

«سرسختی روانی» و «پذیرش اجتماعی»

مطالعه‌ای در بین دانش‌آموزان متوسطه پارس آباد

داریوش عظیمی

دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

پس‌آزمون گرفته شد. نتایج تحلیل «کوواریانس تک‌متغیره» آشکار ساخت که میانگین نمرات پذیرش اجتماعی گروه آزمایش در پس‌آزمون بیشتر بود و میان گروه آزمایش و گواه از لحاظ پذیرش اجتماعی تفاوت معناداری وجود داشت (0/001/p). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مؤلفه‌های سرسختی روان‌شناختی بر پذیرش اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر بوده است.

کلیدواژه‌ها: سرسختی روان‌شناختی، پذیرش اجتماعی، عملکرد اجتماعی.

مقدمه

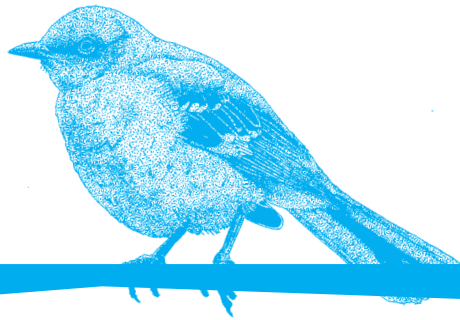
عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی سال‌هاست که مورد توجه متخصصان آموزش و پرورش و نظام آموزش عالی قرار گرفته‌اند [Brown, et al, 2008: 109-117]. از آنجا که دانش‌آموزان به‌عنوان رکن اساسی نظام آموزشی، در دستیابی به هدف‌های نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی را موجب می‌شود. عوامل اجتماعی متفاوتی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان

اشاره

پژوهش‌های حوزه ارزیابی از پیشرفت تحصیلی، که مستلزم شناسایی عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی است، کارشناسان آموزش و پرورش را در اصلاح برنامه‌های درسی و اهداف آموزشی و نظام‌های ارزشیابی و معیارهای مربوطه و رویکردهای آموزش اثربخش مدد می‌رساند. مقاله پیش‌رو چنین رویکردی را دنبال می‌کند.

چکیده

طرح پژوهش حاضر از نوع شبه‌آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری همه دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر «پارس‌آباد» در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ و نمونه پژوهش ۳۰ نفر از دانش‌آموزان این جامعه بودند که به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و براساس ملاک ورودی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از «مقیاس پذیرش اجتماعی کراون-مارلو» استفاده شد. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مؤلفه‌های سرسختی روان‌شناختی را دریافت کرد، اما گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر دو گروه



است و آن را جنبه عادی از زندگی می‌داند (چالش)^۴. وی در توصیف این واژه معتقد است: سرسختی روان‌شناختی یک ویژگی شخصیتی است که فرد واجد آن قادر به حل کارآمد مشکلات و استرس‌های بین‌فردی است و در مواجهه با حوادث از آن به‌عنوان منبع مقاومت و همانند سپری مقاوم استفاده می‌کند. ویژگی شخصیتی سرسختی روان‌شناختی نگرش درونی خاصی را به‌وجود می‌آورد که بر نحوه عملکرد فرد بین هم‌سالان و اجتماع تأثیر مثبت می‌گذارد [Maddi & Kobasa, 1984]. حس کنجکاو قابل ملاحظه؛ تمایل به داشتن تجربه‌های جالب و معنادار؛ اعتقاد به مؤثر بودن آنچه مورد تصور ذهنی قرار گرفته است؛ انتظار اینکه تغییر امری طبیعی است و هر محرک مهم می‌تواند موجب رشد و پیشرفت شود. این ویژگی‌ها می‌توانند در عملکرد اجتماعی مؤثر واقع شوند [شکوهی فرد، حمید و سودانی، ۱۳۹۲].

زانگ (۲۰۱۰)^۵ در پژوهشی که بین دانشجویان چینی انجام گرفت، نشان داد که سرسختی با پنج عامل بزرگ شخصیت ارتباط دارد؛ به‌طوری که سه مؤلفه سرسختی (تعهد، کنترل و چالش) با «روان‌رنجورخویی»^۸ ارتباط منفی و معنادار و با چهار عامل دیگر شخصیت (برون‌گرایی، گشاده‌رویی، خوشایندی و وظیفه‌شناسی) ارتباط مثبت و معناداری دارند.

دلاهیج، گیلارد و دام (۲۰۱۰)^۹ گزارش کردند که سرسختی با «شیوه‌های مقابله‌ای»^{۱۰} سازگارانه ارتباط مثبت و معنادار و با سبک‌های مقابله‌ای ناسازگارانه ارتباط منفی و معنادار دارد.

انزلیچت، آروسون، گود و مکی (۲۰۰۶) خاطر نشان کرده‌اند که سرسختی روان‌شناختی باعث کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود.

شکوهی فرد و همکارانش (۱۳۹۲) دریافتند که سرسختی روان‌شناختی باعث افزایش کیفیت زندگی دانشجویان دختر می‌شود. **گنجی، مامی، امیربان و نیازی** (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان دادند که آموزش سرسختی روان‌شناختی باعث کاهش اضطراب دانش‌آموزان می‌شود.

نتایج پژوهش **سعیدی، سیاح سیاری و حسین شاهی برواتی** (۱۳۹۵) نشان داد که سرسختی روانی باعث افزایش سلامت عمومی افراد می‌شود.

تأثیر می‌گذارند [میکائیلی، افروز و قلیزاده، ۱۳۹۱]. یکی از موارد اجتماعی مهمی که در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار است، احساس ارزشمندی و پذیرفته شدن از سوی هم‌سالان و جامعه است که با عنوان «پذیرش اجتماعی»^۱ شناخته می‌شود [Sarafino, 2002]. به‌عبارت دیگر، پذیرش اجتماعی به پاسخ‌ها و واکنش‌هایی اشاره دارد که دانش‌آموزان تمایل دارند با انجام آن‌ها و براساس هنجارهای فرهنگی، در اجتماع و نزد هم‌سالان مورد پسند واقع شوند و مطلوبیت اجتماعی کسب کنند [Sarbescu, Costea & Rusu].

دانش‌آموزی که هنگام ورود به جمع نمی‌داند چه بگوید و چگونه رفتار کند و احساس ناتوانی برای گفت‌وگو با مردم و ناتوانی برای همکاری با آن‌ها را دارد، دچار مشکلاتی به‌ویژه در حوزه عملکرد تحصیلی می‌شود [محمودیان، سلمانیان و صالح صدق‌پور، ۱۳۸۸]. پژوهش‌هایی که مرتبط با پذیرش اجتماعی در محیط تحصیلی انجام گرفته‌اند، نشان می‌دهند: پذیرش اجتماعی پایین با بروز مشکلات هیجانی و افزایش نشانگان افسردگی [صحرانی، ۱۳۹۳]، اعتیاد به اینترنت [بیرامی، موحدی، خرازی نوتاش و آلبرت، ۱۳۹۴]، تیپ شخصیتی D [مهرابی‌زاده هنرمند، کریم‌نژاد و رحیمی، ۱۳۹۱]، و همچنین پذیرش اجتماعی بالا با عملکرد تحصیلی مثبت [سلیمی، ۱۳۸۸]، تنوع ادراک [Chen & Hamilton, 2015]، خودکارآمدی تحصیلی بالا [تقی‌زاده، ۱۳۹۱] و مهارت‌های اجتماعی [ظروفی، ۱۳۹۲] دانش‌آموزان مرتبط است.

عناصر روان‌شناختی نظیر ویژگی‌های شخصیتی، عملکرد تحصیلی و تربیتی دانش‌آموزان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند که از جمله آن‌ها «سرسختی روان‌شناختی»^۲ است که امروزه از جایگاه ارزنده‌ای در مطالعات روان‌شناسان برخوردار شده است. اصطلاح سرسختی روان‌شناختی را **کوباسا**^۳ ابداع کرد. از دیدگاه کوباسا (۱۹۸۸)، فرد سرسخت کسی است که سه مشخصه عمومی دارد:

۱. اعتقاد به اینکه قادر به کنترل و تأثیرگذاری روی حوادث است و عوامل فشارزا را قابل تغییر می‌داند (کنترل)^۴.

۲. توانایی احساس عمیق درآمیختگی و یا تعهد نسبت به فعالیت‌هایی که فرد انجام می‌دهد (تعهد)^۵.

۳. باور دارد که تغییر یک مبارزه هیجان‌انگیز برای رشد بیشتر

نقش و اهمیت سرسختی روان‌شناختی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی محافظت‌کننده در برابر فشارهای مختلف در پژوهش‌های متعدد نشان داده شده است. درخصوص چگونگی شکل‌گیری این ویژگی مهم نیز نظریه‌ها، فرض‌ها و تصوراتی وجود دارد، اما این زمینه (آموزش سرسختی) چندان مورد مطالعه قرار نگرفته است. دانش‌آموزانی که از سرسختی بالایی برخوردارند، در مقابله با فشارهای محیطی مقاوم هستند. در نتیجه عملکرد اجتماعی، رفتاری و روان‌شناختی آن‌ها افزایش می‌یابد. با توجه به مبانی نظری و پژوهشی ذکر شده، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش سرسختی روان‌شناختی بر پذیرش اجتماعی دانش‌آموزان است.

روش

طرح تحقیق در این پژوهش از نوع «نیمه‌آزمایشی» (نیمه تجربی) با استفاده از «طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون» با گروه کنترل بود. «جامعه آماری» شامل همه دانش‌آموزان پسر پایه سوم دوره اول متوسطه تحصیلی شهر پارس‌آباد بود که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ مشغول به تحصیل بودند و تعداد آن‌ها ۹۰۰ نفر بود. به‌منظور انتخاب نمونه تحقیق از روش «نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای» استفاده شد. به این صورت که ابتدا از بین همه دبیرستان‌های دوره اول متوسطه پسرانه شهر پارس‌آباد سه مدرسه به‌طور تصادفی انتخاب شدند. سپس از میان پایه‌های تحصیلی، یک پایه تحصیلی (پایه سوم) به‌طور تصادفی انتخاب شد. برای انتخاب اعضای گروه آزمایش، پیش‌آزمون اجرا شد و براساس نتایج آن، پنج نفر از دانش‌آموزان هر مدرسه (در مجموع ۱۵ دانش‌آموز) که کمترین نمره را در متغیر پذیرش اجتماعی کسب کرده بودند، انتخاب و جایگزین شدند. همچنین، برای انتخاب اعضای گروه کنترل، پنج نفر از دانش‌آموزان هر مدرسه (در مجموع ۱۵ دانش‌آموز) براساس قرعه انتخاب و جایگزین شدند.

ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: پذیرش اجتماعی پایین (براساس نمره‌های پیش‌آزمون‌ها)، رضایت آگاهانه والدین، سواد خواندن و نوشتن (برای تکمیل پرسش‌نامه) و توان ارتباط کلامی. معیارهای خروج از پژوهش نیز «شرکت هم‌زمان در روان‌درمانی دیگر» و «غیبت بیش از دو جلسه» در نظر گرفته شدند. بعد از جایگزینی آزمودنی‌ها در گروه‌های

مداخله و کنترل، جلسه‌های آموزش سرسختی روان‌شناختی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شیوه گروهی و با توالی هر هفته یک جلسه، در محلی که توسط اداره آموزش و پرورش شهر پارس‌آباد تعیین شده بود، برای آزمودنی‌های گروه آزمایش اجرا شد. اما برای گروه کنترل مداخله‌ای ارائه نشد. پس از اتمام جلسه‌های آموزشی، مجدداً دو گروه به پرسش‌نامه پژوهش پاسخ دادند و سپس داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. محتوای جلسه‌های آموزش سرسختی روان‌شناختی به‌صورت زیر بود:

جلسه اول: برقراری رابطه عاطفی و آشنایی اعضا، جلب اعتماد و ارائه توضیحات کلی درباره طرح و شیوه درمان؛
جلسه دوم: آشنایی با مفهوم سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن؛

جلسه سوم: تقویت اعتمادبه‌نفس از طریق ایفای نقش و تمرین حل مشکلات؛

جلسه چهارم: تغییر خطاهای شناختی و افکار منفی در مورد شکست در هر یک از این موقعیت‌ها، آموزش مدل سه‌مؤلفه‌ای اضطراب آلیس A-B-C، و آموزش راهکارهای حل آن مشکلات و تقویت اراده افراد در انجام دستورالعمل‌های مواجهه با استرس؛

جلسه پنجم: افزایش علاقه و انگیزه در مراجع نسبت به انجام امور از طریق تشویق، برنامه‌ریزی و نظارت بر انجام تکلیف‌ها؛
جلسه ششم: تقویت این نگرش که در مواجهه با هر رویداد استرس‌زا به‌جای واکنش تسلیم، باید مبارزه‌جویی کرد و به حل مسئله پرداخت. همچنین آموزش مهارت جرئت‌ورزی و بررسی پاسخ‌های استرس؛

جلسه هفتم: افزایش مبارزه‌جویی در مواجهه با مشکلات به‌صورت مواجهه خیالی با آن موقعیت و تصور خود به‌عنوان فردی مسلط و کارآمد و افزایش امیدواری از طریق تقویت افکار مثبت در زندگی و محیط اجتماعی؛

جلسه هشتم: انجام آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی و بازسازی شناختی و ایجاد نگرش جدید در زندگی نسبت به خود، دیگران و جهان و تصور شکست به‌عنوان مقدمه‌ای برای تلاش مجدد در موفقیت؛

جلسه نهم: افزایش تصورات مربوط به موفقیت، تسلط و

اعتماد به نفس و مهارت بالا بردن عزت نفس؛

جلسه دهم: جمع‌بندی، مرور جلسه‌های قبل، گرفتن بازخورد و اجرای پس‌آزمون. لازم به ذکر است، محتوای هر جلسه شامل مرور و بررسی تکلیف‌های جلسه قبل، گفت‌وگو، بحث و تمرین و دادن تکلیف برای جلسه آینده نیز بود.

ملاحظه‌های اخلاقی پژوهش

موارد زیر نمونه‌ای از ملاحظات اخلاقی هستند که در فرآیند اجرای جلسه‌های آموزشی از طرف پژوهشگر رعایت شده‌اند:

- هیچ‌یک از اعضا به‌اجبار در گروه‌ها قرار نداشتند و دانش‌آموزان بعد از اجرای پیش‌آزمون برای انتخاب اعضای گروه‌ها، در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند.
- قبل از شروع جلسه‌های هدف، مدت‌زمان هر جلسه و تعداد کل جلسه‌ها و همچنین نحوه اجرای جلسه‌ها برای اعضا روشن شد.
- قبل از شروع جلسه‌های آموزشی، فرم رضایت والدین بین اعضا توزیع و از اعضا خواسته شد تا والدین را در جریان امر قرار دهند.
- قبل از شروع جلسه‌های آموزشی، به اعضا اطمینان خاطر داده شد که اطلاعاتی که از آن‌ها گرفته خواهد شد یا مباحثی که در فرآیند جلسه‌ها طرح خواهد شد، محرمانه خواهد بود و از اعضا نیز خواسته شد به اصل رازداری پایبند باشند.
- هنگام اجرای جلسه‌های آموزشی، اگر عضوی می‌خواست جلسه را ترک کند با آن موافقت می‌شد.
- بین برخی از جلسه‌ها از اعضا خواسته می‌شد تا احساس خود را از فضای حاکم بر جلسه مطرح کنند.

ابزار پژوهش

«مقیاس پذیرش اجتماعی»^{۱۲}: توسط **کراون و مارلو**^{۱۳} در سال ۱۹۶۰ برای سنجش میزان پذیرش اجتماعی افراد ساخته شد. این مقیاس ۳۳ سؤال دارد که به‌صورت صحیح یا غلط پاسخ داده می‌شوند. حداکثر نمره ۳۳ و حداقل نمره ۰ است. بعد از تطبیق پاسخ‌نامه‌ها با کلید، نمرات به‌دست‌آمده از آزمون در سه طبقه مورد تفسیر قرار می‌گیرند:

۱. گروهی که پذیرش اجتماعی پایینی دارند: این گروه را کسانی تشکیل می‌دهند که نمره آزمون آن‌ها بین صفر تا ۸ باشد تقریباً

یک‌ششم افراد در این محدوده قرار دارند و احتمالاً طرد می‌شوند.

۲. گروه متوسط: کسانی که نمره‌های آن‌ها بین ۹-۱۹ است، در این گروه قرار می‌گیرند که تقریباً حدود دو سوم افراد را شامل می‌شوند. این افراد به‌طور متوسط دارای پذیرش اجتماعی هستند و رفتارهای آن‌ها با قواعد و هنجارهای اجتماعی مطابقت دارد.

۳. گروهی که پذیرش اجتماعی بالایی دارند: این گروه را افرادی تشکیل می‌دهند که نمره آن‌ها بین ۲۰-۳۳ است و تقریباً یک‌ششم اشخاص جامعه را شامل می‌شوند. رفتار واقعی آنان با قواعد و هنجارهای اجتماعی سازگاری بالایی را نشان می‌دهد [راتوس، ۱۳۸۱].

مهرابی‌زاده و همکارانش (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان «بررسی ارتباط خودکارآمدی و پذیرش اجتماعی با تیپ شخصیت D در دانشجویان»، ضریب پایایی کلی پرسش‌نامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آوردند. در این پژوهش ضریب پایایی کلی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۶۶ به دست آمد. از نظر اعتبار و روایی نیز این مقیاس با سایر ابزارهای روان‌شناختی که برای اندازه‌گیری پذیرش اجتماعی طراحی شده، هم‌بستگی بالا و قابل‌قبولی را نشان داده است [ثمیری و لعلی‌فاز، ۱۳۸۴].

یافته‌ها

در این پژوهش از هر دو روش، «آمار توصیفی»^{۱۴} و «آمار استنباطی»^{۱۵} استفاده شد. از روش‌های آمار توصیفی برای طبقه‌بندی نمره‌های آزمودنی‌ها در دو پرسش‌نامه و همچنین محاسبه میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد و محاسبه تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون با پس‌آزمون استفاده شد. در آمار استنباطی نیز از تجزیه و تحلیل کوواریانس برای تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده استفاده شد.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

متغیر	شاخص	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
گروه	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
پذیرش اجتماعی	آزمایش	۷/۵۳	۴/۶۵
	کنترل	۱۴/۶۰	۵/۴۸
			۲۰/۸۰
			۴/۷۵
			۱۳/۸۰
			۴/۸۴

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، مقایسه میانگین‌های دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر پذیرش اجتماعی نشان می‌دهد که میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بالاتر است. قبل از استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های این آزمون شامل نرمال بودن توزیع، همگنی شیب خط رگرسیون و همگنی واریانس‌ها (آزمون لوین و باکس) مورد بررسی قرار گرفتند و پس از اطمینان از برقراری این مفروضه‌ها، از آزمون تحلیل کوواریانس برای تعیین معنی‌داری تفاوت‌های موجود بین میانگین‌های هر دو گروه آزمایش و کنترل استفاده شد.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس در مرحله پس‌آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات (SS)	درجات آزادی	میانگین مجذورات (MS)	F	sig
پذیرش اجتماعی	گروه	۳۷۲/۰۳	۱	۳۷۲/۰۳		۰۰/۱
	خطا	۳۳۹/۷۳	۲۷	۱۲/۵۸	۲۹/۵۶	
	کل	۹۹۹۱	۳۰			

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، اثر گروه یا مداخله با حذف و خنثا کردن متغیر پیش‌آزمون از لحاظ آماری معنادار است ($p < 0.001$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش سرسختی روان‌شناختی باعث تفاوت در دو گروه کنترل و آزمایش در پذیرش اجتماعی شده است.

خلاصه بحث

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی سرسختی روان‌شناختی بر پذیرش اجتماعی دانش‌آموزان صورت گرفت. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان دادند که آموزش سرسختی روان‌شناختی در افزایش پذیرش اجتماعی دانش‌آموزان تأثیرگذار بوده است. این یافته هم‌سو با پژوهش‌هایی است که نشان داده‌اند سرسختی روان‌شناختی در افزایش حمایت اجتماعی [Bond et al., 2012]، افزایش سلامت عمومی [سعیدی و همکاران، ۱۳۹۵]، افزایش سلامت روان [Inzlicht, et al, 2006]، افزایش کیفیت زندگی فراگیرندگان [شکوهی‌فرد و همکاران، ۱۳۹۲]، افزایش تاب‌آوری [رستمی و همکاران، ۱۳۹۴]، کاهش افسردگی [جعفری و همکاران، ۱۳۹۱] و کاهش اثرات منفی استرس [زاهدباлян، قاسم‌پور و حسن‌زاده، ۱۳۹۰] مؤثر بوده است.

مداخله‌های روان‌شناختی، همچون سرسختی روان‌شناختی با تغییر در سبک زندگی و نظام روان‌شناختی و رفتاری دانش‌آموزان، می‌تواند باعث افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و در نتیجه رشد ارتباطات اجتماعی آنان شود. سرسختی روان‌شناختی نگرش درونی خاصی را در دانش‌آموزان به وجود می‌آورد که شیوه رویارویی آنان با مسائل متفاوت اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد [گنجی و همکاران، ۱۳۹۴] و باعث می‌شود آن‌ها با دیگران سازگار شوند و مورد پذیرش هم‌سالان و اجتماع قرار بگیرند. افرادی که میزان سرسختی روان‌شناختی‌شان بالاست، از لحاظ اجتماعی افراد ماهری هستند و از شبکه‌های نیرومند خانوادگی و دوستان برخوردارند، به‌طوری‌که می‌توانند در زمان گرفتاری به آن‌ها مراجعه کنند [kobasa, 1979]. همچنین به هدف و معنا در زندگی و ارزشمند بودن زندگی پی می‌برند [شکوهی‌فرد و همکاران، ۱۳۹۲]. بنابراین، خود را عمیقاً با ابعاد مختلف زندگی، از کار گرفته تا روابط خانوادگی و اجتماعی، درگیر می‌کنند. ویژگی سرسختی روان‌شناختی در دانش‌آموزان به آن‌ها کمک می‌کند، هم در اجتماع و هم نزد هم‌سالانشان، مورد پذیرش قرار بگیرند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به کوتاه بودن مدت دوره آموزش سرسختی روان‌شناختی و نبود دوره پیگیری شش‌ماهه در گروه آزمایش، به دلیل پراکنده شدن اعضای گروه پس از پایان جلسه‌های آموزشی، اشاره کرد. همچنین با توجه به اینکه پژوهش حاضر روی دانش‌آموزان پسر پایه سوم دوره اول متوسطه و در یک موقعیت جغرافیایی خاص صورت گرفته است، لذا تعمیم نتایج آن به دیگر پایه‌ها و جمعیت‌ها باید با احتیاط صورت بگیرد.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود، برای بهبود پذیرش اجتماعی دانش‌آموزان، کارگاه‌ها و جلسه‌های راهنمایی و حتی مشاوره گروهی و فردی توسط مشاوران و مسئولان مدرسه‌ها برای دانش‌آموزان هدف تشکیل شود و در آن آموزش‌های لازم در رابطه با سرسختی روان‌شناختی برای دانش‌آموزان ارائه شود. همچنین، با توجه به اکتسابی بودن ویژگی سرسختی روان‌شناختی، پیشنهاد می‌شود که مطالب و آموزش‌های لازم در رابطه با سرسختی روان‌شناختی در کتاب‌های درسی ارائه شوند تا دانش‌آموزان بتوانند به یادگیری این ویژگی مهم دست یابند.

هیجانی-رفتاری و سبک‌های هویت در دانش‌آموزان دختر نوجوان». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی. تهران.

۱۲. ظروفی، مجید (۱۳۹۲). «بررسی رابطه پذیرش اجتماعی با مهارت‌های اجتماعی بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شبستر». مطالعات جامعه‌شناسی. شماره ۵. ص ۹۱-۱۱۰.

۱۳. گنجی، حمزه؛ امامی، شهرام؛ امیریان، کامران؛ نیازی، الیاس (۱۳۹۴). «اثر بخشی آموزش سخت‌رویی بر اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان». نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی. شماره ۸. ص ۶۱-۷۳.

۱۴. محمودیان، مجید؛ صالح صدق‌پور، بهرام؛ سلمانیان، حمیدرضا (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش آموزه‌های قرآنی بر بهبود پذیرش اجتماعی. فصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی. شماره ۲. ص ۱۷-۲۶.

۱۵. مهربانی‌زاده، مهناز؛ کریم‌نژاد، فرزاد؛ رحیمی، هانی (۱۳۹۱). «بررسی ارتباط خودکارآمدی و پذیرش اجتماعی با تیپ شخصیت D در دانشجویان». فصلنامه ریش روان‌شناسی. شماره ۳. ص ۹-۲۶.

۱۶. میکائیلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی؛ قلیزاده، لیلا (۱۳۹۱). ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. مجله روان‌شناسی مدرسه. شماره ۱. ص ۹۰-۱۰۳.

17. Bond, M. L., Jones, M. E., Barr, W. J., Carr, G. F., Williams, S. J., & Baxley, S. (2012). Hardiness, perceived social support, perceived institutional support, and progression of minority students in a masters program of nursing program. *Hispanic Health Care International*, 10(3), 109-117.

18. Brown, S. D., Tramayne, S., Hoxha, D., Telander, K., Fan, X., & Lent, R. W. (2008). Social cognitive predictors of college students' academic performance and persistence: A meta-analytic path analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 298-308.

19. Chen, J. M., & Hamilton, D. L. (2015). Understanding diversity: The importance of social acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(4), 586-598.

20. Delahajj, R., Gaillard, A. W., & van Dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 386-390.

21. Inzlicht, M., Aronson, J., Good, C., & McKay, L. (2006). A particular resiliency to threatening environments. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(3), 323-336.

22. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.

23. (1988). Hardiness in Lindsey, Thompson and Spring. *New York: Worth Publication*.

24. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of personality Assessment*, 63(2), 265-274.

25. Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial Interactions* (4th ed), New York; Chichester: Jhon Wiley & Sons.

26. SĂRBESCU, P., Rusu, S., & Costea, I. (2012). The Marlowe-Crowne social desirability scale in Romania: The development of a 13 item short form. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 3(2).

27. Zhang, L. F. (2011). Hardiness and the Big Five personality traits among Chinese university students. *Learning and Individual Differences*, 21(1), 109-113.

1. Social Acceptance
2. Psychological Hardiness
3. Kobasa
4. Control of various life situations
5. Commitment
6. Challenge
7. Zhang
8. Neuroticism
9. Delahij, Gaillard & Dam
10. Coping Styles
11. Inzlicht, Aronson, Good & McKay
12. social acceptance scale
13. Crown & Marlow
14. Discriptional statistics
15. Inferential statistics

منابع

۱. بیرامی، منصور؛ موحدی، یزدان؛ خرازی نوتاش، هانیه؛ آلبرت، سونیا. (۱۳۹۴). «مقایسه پذیرش اجتماعی و سلامت عمومی در دانشجویان با و بدون اعتیاد به اینترنت». مجله سلامت جامعه، شماره ۹. ص ۲۸-۲۰.
۲. تقی‌زاده، اکرم (۱۳۹۱). «رابطه بین پذیرش اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی با قدری در دانش‌آموزان دوره راهنمایی شهر گناباد». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی. تهران.
۳. ثمری، علی‌اکبر و لعلی‌فاز، احمد (۱۳۸۴). «مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی». فصلنامه اصول بهداشت روانی. شماره ۲۵ و ۲۶. ص ۴۷-۵۵.
۴. جعفری، عیسی؛ حاجلسو، نادر؛ فغانی، رامین؛ خزان، کاظم. (۱۳۹۱). «رابطه بهزیستی معنوی و سرسختی روان‌شناختی با سلامت روانی سالمندان». مجله تحقیقات علوم رفتاری. شماره ۱۰. ص ۴۰-۴۴.
۵. راتوس، اسپنسر (۱۳۸۱). روان‌شناسی عمومی. ترجمه حمزه گنجی. ویرایش. تهران.
۶. رستمی، چنگیز؛ احمدیان، حمزه؛ یوسفی، فائق؛ گرگین، لیدا (۱۳۹۴). «ارتباط بین سرسختی، تاب‌آوری و فرسودگی شغلی در بین بهروزان شبکه بهداشت و درمان شهرستان کامیاران». مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت. شماره ۲. ص ۱۲-۱۰.
۷. زاهدبايلان، عادل؛ قاسم‌پور، عبدالله؛ حسن‌زاده، شهناز (۱۳۹۰). نقش بخشش و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی امید. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. شماره ۷. ص ۱۳-۳۰.
۸. سعیدی، طلعت؛ سیاح‌سیاری، نیمتاج؛ حسین‌شاهی‌پرواتی، حمیدرضا (۱۳۹۵). سرسختی بهداشتی، سرسختی روانی و سلامت عمومی در کارکنان وزارت جهاد کشاورزی. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی. شماره ۷. ص ۱۳-۳۰.
۹. سلیمی، مسعود (۱۳۸۸). مقایسه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان محبوب و منزوی. دانش و پژوهش در علوم تربیتی - برنامه‌ریزی درسی، ۲۴. ص ۱۱۹-۱۳۰.
۱۰. شکوهی‌فرد، سارا؛ حمید، نجمه؛ سودانی، منصور (۱۳۹۲). «اثربخشی آموزش سرسختی روان‌شناختی بر کیفیت زندگی دانشجویان دختر تربیت‌معلم». دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. شماره ۱۴. ص ۴۰-۵۱.
۱۱. صحرایی، بهاره (۱۳۹۳). «رابطه پذیرش اجتماعی با اختلال‌های