



انگیزش تحصیلی در نظام‌های آموزشی

دسترسی آزاد

<https://journal.afagh.ac.ir>

شماره ۳، دوره ۲، ۱۴۰۴

نقش سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری تحصیلی در پیش‌بینی ثبات قدم دانشجویان

زکيه نجاریان

استادیار، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه معارف قرآن و عترت، اصفهان، ایران

Email: Najarian-z@icqt.ac.ir

چکیده

پیشینه و اهداف: در دوران دانشجویی، ثبات قدم به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت تحصیلی و شغلی آینده، اهمیت ویژه‌ای دارد. برای یک دانشجو، ثبات قدم یعنی پایبندی به اهداف بلندمدت آموزشی و حرفه‌ای، همراه با اشتیاق و پشتکار در برابر سختی‌ها، فشارها و ناکامی‌ها. این ویژگی کمک می‌کند دانشجو حتی وقتی با استرس، افت نمرات، خستگی یا عدم حمایت روبه‌رو می‌شود، مسیر خود را رها نکند و با استمرار در تلاش، به دستاوردهای علمی و فردی مورد نظرش برسد. هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی نقش سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری تحصیلی در پیش‌بینی ثبات قدم دانشجویان دانشگاه تبریز بود.

روش‌ها: نمونه پژوهش شامل ۲۶۸ نفر از دانشجویان دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای دو مرحله‌ای انتخاب شدند و به پرسش‌نامه ۵ عاملی ثبات‌قدم (داکورت، ۲۰۰۷)، مقیاس اصلاح‌شده سرسختی نسخه نروژی (هیستد، اید، جانسون، لابرگ و توماس جانسون، ۲۰۱۰) و پرسش‌نامه تاب‌آوری (جانسون و همکاران، ۲۰۱۳) پاسخ دادند. داده‌های جمع‌آوری‌شده به روش تحلیل رگرسیون چندگانه و با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که ثبات قدم پیش‌بینی‌کننده سرسختی روان‌شناختی ($\beta=0/21$) و تاب‌آوری تحصیلی ($\beta=0/36$) است. **نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان داد که سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری تحصیلی عوامل کلیدی در پیش‌بینی ثبات قدم دانشجویان هستند. ترویج این ویژگی‌ها می‌تواند به افزایش تعهد و موفقیت تحصیلی دانشجویان کمک کند.

واژگان کلیدی: تاب‌آوری، ثبات‌قدم، دانشجویان، سرسختی روان‌شناختی

۱. مقدمه

یکی از مسائل اساسی که همواره مورد توجه پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت قرار داشته، شناسایی عوامل بنیادین و تعیین‌کننده موفقیت تحصیلی است. اگرچه شواهد تجربی گسترده نشان می‌دهند که هوش و توانایی‌های شناختی از جمله مؤلفه‌های کلیدی در پیش‌بینی عملکرد آموزشی و پیشرفت تحصیلی افرادند، اما این عوامل به‌تنهایی قادر به تبیین تمامی تفاوت‌های مشاهده‌شده در میزان موفقیت میان افرادی با سطوح مشابه هوش نیستند. در این راستا، آنجلا داکورث و همکارانش، با تکیه بر چارچوب نظری پنج عامل شخصیت، سازه‌ای جدید موسوم به ثبات‌قدم را مطرح کرده‌اند و استدلال نموده‌اند که تعهد پایدار به اهداف بلندمدت، پشتکار، خودنظم‌دهی و خودکنترلی از ویژگی‌های بنیادی‌ای هستند که افراد موفق را از سایرین متمایز می‌سازند (Fernandez-Martin et al., ۲۰۲۰).

در پرتو رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر، ثبات‌قدم به‌عنوان یکی از ابعاد محوری شخصیت افراد موفق تلقی می‌شود و در عرصه‌های گوناگون از جمله حیطه‌های تحصیلی، شغلی و فردی بروز می‌یابد. مستندات پژوهشی متعدد بیانگر آن است که موفقیت الزاماً تابع سطح بالای توانایی‌های شناختی نیست، بلکه استمرار در تلاش و تعهد به اهداف عامل بسیار تعیین‌کننده‌تری است؛ به گونه‌ای که افراد برخوردار از استعداد متوسط ولی دارای سطح بالایی از ثبات‌قدم، احتمالاً عملکرد موفقیت‌آمیزتری نسبت به افراد با سطوح بالای هوش اما پشتکار کمتر خواهند داشت (Stevens et al., ۲۰۲۵). از این منظر، استعداد بدون پشتکار به ندرت به شکوفایی کامل می‌انجامد و فرصت‌های بالقوه رشد در غیاب تداوم و استقامت، از میان می‌روند. افرادی که از ثبات‌قدم بالایی برخوردارند، معمولاً چشم‌انداز روشنی از اهداف خویش دارند و علی‌رغم مواجهه با موانع یا ناکامی‌ها، مسیر خود را با انگیزش درونی حفظ می‌کنند. این ظرفیت، نه تنها واجد بعد انگیزشی است، بلکه جنبه‌ای تنظیمی نیز دارد؛ به نحوی که فرد را در مدیریت هیجانات و رفتارهای خود به‌منظور استمرار در دستیابی به اهداف یاری می‌رساند. از این‌رو، ثبات‌قدم را می‌توان مؤلفه‌ای غیرشناختی از توانمندی فرد تلقی کرد که حفظ تعهد و پایبندی به اهداف بلندمدت را سبب می‌شود و از تغییر مکرر علائق یا اهداف جلوگیری می‌کند (Duckworth & Gross, ۲۰۱۳; Lucas et al., ۲۰۱۵).

یافته‌های حاصل از پژوهش‌های نوین نشان می‌دهد که ویژگی‌هایی چون ثبات‌قدم، پشتکار و سرسختی، سازه‌هایی اکتسابی و قابل تقویت‌اند و می‌توان از طریق راهبردهای آموزشی هدفمند، این ویژگی‌ها را در بسترهای یادگیری پرورش داد؛ امری که به بهبود کیفیت آموزش و افزایش اثربخشی محیط‌های یادگیری خواهد انجامید (Schechtman et al., ۲۰۱۳). داکورث در مطالعات خود بر این باور است که پرورش «طرز تفکر رشد» به‌عنوان رویکردی مؤثر می‌تواند به شکل‌گیری و ارتقای ثبات‌قدم منجر شود. این مفهوم که نخستین بار توسط کارول دوک در دانشگاه استنفورد معرفی شد، بر این ایده استوار است که توانایی‌های شناختی و یادگیری ویژگی‌هایی ایستا نیستند، بلکه می‌توانند در اثر تلاش و پشتکار فردی ارتقا یابند. دوک نشان داده است هنگامی که کودکان از عملکرد مغز و قابلیت رشد و تغییر آن آگاهی می‌یابند، در مواجهه با ناکامی‌ها استقامت بیشتری از خود نشان می‌دهند، زیرا شکست را پدیده‌ای موقتی و قابل اصلاح در نظر می‌گیرند (Duckworth & Gross, ۲۰۱۳).

در همین راستا، سازه سرسختی روان‌شناختی نیز به‌عنوان یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های احتمالی ثبات‌قدم مورد توجه قرار گرفته است. این مفهوم که نخستین بار توسط کوباسا (۱۹۷۹) مطرح گردید، به مجموعه‌ای از باورها و نگرش‌های فرد نسبت به خود و جهان اشاره دارد که شامل سه مؤلفه بنیادین تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی است. بر اساس این مدل، افراد سرسخت، فعالیت‌ها و مسئولیت‌های خود را معنادار تلقی کرده و در قبال نقش‌های خویش احساس تعلق بیشتری دارند (تعهد)، رویدادهای زندگی را قابل مدیریت دانسته

و معتقدند می‌توانند از طریق تلاش شخصی بر نتایج آن‌ها تأثیرگذار باشند (کنترل)، و تغییرات و چالش‌ها را نه تهدید، بلکه فرصتی برای رشد و یادگیری تلقی می‌کنند (مبارزه‌جویی) (Kobasa, Maddi, & Kuroda, ۱۹۸۱). پژوهش‌های عصب‌روان‌شناختی اخیر نیز این دیدگاه را تقویت کرده‌اند و نشان داده‌اند که افراد دارای سرسختی بالا در شرایط فشار، با حفظ سطح مطلوب عملکرد شناختی، اضطراب خلقی پایین‌تر و انعطاف‌پذیری شناختی بالاتر متمایز می‌شوند (Pelz, ۲۰۲۴; Killgore et al., ۲۰۱۷).

در پیوند با این یافته‌ها، سازه تاب‌آوری نیز به‌عنوان مفهومی محوری در روان‌شناسی مثبت‌نگر، رابطه‌ای نزدیک با ثبات‌قدم دارد. اگرچه تاب‌آوری عمدتاً به توانایی بازیابی تعادل روانی و عملکردی پس از مواجهه با تنش‌ها و رویدادهای استرس‌زا اشاره دارد، شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد تاب‌آوری می‌تواند به‌عنوان یکی از مکانیسم‌های زیربنایی تداوم در تلاش و پایداری انگیزش عمل کند (Cheng & Kam, ۲۰۲۳). این فرضیه بر دو بنیان نظری استوار است: نخست آن‌که تاب‌آوری با تقویت منابع درونی همچون خودکارآمدی، مهارت‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان، زمینه تداوم کوشش برای دستیابی به اهداف را فراهم می‌سازد؛ و دوم آن‌که افراد تاب‌آور، در مواجهه با ناکامی‌ها از ظرفیت بیشتری برای جبران و بازیابی تلاش برخوردارند، و این امر در نهایت موجب شکل‌گیری مؤلفه پشتکار در تلاش به‌عنوان رکن بنیادی ثبات‌قدم می‌شود.

سازوکارهای پیشنهادی برای تبیین این رابطه در پژوهش‌های بین‌رشته‌ای مختلف مورد بررسی قرار گرفته و نتایج حاصل بیانگر آن است که تاب‌آوری، نقش مهمی در تنظیم مؤثر هیجان و کنترل واکنش‌های هیجانی در برابر ناکامی‌ها ایفا می‌کند و از این رهگذر، امکان تداوم فعالیت هدفمند و جلوگیری از بروز اضطراب یا ناامیدی را فراهم می‌آورد. افزون بر این، تاب‌آوری از طریق تقویت باورهای خودکارآمدی و نگرش‌های توانمندساز، فرد را در پیگیری مستمر اهداف بلندمدت یاری می‌دهد. همچنین، این سازه با افزایش دسترسی مؤثر به حمایت‌های اجتماعی و تسهیل استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازنده، به تحکیم ثبات در مسیر تلاش‌های پایدار می‌انجامد (Callow et al., ۲۰۲۴). همچنین شواهد تجربی حاصل از مطالعات مقطعی، مرورهای نظام‌مند و پژوهش‌های کاربردی در زمینه آموزش‌های حرفه‌ای و سلامت نشان داده‌اند که برنامه‌های متمرکز بر تقویت تاب‌آوری به بهبود مؤلفه‌های مرتبط با ثبات‌قدم مانند استمرار در تلاش، تطبیق‌پذیری هیجانی و تاب‌آوری رفتاری منجر می‌شوند. هرچند اندازه اثر و مسیر علی این رابطه ممکن است بسته به نوع نمونه، ویژگی‌های مداخله و طراحی پژوهش متفاوت باشد، اما کلیت یافته‌ها بر اهمیت تاب‌آوری به‌عنوان یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های کلیدی ثبات‌قدم و در نتیجه، موفقیت تحصیلی و حرفه‌ای دلالت دارند (Andaluz et al., ۲۰۲۵). بنابراین با توجه به مبانی نظری و شواهد تجربی مذکور، انجام پژوهش حاضر از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا تکیه بر نقش سازه‌های مثبتی چون سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری تحصیلی می‌تواند در تبیین و پیش‌بینی ثبات‌قدم دانشجویان، به‌ویژه در شرایط تحصیلی پرچالش و فشارزا، سهم بسزایی ایفا کند. از آنجا که هر دو سازه یادشده از متغیرهای انعطاف‌پذیر و قابل آموزش به شمار می‌روند، شناسایی سازوکارهای اثرگذار آن‌ها بر ثبات‌قدم می‌تواند مسیرهای تازه‌ای برای ارتقای انگیزش تحصیلی، مدیریت استرس و افزایش مقاومت روانی در میان دانشجویان فراهم آورد. افزون بر این، بررسی هم‌زمان این دو متغیر در چارچوب ثبات‌قدم، امکان فهم جامع‌تری از تعامل میان مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری مؤثر بر پایداری تحصیلی را فراهم می‌آورد. نتایج این تحقیق می‌تواند به توسعه مداخلات آموزشی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت، طراحی برنامه‌های تقویت تاب‌آوری و سرسختی در بافت دانشگاهی و بهبود کیفیت تجربه یادگیری دانشجویان منتهی شود.

۲. روش

این پژوهش از نوع توصیفی تحلیلی و به صورت مقطعی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ تشکیل داده‌اند. تعداد ۲۷۰ نفر از دانشجویان به عنوان نمونه و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. برای رعایت اصول اخلاقی پژوهش، دانشجویانی که برای انجام پژوهش تمایل نداشتند مجاز بودند که پرسشنامه‌ها را تکمیل نکنند (تعداد ۳۰۰ پرسشنامه توزیع که حدود ۲۷۰ نفر پس از حذف پرسشنامه‌های تکمیل نشده و داده‌های پرت و نامناسب، با استفاده از نرم‌افزار تحلیل شد). لذا دانشجویان با رضایت کامل و با دریافت توضیحات کافی وارد پژوهش شدند و از محرمانه بودن اطلاعات خود اطمینان کامل یافتند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

پرسش‌نامه ثبات قدم: این پرسش‌نامه ۱۲ سؤالی توسط آنجلا داکورث، پترسون، متیو و کلی (Duckworth, Peterson, ۲۰۰۷, Matthews, & Kelly) ساخته شده است. این پرسش‌نامه دارای دو بعد ثبات در علاقه و پشتکار در تلاش است. سؤالات ۲، ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۱ مربوط به ثبات در علاقه و سؤالات ۱، ۴، ۶، ۹، ۱۰، ۱۲ مربوط به پشتکار در تلاش است. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه با روش لیکرت ۵ نمره‌ای درجه‌بندی شده است. سؤالات ۱، ۴، ۶، ۹، ۱۰، ۱۲ به صورت بسیار زیاد شبیه من است: نمره ۵، تقریباً شبیه من است: نمره ۴، کمی شبیه من است: نمره ۳، زیاد شبیه من نیست: ۲ و اصلاً شبیه من نیست: نمره ۱، نمره‌گذاری می‌شود. همچنین سؤالات ۲، ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۱ به صورت بسیار زیاد شبیه من است: نمره ۱، تقریباً شبیه من است: نمره ۲، کمی شبیه من است: نمره ۳، زیاد شبیه من نیست: ۴ و اصلاً شبیه من نیست: نمره ۵، نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره کلی این پرسش‌نامه از ۱۲ تا ۶۰ است. وان زیل، اکلرز و رول (Van Zyl, Eccles, & Roll, ۲۰۲۰) در بررسی اعتبار همزمان پرسش‌نامه ثبات قدم نتایج زیر را بر اساس مدل (B-ICM-CFA-۱) برای دو عامل ثبات در علاقه و پشتکار در تلاش به دست آورده‌اند. برازش داده‌ها در این مدل بر اساس مقادیر $SRMR=0.05$ و $CFI=0.92$ نشان‌دهنده مناسب بودن ثبات قدم در پیش‌بینی عامل کلی ($B=0.60$ و $SE=0.10$) و دو عامل ثبات در علاقه ($B=0.17$ و $SE=0.08$) و پشتکار در تلاش ($B=0.30$ و $SE=0.12$) با اجرای تکلیف است. لذا اعتبار همزمان در این پژوهش مناسب ارزیابی شد. همچنین داکورث و همکارانش ضریب آلفای ۰.۸۵ را برای این پرسش‌نامه گزارش کرده‌اند. پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰.۷۹ و به تفکیک ابعاد ثبات در علاقه ۰.۷۸ و پشتکار در تلاش ۰.۸۲ محاسبه شد.

مقیاس اصلاح‌شده سرسختی نسخه نروژی: این مقیاس ۱۵ عبارتی توسط هیستد، اید، جانسون، لایرگ و توماس جانسون (Hystad, Eid, Johnson, Laberg, & Thomas Johnson, ۲۰۱۰) ساخته شد. پاسخ‌دهندگان میزان موافقت خود را به هر عبارت روی طیف ۴ درجه‌ای (به هیچ وجه درست نیست تا کاملاً درست است) نشان می‌دهند. این پرسش‌نامه دارای سه زیرمقیاس تعهد، چالش و کنترل است که هر کدام ۵ سؤال دارند. هیستد و همکاران (Hystad et al., ۲۰۱۰) روایی این مقیاس را با روش تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی بررسی نموده‌اند. در این پژوهش مقادیر $SRMR=0.068$ و $CFI=0.93$ ، $GFI=0.92$ و $IFI=0.92$ به دست آمده است که نشانگر یک برازش مناسب است. سازندگان این پرسش‌نامه پایایی درونی آن را ۰.۷۹ و پایایی هر یک از خرده‌مقیاس‌ها را (تعهد، چالش و کنترل؛ ۰.۶۹، ۰.۷۱، ۰.۷۱) گزارش کرده‌اند (Sandvik, Barton, Hystad, Phillips, Tabr, ۲۰۱۳ & Johnson). پایایی در ایران نیز ۰.۷۰ گزارش شده است (Dibaji, Arizi, Samani, & Abadi, ۱۳۹۶). در پژوهش حاضر نیز پایایی بررسی و آلفای کرونباخ ۰.۵۸ به دست آمد.

پرسش‌نامه تاب‌آوری: مقیاس تاب‌آوری جانسون، پولوسنی، اربس، کینگ، کینگ، لیتز، شنور، فریدمن، پترزاک و ساوت‌ویک (Johnson, Polusny, Erbes, King, King, Litz, Schnurr, Friedman, Petrzak, & Southwick, ۲۰۱۳) یا مقیاس پاسخگویی به تجارب استرس‌زا (RSES) یک مقیاس خودگزارشی ۲۲ عبارتی است که تفاوت در پاسخ‌های رفتاری، شناختی و عاطفی در شرایط پراسترس زندگی را گزارش می‌کند. این پرسشنامه شامل ۵ زیرمقیاس ترمیم و معناسازی شامل ۱۰ سؤال، مقابله فعال ۶ سؤال، انعطاف‌پذیری شناختی، معنویت و خودکارآمدی هر کدام ۲ سؤال است که در مقیاس لیکرت انجام می‌شود. هر سؤال شامل ۵ گزینه است که گزینه «بسیار زیاد شبیه من است» امتیاز ۴ و «اصلاً شبیه من نیست» امتیاز ۰ را به خود اختصاص داده‌اند. میزرای، شریفی‌نیا، عبادی، دوران و سلیمی (۲۰۲۱) Mizraei, Sharifinia, Abadi, Doran, & Salimi در پژوهش خود روایی این پرسشنامه را به روش تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی قرار داده‌اند. در این پژوهش مقادیر $CFI=0.93$ ، $RMSEA=0.060$ و $CMIN/DF=1.879$ به‌دست آمده است که نشان‌دهنده روایی مناسب این پرسشنامه است. نتایج پانل متخصصان (CVI) در این پژوهش نیز نتایج بالای ۰.۸۰ را نشان می‌دهد که حاکی از اعتبار محتوای خوبی است. همچنین عوامل به‌دست‌آمده از این تحلیل با مقیاس تاب‌آوری کانر دیویدسون اعتبار همگرای ($R, p < 0.001 = 0.782$) بسیار خوبی را نشان می‌دهد. جانسون پایایی درونی این پرسشنامه را ۰.۹۳ به‌دست آورده است. همچنین پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰.۹۴ به‌دست آمده است.

منطق تحلیل داده‌ها: در این پژوهش، تحلیل داده‌ها با استفاده از روش رگرسیون چندگانه انجام شد. پیش از اجرای تحلیل رگرسیون، پیش‌فرض‌های لازم شامل نرمال بودن توزیع باقیمانده‌ها (با آزمون کولموگروف-اسمیرنوف)، خطی بودن روابط (با بررسی نمودار پراکنش)، عدم وجود چندخطی بودن (با شاخص VIF کمتر از ۵)، و همگنی واریانس‌ها (با آزمون بروش-پاگان) مورد بررسی و تأیید قرار گرفت.

۳. یافته‌ها

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای ثبات قدم، سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری تحصیلی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین
ثبات قدم	۴/۲۷	۰/۸۳	۱/۶۳	۶
سرسختی روان‌شناختی	۴/۷۴	۰/۵۲	۳/۳۲	۵/۷۴
تاب‌آوری	۴/۶۶	۱/۶۱	۱	۱۵

جدول ۲. ماتریس همبستگی رابطه ثبات قدم، تاب‌آوری تحصیلی و سرسختی روان‌شناختی

متغیر	۱	۲	۳
ثبات قدم	۱		
تاب‌آوری	۰/۴۰***	۱	
سرسختی روان‌شناختی	۰/۲۷***	۰/۱۸***	۱

در جدول (۲) نتایج مربوط به رابطه ثبات قدم، سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری آورده شده است. با توجه به داده‌های جدول فوق، رابطه ثبات قدم با تاب‌آوری (با مقدار $0/40$)، رابطه بین ثبات قدم و سرسختی روان‌شناختی (با مقدار $0/27$) و رابطه بین سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری (با مقدار $0/18$) معنادار و مثبت است.

جدول ۳. ضرایب رگرسیون چندمتغیره ثبات قدم بر تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی

متغیر	متغیر پیش بین	B	t	β	سطح معناداری	R تعدیل شده	R ²	F
ثبات	تاب‌آوری	$0/19$	$6/193$	$0/36$	$0/001$	$0/20$	$0/20$	$30/73$
قدم	سرسختی روان‌شناختی	$0/35$	$3/62$	$0/21$	$0/001$			

طبق نتایج جدول (۳)، F مشاهده‌شده معنادار است ($p=0/001$) و 20 درصد واریانس مربوط به ثبات قدم توسط تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که تاب‌آوری ($t=6/193$ و $B=0/36$) و سرسختی روان‌شناختی ($t=3/62$ و $B=0/21$) می‌توانند واریانس ثبات قدم را به‌صورت معنادار پیش‌بینی کنند.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری در پیش‌بینی ثبات قدم در دانشجویان دانشگاه تبریز انجام شد. نتایج پژوهش بیانگر آن است که بین سرسختی روان‌شناختی و ثبات قدم رابطه معنادار وجود دارد. این رابطه بین تاب‌آوری و ثبات قدم نیز مشاهده شد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون به روش هم‌زمان نیز نشان داد که سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری در تبیین ثبات قدم نقش دارند. به عبارت دیگر، هر چه میزان سرسختی روان‌شناختی و تاب‌آوری در افراد بیشتر مشاهده شود، ثبات قدم بیشتر خواهد بود. در مورد رابطه سرسختی روان‌شناختی با ثبات قدم، نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های قبلی همچون پژوهش Viskarami and Khalafi (۲۰۲۴) و Nemati et al. (۲۰۲۵) همخوان بوده است.

در تبیین ارتباط مثبت سرسختی روان‌شناختی با ثبات قدم می‌توان گفت که افراد سرسخت معمولاً در سه مؤلفه تعهد در انجام امور، چالش در هنگام مواجهه با مشکلات و مسائل سخت، و همچنین در کنترل توانا هستند؛ که البته این صفت شناختی، ویژگی بسیار مهمی در دستیابی به موفقیت‌ها است. از سوی دیگر، پژوهشگران دریافته‌اند که عوامل غیرشناختی نیز در موفقیت‌های زندگی اثرگذار بوده و می‌توانند عملکرد تحصیلی را بهبود بخشند، سازگاری را افزایش دهند و رفتارهای مسئله‌آفرین را در مدارس کاهش دهند. به عبارت دیگر، عوامل غیرشناختی از جمله ثبات قدم می‌توانند پیشگوهای خوبی برای موفقیت‌های اجتماعی، اقتصادی و آکادمیک در نظر گرفته شوند (Gray et al., ۲۰۱۴).

لذا طبق نظریه ثبات قدم (Duckworth et al., ۲۰۰۹)، افرادی که با سرسختی در انجام امور از خود استقامت و مقابله با ناملایمات را به خوبی آشکار می‌کنند، می‌توانند در رشد صفات غیرشناختی در شخصیت‌ها تأثیرگذار بوده و موجب رشد آن‌ها گردند. انجام پژوهش‌های فراوان درباره هوش نیز بر اهمیت و درستی این موضوع تأکید دارد. Terman et al. (۱۹۹۴) پس از سال‌ها گزارش کردند که برای موفقیت، چیزی بیشتر از هوش لازم است که باید در ویژگی‌های شناختی و غیرشناختی دیگر یافت شود. و البته نقش

خودکنترلی، خودنظم‌دهی، قدرت حل مسائل در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، ثبات قدم و ... می‌تواند در کنار استعداد، مسیر رسیدن به موفقیت را کوتاه‌تر نماید (Cross & Arizona, ۲۰۱۳).

به عبارت بهتر می‌توان گفت که به دلیل هم‌پوشانی مکانیسم‌های شناختی-عاطفی، افراد با ثبات قدم بالا، اهداف بلندمدت را با تعهد عمیق و سرسختی بیشتری پیگیری می‌کنند، چالش‌ها را به‌عنوان فرصت رشد تفسیر می‌نمایند و احساس کنترل بر فرآیند را حفظ می‌کنند. لذا این هم‌گرایی، تاب‌آوری را از طریق انگیزش درونی پایدار افزایش می‌دهد. در رابطه بین تاب‌آوری و ثبات قدم نیز نتایج بیانگر آن است که تاب‌آوری پیش‌بینی‌کننده ثبات قدم است. نتیجه به‌دست‌آمده با پژوهش‌های (Montas et al., ۲۰۲۱)، (Danston et al., ۲۰۲۲) و (Mohan and Kur, ۲۰۲۱) همسو بود. در افراد با ویژگی ثبات قدم معمولاً قضاوت‌های سریع و بدون ارزیابی کمتر دیده می‌شود، لذا در شرایط استرس‌زا و در لحظاتی که دچار پریشانی می‌شوند، به دلیل این ویژگی تحمل خود را افزایش داده و تاب‌آوری بیشتری دارند. همچنین آگاهی این افراد از نسبی بودن اندیشه‌هایشان آن‌ها را برای پاسخ‌های سازگارانه‌تر در اثر فشارها آماده می‌کند. طبق نظریه (Marsh and Martin, ۲۰۰۶)، دو دسته از عوامل، تاب‌آوری را تقویت یا تضعیف می‌کنند. عواملی که تاب‌آوری را تقویت کرده و منجر به درگیری فرد در امور یادگیری می‌شوند عبارتند از باور به خود، برنامه‌ریزی و پشتکار؛ و عواملی که باعث تضعیف آن می‌شوند شامل اضطراب، کنترل پایین، ترس از شکست و تخریب خود است؛ بنابراین ویژگی‌های افرادی با ثبات قدم که باعث بهزیستی، جهت‌گزینی، ارتباط قوی و مشارکت، مهارت حل مسئله و مدیریت استرس می‌شود، خودکارآمدی را تقویت نموده و موجب درگیری تحصیلی بهتر می‌گردد. تبیین دیگری در این زمینه، بر اساس نظریه اهداف موفقیت است. افراد با پشتکار بالا عمدتاً اهداف تسلط‌محور را انتخاب می‌کنند که بر رشد شخصی و تلاش پایدار تأکید دارند؛ این رویکرد، انگیزش درونی را افزایش داده و تاب‌آوری روانی را در آن‌ها تقویت می‌کند. همچنین، یافته‌ها نشان می‌دهند که ناکامی در نیازهای شایستگی، تازگی و خودمختاری، ادراک دانش‌آموزان از توانایی‌ها و مهارت‌های خود را تضعیف می‌کند و در نتیجه، بر تاب‌آوری و پشتکار آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. این نتایج با اصول نظریه خودتعیین‌گری همخوانی دارد؛ نظریه‌ای که بر رشد روان‌شناختی و انسجام درونی فرد تمرکز می‌کند (Biggs et al., ۲۰۲۴).

منابع

- Andales, R. C., Capuno, R. M., Cerbas, M. K., Mulit, J., Embradora, K. J., & Bacatan, J. (2025). Grit and resilience as predictors of psychological well-being among students. *European Journal of Public Health Studies*, 8(1), 1-15. <http://dx.doi.org/10.46827/ejphs.v8i1.206>
- Aranda, M. P., & et al. (2001). Stress, social support, and coping as predictors of depressive symptoms: Gender differences among Mexican Americans. *Social Work Research*, 25(3), 37-49.
- Badri Gargari, R., Nemati, S., Kouhi, F., & Gasemi, H. (2022). Predicting learning behaviors based on motivational variables of grit, self-discipline and academic passion. *Journal of Modern Psychological Researches*, 17(66), 45-52.
- Biggs, A. T., Seech, T. R., Johnston, S. L., & Russell, D. W. (2024). Psychological endurance: How grit, resilience, and related factors contribute to sustained effort despite adversity. *The Journal of General Psychology*, 151(3), 271-313. <https://doi.org/10.1080/00221309.2023.2253955>
- Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 1-10.
- Calo, M., Judd, B., & Peiris, C. (2024). Grit, resilience, and growth-mindset interventions in health professional students: A systematic review and meta-analysis. *Medical Education*, 58(8), 902-919. <https://doi.org/10.1111/medu.15391>
- Cheng, E. H., Kam, C. C. S., & Cui, T. (2023). Revisiting grit: How much does it overlap with resilience? *International Journal of Educational Research*, 119, 102187.
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M. E. P. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 540-547.

- Dunston, E. R., Messina, E. S., Coelho, A. J., Chriest, S. N., Waldrip, M. P., Vahk, A., & Taylor, K. (2022). Physical activity is associated with grit and resilience in college students: Is intensity the key to success? *Journal of American College Health*, 70(1), 216-222.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors*. Prometheus Books.
- Estevez, G., O'Neal, C., & Cerrato, S. (2025). Impact of stress on later academic engagement among emergent bilingual students: Grit and academic support as protective factors. *School Psychology Review*, 54(2), 170-183.
- Fernández Martín, F. D., Arco Tirado, J. L., & Hervás Torres, M. (2020). Grit as a predictor and outcome of educational, professional, and personal success: A systematic review. *Psicología Educativa*, 26(2), 163-173. <https://doi.org/10.5093/psed2020a11>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Killgore, W. D. S., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2017). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown: Changes in positive and negative emotions, meaning in life, and psychological flexibility. *Journal of Clinical Psychology*, 76(6), 1-11.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28, 163-183.
- Lucas, G. M., Gratch, J., Cheng, L., & Marsella, S. (2015). When the going gets tough: Grit predicts costly perseverance. *Journal of Research in Personality*, 59, 15-22.
- Mohan, V., & Kaur, J. (2021). Assessing the relationship between grit and academic resilience among students. *Issues and Ideas in Education*, 9(1), 39-47.
- Montas, M., Rao, S. R., Atassi, H. A., Shapiro, M. C., Dean, J., & Salama, A. R. (2021). Relationship of grit and resilience to dental students' academic success. *Journal of Dental Education*, 85(2), 176-186.
- Pelz, B. (2024). Neuropsychological and psychiatric determinants of peak performance in high-stress professions. *International Journal of Psychiatry Research*, 7(6), 1-10.
- Shechtman, N., DeBarger, A. H., Dornsife, C., Rosier, S., & Yarnall, L. (2013). *Promoting grit, tenacity, and perseverance: Critical factors for success in the 21st century*. Washington, DC: U.S. Department of Education, Department of Educational Technology, 1(2), 1-7.

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49-54.



The Role of Psychological Hardiness and Academic Resilience in Predicting Students' Grit

Zakiyeh Najarian

Assistant Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Quran and Etrat Teachings, Isfahan, Iran

Email: Najarian-z@icqt.ac.ir

Abstract

Background and Objectives: During university years, grit is particularly important as one of the most significant factors in future academic and career success. For a student, grit means commitment to long-term educational and professional goals, along with passion and perseverance in the face of hardships, pressures, and setbacks. This trait helps students not abandon their path even when confronted with stress, declining grades, fatigue, or lack of support, and enables them, through sustained effort, to achieve their intended academic and personal outcomes. The purpose of this study was to examine the role of psychological hardiness and academic resilience in predicting grit among University of Tabriz students. **Methods:** The study sample consisted of 268 University of Tabriz students in the 2021–2022 academic year, who were selected by two-stage cluster sampling and completed the 5-factor Grit Questionnaire (Duckworth, 2007), the Revised Norwegian Hardiness Scale (Hystad, Eid, Johnsen, Laberg, & Thomas Johnson, 2010), and the Resilience Questionnaire (Johnson et al., 2013). The collected data were analyzed using multiple regression analysis in SPSS. **Results:** The results showed that grit is a predictor of psychological hardiness ($\beta = 0.21$) and academic resilience ($\beta = 0.36$). **Conclusion:** The findings showed that psychological hardiness and academic resilience are key factors in predicting students' grit. Promoting these traits can help increase students' commitment and academic success.

Keywords: Resilience, Grit, Students, Psychological Hardiness