

بررسی سخت رویی تحصیلی دانش آموزان

صابر شفیعی^۱، امین رومشکانیان^۲

^۱آموزگار ابتدایی استان ایلام، کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی (نویسنده مسئول)

^۲آموزگار ابتدایی استان ایلام، کارشناسی علوم تربیتی

چکیده

مقاله حاضر از نوع توصیفی است که با توجه به روش مطالعات کتابخانه‌ای به رشته تحریری در آمده است. هدف از نگارش این مقاله بررسی سخت رویی دانش آموزان و افزایش آگاهی تعلیم دهندگان تربیت است. نتایج این مقاله نشان می دهد که سخت رویی دانش آموزان از مولفه هایی تشکیل شده است که این مولفه ها بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان متاثر است لذا باید مورد توجه مربیان قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: سخت رویی، تعهد، کنترل، مبارزه طلبی

مقدمه

در شیوه های آموزش قدیم و جدید، قصد همه آموزش دهندگان و مربیان اعم از خانواده ها تا معلم مدرسه و استاد دانشگاه بالا بردن کیفیت کاربردی هر یک از عوامل موثر بر عملکرد تحصیلی فراگیران دانش بوده است. پیشرفت هر جامعه در گرو توان آموزشی آن جامعه است و کارایی هر نظام آموزشی را با عواملی که در آن نقش آفرینی می کنند و رهبری و مدیریت فراگیران دانش را بر عهده دارند می سنجند. مساله پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، یکی از شاخص های مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است و تمام کوشش های این نظام، در واقع برای پوشاندن جامعه عمل به این امر است.

سخترویی روانشناختی به عنوان یکی از مولفه های شخصیت از مهم ترین عوامل موثر در عملکرد تحصیلی به شمار می آید (ریدمن و نیوبایر، ۲۰۰۱). اصطلاح سخت رویی اولین بار توسط کوباسا (۱۹۸۲)، مطرح شد. وی اظهار داشته است که سخت رویی بالا نشان های از داشتن شخصیت افراد سالم محسوب میشود که از سه مولفه تعهد، کنترل و چالش (مبارزه طلبی) تشکیل شده است.

افراد سخت رو کسانی هستند که در برابر اعمال و رفتار احساس تعهد کرده و معتقدند که رویدادهای زندگی قابل کنترل و پیشبینی هستند و بالاخره تغییر در زندگی و نیاز به انطباق با آن را نوعی شانس و مبارزه جویی برای رشد بیشتر در نظر می گیرند، به جای اینکه آن را تهدیدی برای زندگی خود به شمار آورند. در سال های اخیر، به سخت رویی به عنوان یک عامل تعدیل کننده تاثیر استرس بر سلامتی توجه زیادی شده است. بر اساس نظر روانشناسان اثرهای سخترویی بر سلامت روانی به وسیله مکانیزم های ارزیابی و مقابله ای انتقال داده می شود. روانشناسان خاطرنشان می کنند که سخت رویی با تمایل به دریافت بالقوه رویدادهای استرس زای زندگی به شیوه ای که کمتر تهدیدکننده باشد، ارتباط دارد. در حمایت از این عقیده یافته ها نشان می دهند که اشخاص سخت رو رویدادهای زندگی را مشابه افراد غیرسخت رو تجربه می کنند، اما این رویدادها را غیراسترس زا ارزیابی کرده و در مورد توانایی خود برای مقابله با آنها خوشبین هستند. بر این اساس به نظر میرسد، سخت رویی دو مولفه ارزیابی را تغییر میدهد، ارزیابی از تهدید را کاهش داده و انتظار برای مقابله موفقیت آمیز با آن را افزایش می دهد (رفیعی اصل، ۱۳۹۰).

بیان مسئله

امروزه یکی از مسائل و مشکلات اساسی زندگی تحصیلی افراد و نظام آموزشی هر کشور، مسأله افت تحصیلی و پایین بودن سطح عملکرد تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان آن کشور است. عوامل مختلفی بر عملکرد تحصیلی افراد تأثیر می گذارند که متخصصان تعلیم و تربیت آنها را به چهار دسته عوامل فردی، آموزشی، خانوادگی و اجتماعی تقسیم کرده. در حقیقت عملکرد تحصیلی به عنوان متغیر وابسته تحت تأثیر یک عامل نیست، بلکه عوامل متعددی نظیر استعداد تحصیلی، عوامل

شناختی مانند هوش عمومی، خودکارآمدی تحصیلی، راهبردهای خود تنظیمی، ساختار کلاس درس، انگیزش تحصیلی، توانایی یادگیرندگان، آموزش معلمان و انگیزش یادگیرندگان بر روی آن تأثیر دارند (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

اهمیت و ضرورت تحقیق

پیشرفت و عملکرد تحصیلی به عوامل گوناگونی بستگی دارند که هر کدام می توانند در شرایط خاصی عملکرد شخص را در محیط آموزشی تحت تأثیر قرار دهند.

با توجه به پژوهش های انجام شده میتوان گفت سخت رویی با عوامل فشارزا، استرس، اضطراب، تلاش و موفقیت ارتباط دارد. بنابراین افراد سخت رو تلاش بیشتری نسبت به افراد عادی دارند و برای رسیدن به هدف از سعه صدر و پشتکار بیشتری برخوردارند. از آنجایی که دانش آموزان به عنوان منبع و امکانات، جزء منابع اساسی جامعه محسوب میشوند و عملکرد آنها میتواند تحت تأثیر عوامل شناختی از جمله سرمایه روانشناختی و سخت رویی روانشناختی قرار بگیرد و همچنین این متغیرها میت واندند تأثیر بسزایی در افزایش عملکرد و بهبود سطح کارایی این افراد داشته باشد (بختیارپور دشت بزرگ و عابدی، ۱۳۸۱).

تاریخچه سرسختی روانشناختی

با آغاز قرن بیست و یک، گروهی از روانشناسان به رهبری مارتین سلیگمان، روانشناس و پژوهشگری مشهور در رویکرد روانشناسی بیماری گرا که نخستین بار، مفهوم ناتوانی اکتسابی را مطرح کرد، تصمیم گرفتند به بررسی یافته های پژوهشی خود در پنج دهه گذشته با نام مکتب روانشناسی بیماری گرا بپردازند. آنها به این نتیجه رسیدند که با وجود دستاوردهای چشمگیری که دریافتن درمان های موثر برای بیماری های ذهنی و رفتارهای ناکارآمد حاصل شده بود، در روانشناسی، در کل، توجه اندکی به رشد، توسعه و خود شکوفایی افراد سالم شده بود. در نتیجه، سلیگمن و همکارانش در صدد برآمدند، در جهت دهی دوباره به پژوهش های روانشناختی، دو ماموریت کاملاً جدید را موردنظر قرار دهند:

۱. کمک به افراد با شخصیت سالم، برای برخورداری از شادی و بهره وری بیشتر در زندگی

۲. کمک به شکوفاسازی قابلیت های انسانی.

بدین ترتیب بود که مکتب روانشناسی مثبت گرا ایجاد شد. علم روانشناسی که در آغاز به جای مطالعه سلامت روان به بررسی بیماری روانی می پرداخت تا مدت ها استعداد بالقوه آدمی برای رشد و کمال را نادیده می گرفت. اما در سالهای اخیر، شمار روزافزونی از روانشناسان، به قابلیت کمال و دگرگونی در شخصیت آدمی ایمان آورده اند. تصویری که روانشناسان مثبت گرا از طبیعت انسان به دست میدهند خوشبینانه و امید بخش است، زیرا آنها به قابلیت گسترش، پرورش، شکوفایی و کمال انسان و

تبدیل شدن به آنچه در توان آدمی است، باور دارند. سخت رویی، نه تنها ما را در قبال بیماری ها ایمن می کند بلکه باعث افزایش طول عمر نیز میشود. یکی از مباحث مهم در روانشناسی مثبت گرا که بسیار مورد توجه قرار گرفته است، سخت رویی است. اصطلاح سخت رویی در مورد افرادی به کار برده می شود که در برابر فشار روانی مقاوم تر هستند و نسبت به بیشتر افراد کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند، نسبت به آنچه انجام میدهند تعلق خاطر بیشتری دارند، و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. تحقیقات جدیدتر نشانگر پیوندی نه تنها بین سخت رویی و بیماری بلکه بین سخت رویی و طول عمر میباشد. بنابراین داشتن این ویژگی نه تنها ما را در قبال بیماری ها ایمن می کند بلکه باعث افزایش طول عمر نیز میشود (مجیدیان، ۱۳۸۶).

منشأ سرسختی روانشناختی

زندگی و بقای انسان در پهنه ی گیتی همواره با تغییرات دگرگونی ها و تحولاتی همراه بوده است و این تغییر و تحولات استرس ها و تعارضاتی را برای انسان به دنبال داشته است. تا اواخر دهه ی ۷۰ مطالعات بسیاری نشان داده اند که بین استرس و بیماری های جسمی و روانی یک ارتباط علت و معلولی وجود دارد (کوباسا، ۱۹۷۹). تحقیقات بسیاری در سال های اخیر نشان داده اند که حوادث استرس زا در ظهور بیماری های جسمی و روانی مؤثر هستند. امروزه نیز اکثر محققین نقش استرس را در بروز بیماری ها مورد تأیید قرار میدهند. در عین حال، در مطالعاتی که ارتباط بین بیماری و استرس را بررسی کرده اند، دامنه همبستگی بسیار گسترده بوده است.

در برخی این مطالعات، همبستگی های بسیار بالایی بین استرس و بیماری مشاهده شده است و در برخی دیگر همبستگی های موجود در غیر معنی دار بودن چندان قوی نبوده است- چنین دامنه گستردهای از همبستگی ها، وجود متغیرهای تعدیل کننده تفاوتهای فردی را در ارتباط بین استرس و بیماری مفروض می دارد. به عبارت دیگر افرادی هستند در عین حال که در شرایط پر استرسی قرار دارند بیمار نمی شوند.

سرسختی روانشناختی

سخت رویی روانشناختی سازه ای است که به عنوان یک ویژگی شخصیتی و با نقش موثر خود در تعدیل پیامدهای استرس، مطالعات گستردهای را تا کنون به خود اختصاص داده است.

فلاسفه و دانشمندان علوم اجتماعی در طول سالها تحقیق، افراد بسیاری را مشاهده کردند که به دلیل ویژگی های شخصیتی معینی، بهتر با موقعیت های ناخوشایند زندگی، سازگار بودند (سامانی، جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۶).

در فرهنگ عامه نیز افرادی هستند که با صفاتی چون مقاوم و صبور، شناخته می شوند، این افراد ظاهراً بهتر از سایرین، مشکلات را تحمل می کنند و دیرتر از پای در می آیند. تا سه دهه اخیر، پژوهش های بسیار اندکی در زمینه ویژگی های شخصیتی (رفتاری و شناختی) چنین افرادی انجام شده بود. چرا که تا قبل از دهه ۸۰، بیشتر پژوهش ها روی علل استرس، تغییرات و بحرانهای زندگی و ارتباط آنها با سلامتی جسمانی و روانشناختی تمرکز داشت. در اواخر دههی ۱۹۷۰، یک تیم تحقیقاتی به سرپرستی سالواتور مادی و سوزان کوباسا یک پژوهش طولی در زمینه شغلی انجام دادند. آنها میان افرادی که در شرایط شغلی همراه با استرس شدید، در کارشان موفقیت کسب کرده بودند و کسانی که در شرایطی مشابه، دچار مشکلات عملکردی شده بودند، تمایز قایل شدند. آنها باور سرسختی را به عنوان یک سیستم حیاتی برای حفظ سلامت و عملکرد، در برابر استرس پیشنهاد کردند و فرض کردند که سرسختی از اثرات زیان آور فشار روانی جلوگیری میکند و به این ترتیب شخصیت سرسخت از بیماری های وابسته ای فشار روانی محافظت می کند (جودی، ۱۹۹۹؛ به نقل از مجیدیان، ۱۳۸۶).

سخترویی به افراد کمک می کند تا در رویارویی با تغییرات تنش زا، دشواری ها را به فرصت هایی پر منفعت تبدیل کنند. نگرش های مورد نظر در سخترویی، عبارتند از: تعهد، کنترل و چالش طلبی. مقصود از تعهد آن است که فرد در رویارویی با شرایط دشوار، به جای ترک صحنه، ترجیح دهد حضور خود را در صحنه حفظ کرده، به افراد درگیر در آن موقعیت، در برطرف کردن دشواری کمک کند. مقصود از کنترل، آن است که فرد به توانایی های خود برای اثرگذاری بر نتایج رویدادها باور داشته باشد و مقصود از چالش طلبی، آن است که فرد در رویارویی با چالش ها به جای مقصر قلمداد کردن سرنوشت، در صد ایجاد فرصت هایی برای رشد خود و دیگران باشد. همچنین در شکل گیری و بروز رفتارهای سخت و یا نه، فرد باید مهارت های حل مسئله و تعامل با دیگران برای تعمیق حمایت های اجتماعی را نیز در خود پرورش دهد (مادی و خوشابا، ۲۰۰۵).

شخصیت سرسخت

تعداد زیادی از تحقیقات در خصوص شناسایی جنبه هایی از شخصیت که ممکن است فرد را به خصوص از پیامدهای منفی استرس محافظت کند پرداخته شد. ویژگی های شخصیتی که به نظر میرسد مجموعه ای از ویژگی های شخصیتی که شامل احساساتی نظیر تعهد، پذیرش مشکلات نظیر پذیرش چالش ها و فرصت ها و درک این موضوع که هر فرد تمام زندگی خود را کنترل می نماید اشاره دارد. همچنین ویژگی های دیگری نیز در شخصیت افراد سرسخت وجود دارد.

الف) احساس تعلق مثبت به دیگران در موقعیتهای اجتماعی

ب) ظرفیت نسبت دادن رفتار دیگران به علل درونی

ج) ظرفیت پذیرش مجدانه، کنجکاوانه و همراه با خوشبینی چالش های بزرگ در زندگی (حریزوی، ۱۳۸۷).

ریشه های مفهومی این سازه، برخلاف دیدگاه های معتقد به واکنش انفعالی انسان که در اغلب کارها در زمینه استرس و بیماری مشاهده می شود، مجموعه ای از رویکردها در مورد رفتار انسانی است که مادی (۱۹۷۶)، در مقوله بندی نظریه های عمده شخصیت، آنها را نظریه های تکامل می نامد. پدیده سرسختی روانشناختی به صورت قیاسی از هستی گرایی مشتق شده است که کوباسا این دیدگاه هستی گرایانه سرسختی روانشناختی را به مفهوم دقیقی از زندگی واقعی، شایستگی، تلاش متناسب و سوگیری خلاق بدل کرده است. شخصیت سرسختی روان شناختی که کوباسا تدوین نموده بر پایه نظریه هایی است که روانشناسان وجودی در مورد درجات و شدت یک زندگی صحیح مطرح کرده اند. از میان این نظریات می توان به نظریه ی وایت (۱۹۵۹)، در مورد شایستگی، آلپورت (۱۹۵۵)، در مورد تلاش اختصاصی و اریک، اشاره کرد (رفیعی اصل، ۱۳۹۰).

ابعاد سخت رویی

کوباسا (۱۹۸۸) سخت رویی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف می کند که از سه مؤلفه مبارزه طلبی، تعهد و کنترل تشکیل شده است.

تعهد

به اعتقاد کوباسا تعهد به عنوان سیستم اعتقادی توصیف شده است که تهدید ادراک شده ناشی از وقایع زندگی را به حداقل می رساند، یعنی اعتقاد به اهمیت، جالب بودن و معنی داری فعالیت های زندگی است (کوباسا، ۱۹۸۳؛ به نقل از کیامرثی و ابوالقاسمی، ۱۳۸۵). شخصی که از تعهد بالایی برخوردار است، براهمیت، ارزش و معنای این که چه کسی است و چه فعالیتی انجام میدهد، باور دارد و بر همین مبنا قادر است در مورد هر آنچه که انجام میدهد، معنایی بیابد و کنجکاوی خود را برانگیزد. دانشجویانی که از ویژگی تعهد بالایی برخوردار هستند، با علاقه وافر در فعالیت درسی خود غوطه ور شده و این موقعیت را به عنوان بهترین شیوه، برای نیل به اهداف آموزشی خود تلقی میکنند. چنین نگرشی باعث میشود که دانشجو یا دانش آموز، دوره تحصیلی را به عنوان موقعیتی مهم، ارزشمند و جالب ارزیابی نموده و زمان بیشتری را به آن اختصاص دهد (مادی، ۲۰۰۶).

کنترل

از کنترل با عنوان گرایش به عمل کردن به گونه ای که گویی فرد در هنگام مواجهه با وقایع احتمالی گوناگون زندگی تأثیرگذار البته نه درمانده است، تعبیر می شود (کوباسا، ۱۹۸۳؛ به نقل از کیامرثی و ابوالقاسمی، ۱۳۸۵). افرادی که در مؤلفه کنترل قوی هستند، رویدادهای زندگی را قابل پیش بینی و کنترل میدانند و بر این باورند که قادرند با تلاش هر آنچه را که در اطرافشان رخ میدهد، تحت تأثیر قرار دهند. چنین اشخاصی برای حل مشکلات، به مسئولیت خویش،

بیش از اعمال و اشتباهات دیگران تأکید می‌ورزند. دانشجویانی که از ویژگی کنترل بالایی برخوردار هستند در فعالیتهای تحصیلی خود، برنامه ریزی و مدیریت زمان خوبی داشته، دارای اراده و پشتکار بالا بوده و وقت و تلاش بیشتری را برای نیل به اهداف و عملکرد تحصیلی موفقیت آمیز خود اختصاص می‌دهند (مادی، ۲۰۰۶).

مبارزه طلبی

مبارزه جویی یعنی این اعتقاد که در زندگی تغییر از ثبات عادی تر است و اینکه انتظار تغییر داشتن، محرکی برای رشد است نه تهدیدی برای امنیت (کوباسا، ۱۹۸۳؛ به نقل از کیامرثی و ابوالقاسمی، ۱۳۸۵). مبارزه طلبی نیز شامل این باور است که تغییر، جنبه طبیعی زندگی است. افراد مبارزه طلب موقعیت های مثبت و یا منفی را که به سازگاری مجدد نیاز دارند، فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر میدانند تا تهدیدی برای امنیت و آسایش خود. ویژگی مبارزه طلبی به عنوان متغیر تعدیل کننده در دانشآموزان باعث می شود تا آنان، موقعیت های فشارزای تحصیلی را به عنوان فرصتی مهیج و ترغیب کننده برای رشد، یادگیری و حل مسأله تلقی کنند تا به عنوان موقعیتی تهدیدآمیز (مادی، ۲۰۰۶).

مولفه های سخت رویی

سخت رویی یک سبک عمومی و یا شکلی از کارکردهاست که شامل مولفه های زیر می باشد:

۱. مولفه شناختی: مربوط به چگونگی تفسیر و درک رویدادها میباشد.
۲. مولفه رفتاری: نحوه عملکرد و رفتار در پاسخ به رویدادهای محیطی است.
۳. مولفه هیجانی: مربوط به احساس یا روحیه عاطفی فرد میشود (گنجی و همکاران، ۱۳۹۴).

عوامل مؤثر در سرسختی روانشناختی

لاکی (۱۹۸۲) بیان می کند افرادی که تفسیرهای بدبینانه ای از زندگی دارند در معرض مخاطرات بهداشتی هستند. زیرا سیستم دفاعی بدن آنها عملکرد مطلوب ندارند. به این ترتیب، وقایع استرس آور زندگی به عنوان پیشرو و یا پیشایند سلامت اندک و سرسختی روانشناختی عامل تعادل کننده در پیوستار بیماری استرس می باشد. آنتونفسکی (۱۹۷۹)، معتقد است که احساس پیوستگی فرد، مهمترین پیشامد مربوط به سرسختی روانشناختی است. وی بیان می کند که پیوستگی شامل احساسات شدید و پویای اعتماد است که شخصی نسبت به محیط بیرون و درونی دارد و میتواند بر اساس آنها به صورت منطقی وقایع را پیشبینی کند. یکی از پیامدهای ویژگی سرسختی روانشناختی، حفظ سلامت در برابر وقایع استرس آور زندگی است.

آثار تعدیل کننده ی سرسختی روانشناختی به عنوان یک محافظ اساسی در برابر بیماری عمل میکند. آثار تعدیل کننده زمانی رخ میدهد که وقایع رنج آور زندگی خیلی منفی تلقی نشوند و در نتیجه، چندان زیانبار به حساب نیایند. در مطالعات زیادی رویداد های استرس زای زندگی به عنوان عاملی آشکارساز در برابر بیماری های جسمانی و روانشناختی در نظر گرفته می شد. (کوباسا، ۱۹۷۹)، و احتمال یک ارتباط علنی بین استرس و بیماری موضوعی بوده که بسیار مورد توجه قرار میگرفت. در مجالات عمومی به خوانندگانی که نمره بالایی در استرس به دست می آورند، هشدار داده میشود که اگر میخواهند سالم بمانند بهتر است که از رویارویی با موقعیت های استرس زا اجتناب کنند، اما افزایش سطح استرس با افزایش فرصت ها و منابع بالقوه در زندگی همخوان است (کوباسا، ۱۹۷۹).

یک تبیین احتمالی برای یافته های ناسازگار در خصوص ارتباط بین استرس و بیماری، وجود افرادی است که نمرات بالایی در استرس دارند و بیمار نشده اند. برای مطالعه ی این افراد، باید عوامل مداخله گری که ارتباط بین استرس و بیماری را تعدیل میکنند مورد بررسی قرار گیرد. در این زمینه سلیه (۱۹۷۵)، به تفاوت های فردی در واکنش به استرس اشاره کرده است و کوباسا بر مبنای تئوری سلیه سعی کرده است آن عواملی که اثرات منفی وقایع استرس زا را تغییر می دهند، تعیین کنند. کوباسا نقش شخصیت را به عنوان یک متغیر و مداخله گر در ارتباط بین استرس و بیماری مورد توجه قرار داده است (کیامرثی و ابوالقاسمی، ۱۳۸۵).

طبق نظر مادی و کوباسا پیشامدهای پراسترس منجر به واکنش تنشی همراه با افزایش برانگیختگی اعصاب سمپاتیک می شوند. تنش مزمن ممکن است در نهایت منجر به فرسودگی بیماری هایی همراه با آن یا درماندگی روانشناختی گردد. سرسختی روانشناختی به واسطه چندین مسیر سبب شناسی فرایند تنش فرسودگی را تعدیل می کند.

نتیجه گیری

با توجه به مواردی که ذکر شد سخت رویی دانش آموزان در عملکرد تحصیلی دانش آموزان تاثیر مستقیمی دارد که با توجه به تحقیقات نیز این نتیجه گیری تایید شده است. واگرم و فوندر (۲۰۱۴)، نشان دادند که میان ویژگی شخصیتی سختروی، امید به زندگی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

نتایج هیون، کیاروچی و ویالی (۲۰۰۷)، نشان داد که دانشجویان واجد سختروی بالا، عملکرد تحصیلی مطلوبی داشت و رابطه میان سختروی، امید به زندگی و عملکرد تحصیلی مثبت و معناداری بود. نتایج گولایتی (۲۰۰۷) نیز حاکی از ارتباط مثبت سخت رویی با عملکرد تحصیلی است.

کوماراجیو و کارایو (۲۰۰۵)، به این نتیجه رسیدند که بین ویژگی شخصیتی سخت‌رویی و مولفه تعهد آن با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنیداری وجود دارد. مادی و خوشابا (۲۰۰۵)، گزارش نمودن که میان سخت‌رویی، رضایتمندی از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. جودی و همکاران (۱۹۹۹)، نشان دادند که سطح بالایی از سرسختی اثرات میانجی‌گرانه بر استرس داشته و با میزان پایین بیماری و عملکرد تحصیلی مرتبط می‌باشد.

منابع

- بختیارپور دشت بزرگ، پروین و عابدی، محمدرضا (۱۳۸۱). بررسی وضعیت بهداشت روانی معلمان استان اصفهان در سال تحصیلی ۸۰-۸۱. فصلنامه آموزه
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۸). روش‌های پیشگیری از افت تحصیلی. تهران
- حریزای، علی. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین استرس شغلی و سلامت عمومی با کنترل متغیرهای حمایت سازمانی ادراک شده و سرسختی روان شناختی در کارکنان شرکت نفت. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز
- رفیعی اصل، محمد. (۱۳۹۰). مقایسه رابطه سرسختی روانشناختی با انگیزه پیشرفت در دانش‌آموزان متوسطه نظری شهری و روستایی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام و صحراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). تاب‌آوری، سلامت روان و رضایت از زندگی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران
- کیامرثی، آذر و ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۸۵). روانشناسی سرسختی روان شناختی. اردبیل
- گنجی، حمزه؛ مامی، شهرام؛ امیریان، کامران و نیازی، الیاس. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش سخت‌رویی (مدل کوباسا و مدی) بر اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)
- مجیدیان، ف. (۱۳۸۶). بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی و سخت‌رویی با استرس شغلی مدیران مقطع متوسطه شهر سنندج. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران.

Golightly, T. R. (۲۰۰۷). Defining the components of academic self-efficacy in Navajo American Indian high school students. A Ph.D dissertation submitted to the faculty of Brigham Young University.

Heaven, P. C.L., Ciarrochi, J., & Vialle, W. (۲۰۰۷). Conscientiousness and Eysenckian psychoticism as predictors of school grades: A one-year longitudinal study. **Personality and Individual Differences**, ۴۲: ۵۳۵-۵۴۶.

Joudy C, Job Burnout. (۱۹۹۹). New Directions in Research and Intervention. (**Psychology Department, University of California. American psychological Society**).

Komarraju, M. & Karau, S. J. (۲۰۰۵). The relationship between the big five personality traits and academic motivation. **Personality and Individual Differences**, ۳۹: ۵۵۷-۵۶۷.

Kobasa, S.C. (۱۹۷۹). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. **Journal of personality and social psychology**, ۳۷: ۱-۱۱.

Maddi, S.R & Khoshaba, D.M. (۲۰۰۵). Resilience at work., Broadway, AMA con. **American management association**, NY ۱۰۰۱۹

Maddi, S. R. (۲۰۰۶). Hardiness: the courage to grow from stresses. **Journal of positive psychology**, ۱: ۱۶۰-۱۶۸.

Rindermann, H., & Neubaure, A. (۲۰۰۱). The influence of personality on three aspects of cognitive performance: Processing speed, intelligence and school performance. **Personality and Individual Difference**, ۳۰: ۸۲۹-۸۴

Wagerman, S. A., & Funder, D. C. (۲۰۱۴). Acquaintance reports of personality and academic achievement: A case of conscientiousness. **Journal of Research in Personality**, ۴۱: ۲۲۱-۲۲۹.