

تأثیر خودکارامدی بر تاب آوری و اضطراب

دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی

(تاریخ دریافت ۱۴۰۴/۰۴/۱۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۴/۰۶/۰۴)

دکتر مجتبی معظمی^۱

الهه بسطامی

چکیده

هدف اصلی این پژوهش تأثیر خودکارامدی بر تاب آوری و اضطراب دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی می باشد. روش تحقیق از نظر نوع هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری توصیفی-پیمایشی است. جامعه آماری در پژوهش حاضر، دانشجویان کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه تهران مرکزی می باشند که تعداد ۴۲۰ نفر است. حجم نمونه با استفاده جدول مورگان ۲۰۰ نفر می باشد. روش نمونه گیری به روش نمونه گیری تصادفی ساده می باشد. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه می باشد. روایی پرسشنامه از طریق تأیید استاد راهنما و خبرگان حاصل شده است و پایایی پرسشنامه نیز از طریق آلفای کرونباخ محاسبه شد و ضرائب همگی بالاتر از ۰.۷ می باشند. روش تجزیه و تحلیل در این تحقیق، روش پیرسون و رگرسیون می باشد. یافته ها نشان داد: خودکارامدی بر تاب آوری دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی تأثیر مثبت و معناداری دارد و خودکارامدی بر اضطراب دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی تأثیر منفی (معکوس) و معناداری دارد.

واژگان کلیدی: خودکارامدی، تاب آوری، اضطراب، دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی

مقدمه

خودکارآمدی، که به باور فرد در مورد توانایی هایش برای انجام یک کار یا مقابله با یک موقعیت اشاره دارد، تأثیر قابل توجهی بر تاب آوری و اضطراب دانشجویان دارد. مطالعات نشان می‌دهند که خودکارآمدی بالاتر با تاب آوری بیشتر و اضطراب کمتر در دانشجویان مرتبط است. (زیمرمن^۱، ۲۰۱۹)

خودکارآمدی به باور فرد درباره توانایی هایش برای انجام وظایف و رسیدن به اهداف در موقعیت‌های خاص اشاره دارد. به عبارت دیگر، خودکارآمدی، اعتقاد به توانایی خود برای سازماندهی و اجرای اقدامات لازم برای مدیریت موقعیت‌های پیش رو است. این باور بر نحوه تفکر، رفتار و احساسات فرد تأثیر می‌گذارد و نقش مهمی در موفقیت و پیشرفت او دارد. (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۶). به طور کلی، خودکارآمدی یک عامل کلیدی در موفقیت و بهزیستی فردی است و تقویت آن می‌تواند به افراد کمک کند تا با چالش‌ها روبرو شوند، به اهداف خود دست یابند و زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشند. (فتحی، ۱۳۹۸)

تاب آوری^۲ به معنای توانایی فرد برای سازگاری موفق با شرایط سخت و چالش‌برانگیز و بازگشت به حالت عادی پس از مواجهه با مشکلات است. به عبارت دیگر، تاب آوری توانایی کنار آمدن با شکست‌ها و بازیابی پس از آنهاست. این مهارت یک ویژگی ذاتی نیست، بلکه مهارتی است که با تمرین و تلاش قابل توسعه و تقویت است. (جوکار، ۱۳۹۷)

تاب آوری یک مفهوم کلیدی در روانشناسی است که به توانایی افراد در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی اشاره دارد. این مهارت به افراد کمک می‌کند تا با استرس‌ها و ناملایمات

^۱ Zimmerman

^۲ Resilience

بهتر کنار بیایند و پس از مواجهه با شکست‌ها، دوباره به حالت عادی بازگردند (خوشنویسان، ۱۳۹۵)

اهمیت تاب‌آوری در زندگی فردی و اجتماعی بسیار زیاد است و به افراد کمک می‌کند تا با استرس و مشکلات مقابله کنند، سازگاری بهتری با تغییرات داشته باشند و در نهایت کیفیت زندگی بهتری را تجربه کنند. (حق رنجبر و همکاران، ۱۳۹۶)

اضطراب عبارت است از یک احساس ناراحت‌کننده و مبهم ترس، وحشت، یا خطر با منشای ناشناخته که بر فرد مستولی می‌گردد. برای بعضی از افراد این حالت ممکن است ناگهانی روی دهد و بر طرف شود، اما برای بعضی دیگر این حالت به صورت مزمن در می‌آید. اضطراب از نظر علمی چندین نوع دارد: اضطراب حاد ناشی از موقعیتی خاص، اختلال در تطابق یافتن با شرایط تازه، اختلال اضطرابی عمومی شده، اختلال هراس، اختلال تنش‌زای پس از حادثه، ترس مرض‌گونه و اختلال وسواسی - جبری. (چراغی و همکاران، ۱۳۹۷)

به طور کلی اضطراب یک احساس طبیعی است که می‌تواند مفید باشد، اما اضطراب بیش از حد می‌تواند تأثیرات منفی داشته باشد. مدیریت اضطراب از طریق شناخت، پذیرش، تغییر ذهنیت، تکنیک‌های آرام‌سازی و در صورت لزوم، مشاوره می‌تواند به بهبود سلامت جسمی و روانی و کیفیت زندگی کمک کند. (بشارت، ۱۳۹۹)

افراد با خودکارآمدی بالا، در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها، به جای تسلیم شدن، بیشتر به توانایی‌های خود برای غلبه بر موانع اعتماد می‌کنند و این امر منجر به افزایش تاب‌آوری آنها می‌شود. خودکارآمدی، افراد را تشویق می‌کند تا در مواجهه با مشکلات، تلاش بیشتری از خود نشان دهند و تسلیم نشوند. این ویژگی به طور مستقیم با تاب‌آوری مرتبط است. افرادی

که به توانایی‌های خود برای مقابله با استرس اعتماد دارند، بهتر می‌توانند استرس را مدیریت کنند و از آسیب‌های روانی ناشی از آن در امان بمانند. (بهمنی و همکاران، ۱۳۹۹)

از طرفی خودکارآمدی بالا با کاهش اضطراب مرتبط است. افرادی که به توانایی‌های خود اعتماد دارند، کمتر دچار نگرانی و ترس از موقعیت‌های چالش‌برانگیز می‌شوند. خودکارآمدی به افراد کمک می‌کند تا نگرانی‌های خود را به طور مؤثرتری مدیریت کنند و از تشدید آنها جلوگیری کنند. (اسدی، ۱۳۹۸)

خودکارآمدی به عنوان یک عامل کلیدی در ایجاد تاب‌آوری و کاهش اضطراب عمل می‌کند. افرادی که به توانایی‌های خود برای مقابله با مشکلات اعتماد دارند، نه تنها در برابر چالش‌ها مقاوم‌تر هستند، بلکه کمتر در معرض اضطراب و نگرانی قرار می‌گیرند. (غفاری راد، ۱۴۰۲)

بخش اول: اهداف تحقیق

بند اول: هدف اصلی

تاثیر خودکارآمدی بر تاب‌آوری و اضطراب دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی

بند دوم: اهداف فرعی

تاثیر خودکارآمدی بر تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی

تاثیر خودکارآمدی بر اضطراب دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی

بخش دوم: سوالات پژوهش

بند اول: سوال اصلی

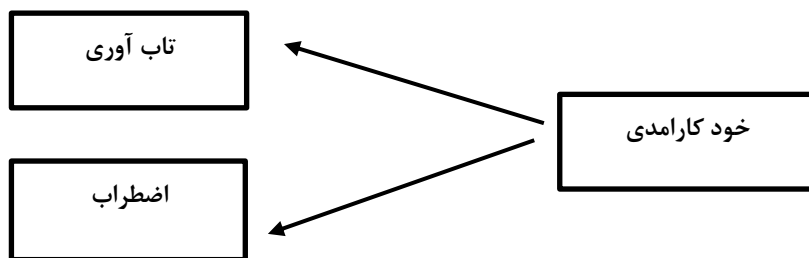
خود کارامدی بر تاب آوری و اضطراب دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی چه تاثیری دارد؟

بند دوم: سوالات فرعی

خود کارامدی بر تاب آوری دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی چه تاثیری دارد؟

خود کارامدی بر اضطراب دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی چه تاثیری دارد؟

بخش سوم: مدل مفهومی تحقیق



نمودار شماره ۱: مدل تحقیق (شرر و همکاران، ۲۰۱۸)، (کانر - دیویدسون، ۲۰۱۵) و

(اسپیلبرگر، ۲۰۱۴)

بخش چهارم: پیشینه تحقیق

پیشینه تحقیق در پژوهش حاضر به دو بخش پیشینه داخلی و خارجی تقسیم می شود که در

بخش خارجی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ریو^۱ (۲۰۲۳) در پژوهشی بررسی رابطه تاب آوری با هیجانات مثبت و منفی نشان داد که تاب آوری، با هیجانات مثبت، همبستگی مثبت و با هیجانات منفی همانند خشم و غمگینی، همبستگی منفی دارد. پژوهش استینهارد و دالبیر^۲ (۲۰۲۱) که به بررسی اثربخشی تاب آوری بر اعتماد به نفس در رهبران گروه بود. اثربخشی آموزش تاب آوری بر اعتماد به نفس، عواطف مثبت و خودرهبری را تایید کردند. الکس برترامس^۳ و همکاران در سال ۲۰۲۰ تحقیقی انجام داده اند که به حوزه های تحصیلی هم مرتبط می شود. در این مورد اضطراب قبل از امتحان مورد بررسی قرار گرفته است و هدف آن است که بتواند به تاثیر قدرت کنترل خود در رابطه با اضطراب امتحان و اضطراب صفتی پی ببرد. بررسی بر روی ۱۱۹ دانشجوی کارشناسی انجام شده است الکس برترامس و همکاران در این تحقیق اضطراب امتحان و امکان دستکاری کنترل خود و اضطراب پس از اعلام آزمون را ارزیابی کردند و به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب امتحان و اضطراب صفتی رابطه مثبت با خود کنترلی وجود دارد

در بخش پژوهش های داخلی تحقیقات متعددی طی چند سال اخیر صورت گرفته که می توان به موارد زیر اشاره کرد:

رمضانی و حجازی (۱۴۰۱) در مقاله ای به بررسی نقش تاب آوری و سرسختی روانشناختی در سلامت روانی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار پرداختند. در این پژوهش نقش تاب آوری و سرسختی روانشناختی در سلامت روانی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار بررسی شد. نتایج نشان داد بین تاب آوری، سرسختی روانشناختی و سلامت روانی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین میزان تاب آوری به همراه سرسختی روانشناختی افزایش سلامت روانی

^۱ Rio

^۲ Steinhardt, Dolbier

^۳ - Alex Bertrams

افراد ورزشکار و غیر ورزشکار را پیشینی و تبیین نمود. پورحسین و همکاران (۱۳۹۹) بررسی رابطه بین افکار خودکشی، افسردگی، اضطراب، تاب آوری، تنیدگی های روزانه و سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه تهران پرداختند. تحقیق حاضر با هدف بررسی رابطه بین افکار خودکشی، افسردگی، اضطراب، تاب آوری، تنیدگی های روزانه و سلامت روانی در دانشجویان انجام گرفته است. ۲۶۵ دانشجوی دانشگاه تهران مطالعه شدند. از آزمودنی ها خواسته شد تا به مقیاس های افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی بک به همراه مقیاس های سلامت روانی، تنیدگی های روزانه و تاب آوری پاسخ دهند. برای تحلیل داده ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شد. رابطه میان افکار خودکشی با تاب آوری و عزت نفس منفی و معنادار بود. همچنین متغیرهای اضطراب، افسردگی، سلامت روانی و تنیدگی های روزانه دارای همبستگی مثبت با افکار خودکشی بودند. بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون، افسردگی بیشترین سهم را در پیش بینی افکار خودکشی ایفا می کرد و بعد از آن متغیرهای اضطراب، سلامت روانی، تاب آوری و تنیدگی های روزانه در این پیش بینی قرار گرفتند. این متغیرها بر روی هم ۲۱ درصد واریانس افکار خودکشی را تبیین کردند. شناخت مسائل و مشکلات روان شناختی و سلامت روانی از قبیل اضطراب و افسردگی و عوامل دیگری همچون تاب آوری و تنیدگی های روزانه به عنوان متغیرهای مهم در فهم خودکشی و افکار مربوط به آن نقش مهمی را ایفا می کنند. فتاحی و همکاران (۱۳۹۸) به رابطه بین خودکارآمدی و کیفیت زندگی با توجه به نقش واسطه ای تاب آوری در بین بیماران قلبی - عروقی پرداختند. این مطالعه با هدف تبیین نقش واسطه گری تاب آوری در رابطه خودکارآمدی و کیفیت زندگی در بیماران قلبی - عروقی انجام شده است. نتایج پژوهش نشان داد که بین متغیرهای پژوهش (خودکارآمدی، تاب آوری و کیفیت زندگی) رابطه مثبت و معنی دار در سطح ۰.۰۰۱ وجود دارد. همچنین خودکارآمدی پیش بینی کننده بهتری برای کیفیت زندگی

بود و تاب آوری نقش واسطه بین خودکارآمدی و کیفیت زندگی را داشته است. توجه به میزان خودکارآمدی، تاب آوری و کیفیت زندگی در بیماران قلبی می تواند تاثیر مهمی بر بهبود و سلامتی آن ها داشته باشد و همچنین توجه به تاب آوری بیماران می تواند سبب ایجاد رفتار خودکارآمدانه و بهتر شدن کیفیت زندگی در بیماران قلبی گردد. بنابراین ایجاد مراکز روان درمانی در بیمارستان ها و آموزش به پرستاران برای بیماران ضروری است.

بخش پنجم: روش تحقیق

این پژوهش از نظر هدف از نوع تحقیقات کاربردی است و از نظر نحوه گردآوری داده ها از نوع تحقیقات توصیفی پیمایشی است. جامعه آماری این پژوهش را جامعه آماری این تحقیق شامل دانشجویان کارشناسی ارشد رشته مدیریت آموزشی دانشگاه تهران مرکزی می باشند، که تعداد آنها در بالغ بر ۴۲۰ می باشد. در این تحقیق برای انتخاب افراد در از روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای استفاده شده است. برای تعیین حجم نمونه در این تحقیق از جدول مورگان استفاده شده است. لذا حجم نمونه تحقیق حاضر بر اساس جدول کرجسی و مورگان به تعداد ۲۰۰ نفر خواهند بود. ابزار اصلی مورد استفاده در پژوهش حاضر جهت گردآوری اطلاعات پرسشنامه می باشد. روایی پرسشنامه به روش محتوایی است که در این پژوهش از طریق تائید خبرگان، پس از اصلاحات لازم، حاصل گردیده است. دراین پژوهش به منظور سنجش پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضرایب اعتماد پرسشنامه ها برای متغیر پژوهش ۰/۹۱ ارائه شده است که گویای آن است ضریب آلفای کرونباخ برای متغیر مورد نظر در سطحی بالاتر از ۰/۷ قرار دارد که گواه بر پایایی و قابل اعتماد بودن سؤالات پرسشنامه به کار گرفته شده است. نتایج تحلیل آماری آزمون فرضیات تحقیق به کمک آزمون رگرسیون با نرم افزار SPSS می باشد.

بخش ششم: یافته های تحقیق

بند اول: بررسی نرمال بودن

جهت بررسی نرمال بودن داده ها، از آزمون کالموگراف اسمیرونف استفاده شد. در واقع در این روش، هدف آزمون فرض های زیر است:

H_0 : داده های مورد نظر از توزیع نرمال پیروی می کنند

H_1 : داده های مورد نظر از توزیع نرمال پیروی نمی کنند

جدول ۱. خلاصه آزمون اسمیرونف ($n=200$)

متغیر	آماره ی آزمون	سطح معنی داری
تاب آوری	۰/۷۶	۰/۶۱
اضطراب	۰/۷۷	۰/۵۹
خودکارامدی	۱/۰۸	۰/۷۹

بر پایه اطلاعات جدول بالا سطح معناداری در هر سه متغیر پژوهش بزرگ تر از ۰/۰۵ است؛ به عبارت دیگر داده های مربوط به متغیرهای "خودکارامدی"، "تاب آوری" و "اضطراب" دارای توزیع نرمال می باشند.

بند دوم: تحلیل نتایج پژوهش

در این بخش با توجه به ماهیت متغیرهای پژوهش، آزمون فرضیه های فرعی توسط رگرسیون تک متغیره و فرضیه اصلی نیز با استفاده از رگرسیون چند متغیره مورد بررسی قرار می گیرد.

فرضیه ۱: خودکارامدی بر تاب آوری دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی تاثیر دارد.

جدول ۲. خلاصه آزمون رگرسیون جهت بررسی تاثیر خودکارامدی بر تاب آوری دانشجویان

متغیر پیش‌بین	R	R^2	B	SE	t	P
خودکارامدی	۰/۴۸۶	۰/۲۳۶	۰/۹۲۶	۰/۱۸	۵/۱	۰/۰۱

متغیر ملاک: تاب آوری

اطلاعات جدول بالا نشان می دهد که سطح معنی داری تاثیر بین دو متغیر کمتر از ۰/۰۵ است ($r = ۰/۴۸۶$ ، $P = ۰/۰۱$). بنابراین می توان با رد فرضیه صفر، با ۹۹ درصد اطمینان ادعا کرد که خودکارامدی به میزان ۲۳/۶ درصد در تاب آوری دانشجویان موثر می باشد. به عبارت دیگر با افزایش یک واحدی در خودکارامدی، به میزان ۰/۹۲۶ واحد به تاب آوری دانشجویان با افزوده خواهد شد.

فرضیه ۲: خودکارامدی بر اضطراب دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی تاثیر دارد.

جدول ۳. خلاصه آزمون رگرسیون جهت بررسی تاثیر خودکارآمدی با اضطراب دانشجویان

متغیر پیش‌بین	R	R^2	B	SE	t	P
خودکارآمدی	-۰/۴۷۳	۰/۲۲۴	-۱/۵۴	۰/۳۱	۴/۹	۰/۰۱

متغیر ملاک: اضطراب

بر اساس اطلاعات جدول بالا، تاثیر بین دو متغیر برابر با $-۰/۴۷۳$ برآورد شده است ($p = ۰/۰۱$)، $r = ۰/۴۷۳$). به عبارت دیگر "خودکارآمدی" می‌تواند در حدود ۲۲/۴ درصد در "اضطراب" دانشجویان، مؤثر باشد اما این تاثیر معکوس است. ضریب B نیز نشان‌دهنده نقش کاهشی این تاثیر است. یعنی افزایش یک واحد در خودکارآمدی، موجب کاهش ۱/۵۴ واحدی اضطراب دانشجویان می‌شود.

فرضیه اصلی پژوهش: خودکارآمدی بر تاب آوری و اضطراب دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی تاثیر دارد.

جدول ۴. خلاصه آزمون رگرسیون

جهت بررسی تاثیر خودکارامدی با تاب آوری و اضطراب دانشجویان

مدل	متغیر های پیش بین وارد شده در مدل	ضریب همبستگی	مجدور ضریب همبستگی	همبستگی تعدیل شده	سطح معنی داری
۱	تاب آوری اضطراب	۰/۶۲۷	۰/۳۹۴	۰/۳۷۲	۰/۰۱

متغیر ملاک: خودکارامدی

نتایج جدول بالا نشان می دهد تاثیر چندگانه بین خودکارامدی و "تاب آوری و اضطراب" دانشجویان برابر با ۰/۶۲۷ می باشد. این نتیجه بدان معنی است که تاب آوری "و اضطراب" بر روی هم تقریباً ۳۹/۴ درصد از واریانس "خودکارامدی" دانشجویان ابتدایی را تبیین می کنند ($R^2=0/394$).

محاسبات مربوط به آماره ی F نیز نشان داد که مدل رگرسیونی مرکب از ۲ متغیر پیش بین، به خوبی قادرند متغیر ملاک را تبیین کنند ($F=17/97, df=3$ و $83, p=0/01$).

جدول ۵. ضرایب تاب آوری و اضطراب در پیش‌بینی خودکارآمدی

متغیرهای وارد شده در مدل	مدل	B	SE	(Beta)	t	سطح معناداری
تاب آوری اضطراب	۱. عرض از مبدا	۳۸/۷	۵/۴		۷/۲	۰/۰۱
	ضریب متغیر	۰/۴۵۵	۰/۱۹۶	۰/۲۳۹	۲/۳	۰/۰۲
	ضریب متغیر	۰/۷۴۳	۰/۳۳۱	۰/۲۲۸	۲/۲	۰/۰۳

متغیر ملاک: خودکارآمدی

چنانکه در اطلاعات جدول بالا مشاهده می‌شود سطح معنی‌داری در هر دو متغیر، کمتر از ۰/۰۵ است. به عبارت دیگر "تاب آوری"، "اضطراب" و هر دو قادر به پیش‌بین معنی‌دار "خودکارآمدی" می‌باشند. در نتیجه خودکارآمدی با تاب آوری و اضطراب تاثیر دارد.

نتیجه گیری

• نتایج فرضیه فرعی^۱

فرضیه ۱: خودکارآمدی بر تاب آوری دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی تاثیر دارد.

نتایج نشان می دهد که سطح معنی داری تاثیر بین دو متغیر کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین می توان گفت که خودکارآمدی به میزان ۲۳/۶ درصد در تاب آوری دانشجویان موثر می باشد. به عبارت دیگر با افزایش یک واحدی در خودکارآمدی، به میزان ۰/۹۲۶ واحد به تاب آوری دانشجویان با افزوده خواهد شد.

فرضیه ۲: خودکارآمدی بر اضطراب دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی تاثیر دارد.

نتایج نشان می دهد تاثیر بین دو متغیر برابر با ۰/۴۷۳- برآورد شده است. به عبارت دیگر خودکارآمدی می تواند در حدود ۲۲/۴ درصد در اضطراب دانشجویان، مؤثر باشد اما این تاثیر معکوس است. ضریب B نیز نشان دهنده نقش کاهشی این تاثیر است. یعنی افزایش یک واحد در خودکارآمدی، موجب کاهش ۱/۵۴ واحدی اضطراب دانشجویان می شود.

فرضیه اصلی پژوهش: خودکارآمدی بر تاب آوری و اضطراب دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی تاثیر دارد.

نتایج نشان می دهد تاثیر چندگانه بین خودکارآمدی و تاب آوری و اضطراب دانشجویان برابر با ۰/۶۲۷ می باشد. این نتیجه بدان معنی است که تاب آوری و اضطراب بر روی هم تقریباً ۳۹/۴ درصد از واریانس خودکارآمدی دانشجویان ابتدایی را تبیین می کنند. همچنین سطح معنی داری در هر دو متغیر، کمتر از ۰/۰۵ است. به عبارت دیگر تاب آوری، اضطراب

و هر دو قادر به پیش بین معنی دار خودکارآمدی می باشند. در نتیجه خودکارآمدی بر تاب آوری و اضطراب تاثیر دارد.

• پیشنهادها

۱. در پژوهش حاضر بررسی تاثیر بین خودکارآمدی بر تاب آوری و اضطراب دانشجویان دانشگاه تهران مرکزی صورت گرفته است؛
۲. لذا پیشنهاد می شود در دانشگاه دیگر این نیز این مهم صورت گیرد و نتایج آن تحقیقات با پژوهش حاضر مورد مقایسه قرار گیرد تا پایه و اساس محکم تری برای سازمان در سنجش تناسب این مولفه ها باشد.
۳. با توجه به اینکه در این پژوهش به تاثیر خودکارآمدی و تاب آوری با خشم، اضطراب و افسردگی پرداخته شده است و عوامل دیگری مانند عزت نفس، پیشرفت تحصیلی، خود کنترلی و که مورد مطالعه قرار نگرفته است، به محققان بعدی پیشنهاد می شود روی این موضوع ها به پژوهش بپردازند.
۴. خودکارآمدی و تاب آوری به لحاظ جنسیت دانشجویان مورد مطالعه قرار گیرد.
۵. انجام پژوهش با عنوان مشابه برای سایر مقاطع تحصیلی در شهرهای دیگر

منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

- ابراهیمی، ح.، خامسان، ع.، و پاکدامن، م. (۱۳۹۶). مقیاس خودکارآمدی ساخت و تایید پرهیز از سیگار. مجله کاربردی تحقیق در روانشناسی. ۵ (۳). ۹۵-۱۱۰
- اسدی؛ حسن، (۱۳۹۸). تحلیل اضطراب و وضعی مدیران سازمان تربیت بدنی کشور و مقایسه آن با مدیران سازمان برنامه و بودجه، مجله حرکت، سال اول، ش: ۳۲.
- بشارت، م. ع. (۱۳۹۹). بررسی ویژگیهای روانسنجی مقیاس اضطراب. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
- بهمنی، ب.، ترابیان، س.، رضایی نژاد، س.، منظری توکلی، و.، و معینی فرد، م. (۱۳۹۹). ارزیابی اثربخشی آموزش بر سازگاری اجتماعی و عاطفی خودکارآمدی و اضطراب اجتماعی در نوجوانان. مجله تحقیقات کاربردی در روانشناسی ۷ (۲). ۶۹-۸۰
- پورحسین، رضا. رضایی، اکرم؛ جانبرزگی، محمود؛ (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین افکار خودکشی، افسردگی، اضطراب، تابآوری، تنیدگیهای روزانه و سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه تهران. مطالعات روانشناسی بالینی. دره ۷. شماره ۲۲.
- جوکار، بهرام (۱۳۹۷). نقش واسطه‌های تاب آوری در رابطه هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. مجله روانشناسی معاصر، سال ۲، شماره ۲، صص

- چراغی؛ فرشته، مرادی؛ علیرضا، فراهانی؛ محمد نقی، (۱۳۹۷). مطالعه اثر اضطراب و موقعیت پرفشار بر کارآمدی پردازش و عملکرد حافظه‌ی فعال، مجله علوم رفتاری، دوره ۲، شماره ۱۱.
- حق رنجبر، ف.، کاکاوند، ار.، برجعلی، ع.، و برماس، ح. (۱۳۹۶). تاب آوری و کیفیت زندگی مادران کودکان عقب مانده ذهنی. مجله ایرانی کودکان استثنایی، جلد اول، شماره ۱. ۸۴-۹۸ (سرنوشت)..
- خوشنویسان، زهرا. (۱۳۹۵) رابطه خودکارآمدی با افسردگی، اضطراب و استرس. نشریه: مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان.
- رضائی، فریدون؛ حجازی، مسعود. (۱۴۰۱). بررسی نقش تاب آوری و سرسختی روانشناختی در سلامت روانی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار. فصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت، دوره ۱۵. شماره ۲۹.
- غفاری راد، زینب. (۱۴۰۲). بررسی رابطه اضطراب و افسردگی در دانش آموزان . بیستمین کنفرانس ملی روانشناسی، علوم تربیتی و اجتماعی
- فتحی، افشار؛ محمد، خیر، عتیق، مهدی (۱۳۹۶). رابطه بین خودکارآمدی و کیفیت زندگی با توجه به نقش واسطه ای تاب آوری در بین بیماران قلبی - عروقی. نشریه روشها و مدل روان شناختی. دوره ۲ شماره ۷.

ب) منابع لاتین

- Bertrams, Alex. Chris Englert, Oliver Dikhauser, (۲۰۲۰). *self-control strength in the relation between trait test anxiety and state anxiety*, *Journal of Research in personality*, ۴۴, ۷۳۸-۷۴۱.
- Rio.S. (۲۰۲۳). *Investigating the relationship between resilience and positive and negative emotions* *Journal of personality and social psychology*, ۸۶, pp. ۳۲۰- ۳۳۳.
- Steinhardt M, Dolbier C.(۲۰۲۲). *Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. J American Coll Health* ۲۰۱۴; ۵۶: ۴۴۵-۵۳.۱۶۲.
- Zimmerman A. (۲۰۱۹) *Homework practices and academic achievement: the mediating role of selfefficacy and perceived responsibility beliefs. Contemporary Educational Psychology* ۲۰۰۵; ۳۰:۳۹۷-۴۱۷.