱۴۰۰) ناهمسو بود. یکی از دلایل این عدم اثربخشی به این موضوع برمی‌گردد که اساسا این رویکرد آموزشی، انگیزه فرد برای حل یادگیری و مسائل را بهبود می‌بخشد و نه

1 Trigueros

2 Stankov & Lee

3 Sanchez-De Miguel

4 Fong

مهارت‌های ارتباطی و اگر تمرکزی در این رویکرد بر مسائل بین فردی وجود دارد هدف آن‌ها کمک به بهبود راهبرد حل مساله و توانایی یادگیری است نه ارتقای مهارت‌های بین فردی (پینتریچ، ۲۰۰۰). همچنین مهارت ارتباطی موضوعی است که تحت تاثیر شرایط خلقی و عاطفی است و به جای رویکرد آموزشی نیاز به دریافت رویکردهای درمانی و مداخله‌ای دارد. از این رو رویکردهای درمانی روانشناختی نسبت به رویکردهای آموزشی اثربخشی بیشتری بر آن دارند (بومگارتنر و همکاران، ۲۰۲۳).

یافته‌های این پژوهش نشان داد که استفاده از رویکرد آموزشی انگیزش مبتنی بر جهت‌گیری هدف رویکردی موثر برای بهبود تاب‌آوری و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان است. با توجه به این که تاب‌آوری و سرزندگی تحصیلی نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی دارند. مشاوران و روانشناسان می‌توانند از یافته‌های این پژوهش و رویکرد آموزش انگیزش مبتنی بر جهت‌گیری هدف جهت بهبود تاب‌آوری و سرزندگی تحصیلی استفاده کنند تا از این طریق زمینه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را فراهم کنند.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود که می‌توان به این موارد اشاره کرد: روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر در دسترس بود، از این رو در تعمیم یافته‌ها به دیگر نمونه‌ها باید احتیاط کرد، عدم دوره پیگیری، استفاده از پرسشنامه خودگزارشی که موجب سوگیری ناخواسته در نتایج به دست آمده می‌شود. در آخر اینکه پژوهش حاضر صرفاً بر روی دختران انجام گرفت از این رو نمی‌توان یافته‌های آن را به جمعیت پسران تعمیم داد. از این رو پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده برای کاهش سوگیری و استنباط دقیق‌تر در پژوهش خود از نمونه‌های با گروه‌های گوناگون، دوره‌های پیگیری و ابزارهای دقیق‌تر استفاده کنند تا با اطمینان بیشتری بتوان نتایج را تعمیم داد.

منابع

- افضلی، ل. و اسماعیلی، س. (۱۳۹۸). رابطه جهت‌گیری هدفی (با نقش میانجی تاب‌آوری تحصیلی) و درگیری تحصیلی. *توانمندسازی کودکان/استثنایی*، ۱۰(۲)، ۲۱۶-۲۲۶. <https://doi.org/10.22034/CECIRANJ.2019.95991>
- باقرپور، م. (۱۳۹۸). پیش‌بینی اهداف پیشرفت براساس کارایی مدارس هوشمند با نقش میانجی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه استان گلستان. *فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری/آموزشگاهی و مجازی*، ۷(۳)، ۵۱-۶۲. <https://doi.org/10.30473/etl.2020.50202.3131>
- دهقانی‌زاده، م. و حسین‌چاری، م. (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده؛ نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۴(۲)، ۴۷-۴۱. <https://doi.org/10.22099/jsli.2013.1575>
- یمینی، م. و مهدیان، ح. (۱۴۰۰). تعیین نقش میانجی انگیزش تحصیلی در رابطه بین باورهای هوشی و تاب‌آوری تحصیلی در میان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم بجنورد. *فصلنامه علمی پژوهش‌های یاددهی و یادگیری دانشگاه آزاد واحد بجنورد*، ۱۶(۶۶)، ۸۱-۹۴. <https://doi.org/10.1241/JUKGF.2021.114572>
- احمدی، ر.، حسینی‌نسب، س. د. و آزموده، م. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های خودتنظیمی انگیزشی و آموزش مهارت‌های هیجانی-اجتماعی بر سرزندگی تحصیلی، تاب‌آوری و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره اول دارای عملکرد تحصیلی پایین ناحیه پنج تبریز. *آموزش و ارزشیابی*، ۱۱(۲۱)، ۲۸-۳۷. <https://doi.org/10.30495/Jinev.2021.683362>
- سورگی، س.، غنی‌فر، م.، یونسی، م. و آهی، ق. (۱۳۹۹). اثربخشی خودمهارگری هیجانی بر سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. *فصلنامه سلامت روان کودکان*، ۷(۳)، ۴۰-۵۲. <https://doi.org/10.52547/jcmh.7.3.5>
- آقاجان‌پور، م.، اقدسی، ع.، یونسی، م.، مصرآبادی، ج. و هاشمی، ت. (۱۴۰۱). اثربخشی مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سرمایه روانشناختی و سرزندگی تحصیلی در نوجوانان دارای مشکلات کم‌توجهی. *فصلنامه خانواده و بهداشت*، ۳۵(۴)، ۱۷۶. <https://doi.org/10.1001/JFH.2022.3214>
- کمایی، ع.، عسگری، پ.، حیدری، ع.، نادری، ف. و مکوندی، ب. (۱۳۹۹). رابطه علی بین اهداف پیشرفت با عملکرد تحصیلی از طریق میانجیگری سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۴(۴۸)، ۱۰۹-۱۲۵. <https://doi.org/10.22034/jiera.2020.188451.189>
- کابینی‌مقدم، س.، انصارفومنی، غ.، حجازی، م. و اسدزاده، ح. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش راهبرد یادگیری خودگردان در افزایش سرزندگی تحصیلی و وجدان تحصیلی دانش‌آموزان اهل کار. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۴(۵۰)، ۱۷۱-۱۹۳. <https://doi.org/10.22054/jep.2019.37913.2510>
- سلطانی‌نژاد، م.، آسیابی، م.، ادهمی، ب. و توانایی یوسفیان، س. (۱۳۹۳). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۴(۱۵)، ۱۷-۳۵. <https://doi.org/10.34561/QEM.2013.23145.21>

- Abubakar, U., Azli, N. A. S. M., Hashim, I. A., Kamarudin, N. F. A., Latif, N. A. I. A., Badaruddin, A. R. M., Zaidan, N. A. (2021). The relationship between academic resilience and academic performance among pharmacy students. *Pharmacy Education*, 21, 705-712. <https://doi.org/10.46542/pe.2021.211.705712>.
- Baumgartner, P., Jennifer N., & Schneider, P., Tamera R. (2023). A randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction on academic resilience and performance in college students. *Journal of American College Health*, 71(6), 1916-1925. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1950728>.
- Camacho-Morles, J., Slem, G. R., Pekrun, R., Loderer, K., Hou, H., & Oades, L. G. (2021). Activity achievement emotions and academic performance: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33(3), 1051-1095. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09585-3>.
- Elliot, A. J. (2000). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational psychologist*, 34(3), 169-189. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3403_3.
- Fong, C. J. (2022). Academic motivation in a pandemic context: a conceptual review of prominent theories and an integrative model. *Educational Psychology*, 42(10), 1204-1222. <https://doi.org/10.1080/014434.2022.2026891>.
- Goagoses, N., Winschiers-Theophilus, H., & Rötönen, E. (2023). Students' achievement goals: Goal approximation, engagement, and emotions in co-design activities and product. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 36, 100575. <https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2023.100575>.
- Howard, J. L., Bureau, J. S., Guay, F., Chong, J. X., & Ryan, R. M. (2021). Student motivation and associated outcomes: A meta-analysis from self-determination theory. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1300-1323. <https://doi.org/10.1177/1745691620966789>.
- Hwang, E., & Shin, S. (2018). Characteristics of nursing students with high levels of academic resilience: A cross-sectional study. *Nurse education today*, 71, 54-59. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.09.011>.
- Khamisabadi, M., Mirmehdi, S. R., & Merati, A. R. (2021). Relationship of academic vitality, academic self-efficacy, and metacognitive skills with lifelong learning concerning mediating role of study approaches. *Journal of Research and Health*, 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.32598/JRH.11.1.1202.4>.
- Kotera, Y., Aldeh, M., Barnes, K., Rushforth, A., Adam, H., & Riswani, R. (2022). *Academic motivation of Indonesian University students: relationship with self-compassion and resilience*. Paper presented at the Healthcare. <https://doi.org/10.3390/healthcare10102092>.
- Lewis, S. E. (2018). Goal orientations of general chemistry students via the achievement goal framework. *Chemistry education research and practice*, 19(1), 199-212. <https://doi.org/10.452145/CER.10.21451.3>.
- Pintrich, P. R. (2000). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of educational psychology*, 92(3), 544. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.92.3.544>.
- Rodriguez-Hernández, C. F., Cascallar, E., & Kyndt, E. (2020). Socio-economic status and academic performance in higher education: A systematic review. *Educational Research Review*, 29, 100305. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100305>.
- Samuels, W. E. (2004). *Development of a non-intellective measure of academic success: Towards the quantification of resilience*: The University of Texas at Arlington.
- Sanchez-De Miguel, M., Orkaizagirre-Gomara, A., Izagirre-Otaegi, A., Badiola, I., Ortiz de Elguea-Díaz, F. J., Gomez-Gastiasoro, A., Goudas, M. (2023). Association among university students' motivation, resilience, perceived competence, and classroom climate from the perspective of self-determination theory. *Education Sciences*, 13(2), 147. <https://doi.org/10.3390/educsci13020147>.
- Shengyao, Y., Salarzadeh Jenatabadi, H., Mengshi, Y., Minqin, C., Xuefen, L., & Mustafa, Z. (2024). Academic resilience, self-efficacy, and motivation: The role of parenting style. *Scientific Reports*, 14(1), 5571. <https://doi.org/10.2475/Scids142157>.
- Smith, R. L. (2011). Achievement motivation training: An evidence-based approach to enhancing performance: Citeseer.
- Stankov, L., & Lee, J. (2018). Self-beliefs: Strong correlates of mathematics achievement and intelligence. *Intelligence*, 61, 11-16. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2018.12.001>.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & López-Liria, R. (2019). Influence of emotional intelligence, motivation and resilience on academic performance and the adoption of healthy lifestyle habits among adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2810. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162810>.
- Urdan, T., & Kaplan, A. (2020). The origins, evolution, and future directions of achievement goal theory. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101862. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101862>.
- Van Duijvenvoorde, A. C., Peters, S., Braams, B. R., & Crone, E. A. (2018). What motivates adolescents? Neural responses to rewards and their influence on adolescents' risk taking, learning, and cognitive control. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 70, 135-147. <https://doi.org/10.1016/j.neobiorev.2018.06.037>.
- Yang, S., & Wang, W. (2022). The role of academic resilience, motivational intensity and their relationship in EFL learners' academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 12, 823537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.883537>.