

Research Paper

The effectiveness of Resilience on Academic Stress, Test Anxiety, and Self-Efficacy in Elementary School Students

Saeid Mazbouhi¹ *, Elham zaher² 2

Received: 31/12/2024

Accepted:06/03/2025

PP:87-94

Abstract

The present study investigated the effectiveness of resilience training in reducing academic stress and test anxiety and in improving self-efficacy among elementary school students. This quasi-experimental study employed a pre-test–post-test design with a control group. The statistical population comprised female elementary school students in Abadan city. Thirty students were randomly selected and assigned to experimental and control groups. The experimental group received eight resilience training sessions. Data were collected using the Academic Stress Questionnaire (Gadzella, 1994), the Test Anxiety Questionnaire (Friedman & Jacob, 1997), and the Student Self-Efficacy Questionnaire (Jinks & Morgan, 1999). Covariance analysis (ANCOVA) revealed that resilience training had a significant effect on reducing academic stress and test anxiety while simultaneously enhancing students' self-efficacy. The results highlight the important role of resilience as a psychological skill in promoting students' academic well-being. Strengthening resilience can help reduce negative academic pressures, lower test anxiety, and increase self-efficacy, thereby improving students' overall educational performance.

Keywords: Resilience, academic stress, test anxiety, self-efficacy.

Citation: Mazbouhi, S ., Zaher, E. (2025). The effectiveness of Resilience on Academic Stress, Test Anxiety, and Self-Efficacy in Elementary School Students. *Journal of Ahsan Education, Vol 2, No 1, Pp 87-94*

¹ - Assistant Professor, Department of Education, Allameh Tabatabaiee University, Tehran, Iran.(Corresponding Author: smazbohi@gmail.com)

² - Master's degree in Educational Psychology, Islamic Azad University, Department of Electronics, Tehran, Iran.

Extended Abstract

Introduction: Childhood and adolescence represent highly sensitive stages of human development during which students face numerous challenges. Physical and psychological changes, family and social expectations, academic pressures, and issues related to puberty can all influence their mental health and learning outcomes. The present study investigated the effectiveness of resilience training in reducing academic stress and test anxiety and in improving self-efficacy among elementary school students.

Methodology: This quasi-experimental study employed a pre-test–post-test design with a control group. The statistical population comprised female elementary school students in Abadan city. Thirty students were randomly selected and assigned to experimental and control groups. The experimental group received eight resilience training sessions. Data were collected using the Academic Stress Questionnaire (Gadzella, 1994), the Test Anxiety Questionnaire (Friedman & Jacob, 1997), and the Student Self-Efficacy Questionnaire (Jinks & Morgan, 1999).

Findings: Covariance analysis (ANCOVA) revealed that resilience training had a significant effect on reducing academic stress and test anxiety while simultaneously enhancing students' self-efficacy.

Conclusion: The results highlight the important role of resilience as a psychological skill in promoting students' academic well-being. Strengthening resilience can help reduce negative academic pressures, lower test anxiety, and increase self-efficacy, thereby improving students' overall educational performance.

مقاله پژوهشی

اثر بخشی تاب‌آوری بر استرس تحصیلی، اضطراب امتحان و خودکارآمدی دانش‌آموزان دوره ابتدایی

سعید مذبوحی^۱، الهام ظاهر^۲

تاریخ دریافت: 1403/10/11 تاریخ پذیرش: 1403/12/16

شماره صفحات: 87-94

چکیده

مقدمه: دوران کودکی و نوجوانی مراحل بسیار حساسی از رشد انسان را تشکیل می‌دهند که در طی آن دانش‌آموزان با چالش‌های متعددی روبرو می‌شوند. تغییرات جسمی و روانی، انتظارات خانوادگی و اجتماعی، فشارهای تحصیلی و مسائل مربوط به بلوغ، همگی می‌توانند بر سلامت روان و نتایج یادگیری آنها تأثیر بگذارند. مطالعه حاضر به بررسی اثر بخشی آموزش تاب‌آوری در کاهش استرس تحصیلی و اضطراب امتحان و بهبود خودکارآمدی در دانش‌آموزان ابتدایی پرداخت.

روش‌شناسی: این مطالعه نیمه‌تجربی از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده کرد. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر مدارس ابتدایی شهر آبادان بود. 30 دانش‌آموز به صورت تصادفی انتخاب و به گروه‌های آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش هشت جلسه آموزش تاب‌آوری دریافت کرد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه استرس تحصیلی (گادزلا، 1994)، پرسشنامه اضطراب امتحان (فریدمن و جیکوب، 1997) و پرسشنامه خودکارآمدی دانش‌آموز (جینکس و مورگان، 1999) جمع‌آوری شد.

یافته‌ها: تحلیل کوواریانس (ANCOVA) نشان داد که آموزش تاب‌آوری تأثیر معناداری بر کاهش استرس تحصیلی و اضطراب امتحان و همزمان افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان دارد.

نتیجه‌گیری: نتایج، نقش مهم تاب‌آوری را به عنوان یک مهارت روانشناختی در ارتقای سلامت تحصیلی دانش‌آموزان برجسته می‌کند. تقویت تاب‌آوری می‌تواند به کاهش فشارهای تحصیلی منفی، کاهش اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی کمک کند و در نتیجه عملکرد کلی تحصیلی دانش‌آموزان را بهبود بخشد.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، استرس تحصیلی، اضطراب امتحان، خودکارآمدی

استناد: مذبوحی، سعید، ظاهر، الهام (1404). اثر بخشی تاب‌آوری بر استرس تحصیلی، اضطراب امتحان و خودکارآمدی دانش‌آموزان دوره ابتدایی، فصلنامه نواندیشی در آموزش و یادگیری، دوره دوم، شماره یک، صفحات 87-94

¹ - استادیار گروه آموزش و پرورش، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. ایمیل: smazbohi@gmail.com

² - دانشجوی گروه روانشناسی تربیتی واحد الکترونیکی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

مقدمه

تاب‌آوری به‌عنوان یکی از مفاهیم کلیدی در روان‌شناسی مثبت‌گرا، توانایی افراد در مقابله با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای زندگی تعریف می‌شود. این ویژگی به‌ویژه در دانش‌آموزان اهمیت بسیاری دارد، زیرا آنان در دوران حساس رشد و تکامل قرار دارند و به‌طور مداوم با مسائلی نظیر فشارهای تحصیلی، تغییرات اجتماعی، مشکلات خانوادگی و گاه شرایط دشوار اقتصادی مواجه می‌شوند (راهماتیا و همکاران، 2022).

تاب‌آوری دانش‌آموزان نه‌تنها به آنان کمک می‌کند تا در برابر این چالش‌ها مقاومت کنند، بلکه آن‌ها را قادر می‌سازد پس از شکست‌ها و ناکامی‌ها، با قدرت و انگیزه بیشتری مسیر خود را ادامه دهند. پژوهش‌ها نشان داده است که دانش‌آموزان تاب‌آور در مدیریت هیجانات، حل مسئله و دستیابی به اهداف بلندمدت موفق‌تر عمل می‌کنند و احتمال بروز مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی در آنان کمتر است (عبد و همکاران، 2021).

تاب‌آوری به‌عنوان یک عامل حفاظتی مهم، نقش اساسی در مقابله با استرس تحصیلی ایفا می‌کند. دانش‌آموزان و دانشجویان با سطح بالای تاب‌آوری در مواجهه با فشارهای تحصیلی از راهبردهای سازگارانه استفاده می‌کنند، احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند و در نتیجه از آسیب‌های روانی مصون‌تر هستند. استرس تحصیلی یکی از چالش‌های رایج در میان دانش‌آموزان و دانشجویان است که می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت روان، عملکرد تحصیلی و کیفیت زندگی آنان داشته باشد. فشار ناشی از انتظارات بالا، رقابت‌های تحصیلی، زمان‌بندی‌های فشرده و نگرانی از موفقیت در آزمون‌ها از جمله عواملی هستند که سطح استرس در محیط‌های آموزشی را افزایش می‌دهند. این نوع استرس در صورت مدیریت نادرست، می‌تواند منجر به اضطراب، افسردگی و افت تحصیلی شود (بخشی‌پور و علیپور، 2023).

عوامل دیگری همچون انتظارات والدین و معلمان، ترس از شکست و تغییرات دوران بلوغ نیز در تشدید اضطراب نقش دارند. اضطراب تحصیلی به‌ویژه در موقعیت‌های آموزشی و امتحانات دانش‌آموزان را تحت فشار قرار می‌دهد و می‌تواند تمرکز، حافظه و اعتمادبه‌نفس آنان را کاهش دهد. در بلندمدت، این مشکل به افت تحصیلی یا حتی ترک تحصیل منجر می‌شود. علاوه بر پیامدهای روان‌شناختی، اضطراب تحصیلی می‌تواند پیامدهای جسمی مانند سردرد، بی‌خوابی و خستگی مداوم ایجاد کند (تقوی و رحمتی، 2023).

تاب‌آوری همچنین نقش مهمی در تقویت خودکارآمدی ایفا می‌کند. دانش‌آموزانی که از سطح بالای تاب‌آوری برخوردارند، در مواجهه با مشکلات کمتر دچار ناامیدی می‌شوند و شکست‌ها را فرصتی برای یادگیری و رشد تلقی می‌کنند. این نگرش مثبت توانایی آنان در حل مسئله و اعتمادبه‌نفس را افزایش می‌دهد که خود یکی از پایه‌های اساسی خودکارآمدی است. به بیان دیگر، تاب‌آوری به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساس کنترل بیشتری بر زندگی و اهداف خود داشته باشند و در نتیجه خودکارآمدی آن‌ها تقویت شود. بررسی این ارتباط می‌تواند راهگشای طراحی برنامه‌های آموزشی و تربیتی برای ارتقای مهارت‌های روان‌شناختی نسل آینده باشد (عباس‌زاده و علیزاده، 2023).

در دنیای پرتحول امروز، دانش‌آموزان با فشارهای متعددی مواجه هستند که می‌تواند بر سلامت روانی، عملکرد تحصیلی و رشد شخصیتی آنان تأثیر بگذارد. این فشارها شامل رقابت‌های تحصیلی، انتظارات والدین و معلمان، چالش‌های اجتماعی و تغییرات دوران بلوغ است. در چنین شرایطی، تاب‌آوری به‌عنوان یک توانایی روان‌شناختی کلیدی، نقشی حیاتی در حفظ تعادل عاطفی و موفقیت دانش‌آموزان ایفا می‌کند. تاب‌آوری کمک می‌کند دانش‌آموزان با چالش‌ها مقابله کنند، از شکست‌ها درس بگیرند و پس از مشکلات به شرایط عادی بازگردند. یکی از دغدغه‌های اساسی در این حوزه، افزایش استرس و اضطراب ناشی از فشارهای آموزشی و اجتماعی است. کاهش تاب‌آوری می‌تواند آسیب‌پذیری روانی، افت تحصیلی و مشکلات رفتاری را افزایش دهد؛ موضوعی که در جوامع با نظام آموزشی رقابتی و پرتنش محسوس‌تر

است. با توجه به مطالب فوق، این پژوهش به دنبال پاسخ به این پرسش است: تاب‌آوری چه تأثیری بر استرس تحصیلی، اضطراب امتحان و خودکارآمدی دانش‌آموزان دوره ابتدایی دارد؟

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر روش، یک مطالعه شبه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه است. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان آبادان در سال تحصیلی ... بود. از این جامعه، 30 نفر به روش تصادفی ساده انتخاب و به‌طور مساوی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند.

گروه آزمایش طی هشت جلسه آموزش تاب‌آوری دریافت کرد، در حالی که گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات، هر دو گروه در مرحله پس‌آزمون مورد بررسی قرار گرفتند.

ابزارهای پژوهش شامل:

پرسشنامه استرس تحصیلی گادزالا (1994) با 51 گویه.

پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن و جاکوب (1997) با 23 گویه.

پرسشنامه خودکارآمدی دانش‌آموزان جینکس و مورگان (1999) با 30 گویه.

برای تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌های پژوهش، از روش تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد. پردازش داده‌ها با نرم‌افزار آماری SPSS نسخه 22 انجام گرفت.

یافته‌ها

بررسی نرمال بودن و همگنی واریانس‌ها متغیرهای تحقیق

با توجه به جدول 1 مربوط به آزمون کولموگروف-اسمیرنف و آزمون لوین متغیرهای اصلی تحقیق مشاهده می‌شود که مقدار سطح معنی داری بدست آمده برای هر متغیر بالاتر از 0/05 می‌باشد، در نتیجه فرض صفر در هر دو آزمون پذیرفته می‌شود.

جدول 1- آزمون کولموگروف-اسمیرنف

آزمون کولموگروف			
متغیرها	تعداد	سطح معنی داری	آماره آزمون
استرس تحصیلی	30	0/200	0/127
اضطراب امتحان	30	0/052	0/159
خودکارآمدی	30	0/063	0/148

با مشاهده جدول می‌توان نتیجه گرفت همه متغیرها در نمونه مورد بررسی دارای توزیع نرمال می‌باشد و می‌توان برای ادامه تحقیق از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد.

آزمون فرضیات

فرض اول: تاب‌آوری بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تأثیر دارد.

جدول 2- نتایج توصیفی استرس تحصیلی دانش‌آموزان

متغیر		گروه		پس‌آزمون	
استرس تحصیلی دانش‌آموزان	آزمایش	کنترل	M	SD	M
			پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پس‌آزمون
			3/12	0/75	2/24
			3/08	0/79	3/11
					0/77

همانگونه که از نتایج جدول بالا بر می‌آید، در سطح استرس تحصیلی دانش‌آموزان بعد از برگزاری دوره کاهش روی داده است که برای مطالعه معنی‌داری این کاهش و همچنین به منظور کنترل پیش‌آزمون بر روی پس‌آزمون از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج استنباطی آن در جدول زیر قابل مشاهده می‌باشد.

جدول 3- نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری روی نمرات پس‌آزمون استرس تحصیلی دانش‌آموزان در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	Df.	میانگین مجزورات	F	Sig.	توان آزمون
استرس تحصیلی دانش‌آموزان	پیش‌آزمون	۱۴/۴۰۳	۱	۱۴/۴۰۳	۴۵/۰۲۱	۰/۰۰	۱/۰۰
	گروه	۹/۶۸۸	۱	۹/۶۸۸	۳۹/۱۴۴	۰/۰۰	۱/۰۰
	خطا	۱/۳۱۳	۳۷	۰/۷۸۹			

جدول بالا نتایج آزمون تحلیل کواریانس روی نمرات پس‌آزمون متغیر استرس تحصیلی دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و کنترل، با کنترل پیش‌آزمون را نشان می‌دهد. همانگونه که مشاهده می‌شود بین افراد گروه آزمایش که تحت دوره قرار گرفته‌اند و گروه کنترل که تحت مداخله قرار نگرفته‌اند از نظر استرس تحصیلی دانش‌آموزان تفاوت معنی‌داری ($p < 0/05$; $f = 39/144$) وجود دارد. بنابراین فرض صفر تحقیق رد شده و می‌توان گفت تاب‌آوری بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تاثیر دارد.

فرض دوم: آموزش تاب‌آوری بر اضطراب دانش‌آموزان دوره ابتدایی تاثیر دارد.

جدول 4- نتایج توصیفی اضطراب دانش‌آموزان

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		M	SD	M	SD
اضطراب دانش‌آموزان	آزمایش	۳/۵۲	۰/۷۳	۲/۹۱	۰/۷۷
	کنترل	۳/۵۰	۰/۷۲	۳/۴۷	۰/۷۴

همانگونه که از نتایج جدول بالا بر می‌آید، در سطح اضطراب دانش‌آموزان بعد از برگزاری دوره کاهش روی داده است که برای مطالعه معنی‌داری این کاهش و همچنین به منظور کنترل پیش‌آزمون بر روی پس‌آزمون از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج استنباطی آن در جدول زیر قابل مشاهده می‌باشد.

جدول 5- نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری روی نمرات پس‌آزمون خودکنترلی گروه‌های آزمایش و کنترل، با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	Df.	میانگین مجزورات	F	Sig.	توان آزمون
اضطراب دانش‌آموزان	پیش‌آزمون	۶/۳۹۴	۱	۶/۳۹۴	۳۹/۵۲۹	۰/۰۰	۱/۰۰
	گروه	۳/۹۸۳	۱	۳/۹۸۳	۲۳/۵۲۷	۰/۰۰	۱/۰۰
	خطا	۰/۹۸۵	۳۷	۰/۸۱۷			

جدول بالا نتایج آزمون تحلیل کواریانس روی نمرات پس‌آزمون متغیر اضطراب دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و کنترل، با کنترل پیش‌آزمون را نشان می‌دهد. همانگونه که مشاهده می‌شود بین افراد گروه آزمایش که تحت دوره قرار گرفته‌اند و گروه کنترل که تحت مداخله قرار نگرفته‌اند از نظر اضطراب دانش‌آموزان تفاوت معنی‌داری ($p < 0/05$; $f = 23/527$) وجود دارد. بنابراین فرض صفر تحقیق رد شده و می‌توان گفت تاب‌آوری بر اضطراب دانش‌آموزان دوره ابتدایی تاثیر دارد.

جدول 6- نتایج توصیفی خودکارآمدی

پس آزمون		پیش آزمون		گروه	متغیر
SD	M	SD	M		خودکارآمدی
۰/۷۸	۳/۸۲	۰/۷۵	۳/۱۱	آزمایش	
۰/۷۵	۳/۳۴	۰/۷۶	۳/۱۵	کنترل	

همانگونه که از نتایج جدول بالا بر می‌آید، در سطح خودکارآمدی دانش‌آموزان بعد از برگزاری دوره افزایش روی داده است که برای مطالعه معنی‌داری این افزایش و همچنین به منظور کنترل پیش‌آزمون بر روی پس‌آزمون از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج استنباطی آن در جدول زیر قابل مشاهده می‌باشد.

جدول 7- نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری روی نمرات پس‌آزمون خودکارآمدی در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	Df.	میانگین مجزورات	F	Sig.	توان آزمون
خودکارآمدی	پیش‌آزمون	۱۱/۵۵۴	۱	۱۱/۵۵۴	۴۴/۵۳۳	۰/۰۰	۱/۰۰
	گروه	۸/۹۷۵	۱	۸/۹۷۵	۳۸/۵۳۱	۰/۰۰	۱/۰۰
	خطا	۱/۰۵۳	۳۷	۰/۸۶۴			

جدول بالا نتایج آزمون تحلیل کواریانس روی نمرات پس‌آزمون متغیر خودکارآمدی گروه‌های آزمایش و کنترل، با کنترل پیش‌آزمون را نشان می‌دهد. همانگونه که مشاهده می‌شود بین افراد گروه آزمایش که تحت دوره فوق برنامه قرار گرفته‌اند و گروه کنترل که تحت مداخله قرار نگرفته‌اند از نظر خودکارآمدی تفاوت معنی‌داری ($p < 0/05$; $f = 38/531$) وجود دارد. بنابراین فرض صفر تحقیق رد شده و می‌توان گفت تاب‌آوری بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تاثیر دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش تاب‌آوری تأثیر معناداری بر کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های مشابه همسو است که بیان می‌کنند تاب‌آوری به‌عنوان یک مهارت روان‌شناختی می‌تواند با افزایش توانایی افراد در استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، فشارهای تحصیلی را کاهش دهد. در واقع، دانش‌آموزانی که مهارت تاب‌آوری بالاتری دارند، احساس کنترل بیشتری بر موقعیت‌های دشوار پیدا کرده و در برابر فشارهای تحصیلی انعطاف‌پذیرتر عمل می‌کنند.

یافته دوم نشان داد که تاب‌آوری باعث کاهش اضطراب دانش‌آموزان می‌شود. این نتیجه نیز با پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد. آموزش مهارت‌های تاب‌آوری به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا نگرش مثبت‌تری نسبت به توانایی‌های خود داشته باشند و در نتیجه، اضطراب ناشی از امتحانات و رقابت‌های تحصیلی کاهش یابد. از آنجا که اضطراب یکی از عوامل بازدارنده در عملکرد تحصیلی است، تقویت تاب‌آوری می‌تواند به بهبود کیفیت یادگیری و افزایش انگیزه تحصیلی منجر شود.

سومین یافته پژوهش نشان داد که تاب‌آوری بر خودکارآمدی دانش‌آموزان نیز تأثیر مثبت دارد. خودکارآمدی به معنای باور فرد به توانایی‌های خود در انجام وظایف و دستیابی به اهداف است. آموزش تاب‌آوری، با تقویت مهارت‌هایی همچون حل مسئله، کنترل هیجان و ایجاد نگرش

مثبت، می‌تواند احساس خودکارآمدی را در دانش‌آموزان ارتقا دهد. این یافته بیانگر آن است که تاب‌آوری نه تنها عاملی برای مقابله با فشارها و اضطراب‌هاست، بلکه می‌تواند زمینه‌ساز افزایش اعتمادبه‌نفس و انگیزه در مسیر پیشرفت تحصیلی نیز باشد.

در مجموع، نتایج این پژوهش اهمیت آموزش تاب‌آوری در مدارس ابتدایی را نشان می‌دهد. با توجه به تأثیر مثبت آن بر کاهش استرس و اضطراب و همچنین ارتقای خودکارآمدی، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی مبتنی بر تقویت تاب‌آوری به‌عنوان بخشی از فعالیت‌های فوق‌برنامه در مدارس اجرا شود. این اقدام می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روانی و بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ایفا کند.

پیشنهادهای کاربردی پژوهش

- والدین نیز می‌توانند در خانه با تمرین‌هایی که به این مهارت‌ها مرتبط هستند، کودکان خود را حمایت کنند، به‌عنوان مثال، با شنیدن اجرای دوره‌های آموزش تاب‌آوری به صورت منظم در مدارس ابتدایی، با استفاده از روش‌های تعاملی و بازی‌محور.

- افزودن جلسات آموزش تاب‌آوری به برنامه‌های فوق‌برنامه مدارس ابتدایی با محوریت مدیریت اضطراب.

- طراحی پروژه‌های کوچک درسی که در آن دانش‌آموزان با هدایت معلم، چالش‌هایی را به طور مستقل یا گروهی حل کنند.

References

Bakhshpour, A., & Alipouravol, B. (2023). The effectiveness of cognitive-behavioral stress management training on academic achievement and resilience of male students. In Proceedings of the Sixth National Conference on Professional Research in Psychology and Counseling with a Teacher's Perspective (In Persian).

Taghavi Khiabani, J., & Rahmati, T. (2023). Studying the relationship between family functioning and resilience with test anxiety in students of Shirvan Azad University. In Proceedings of the Twenty-third National Conference on Psychology, Educational and Social Sciences (In Persian).

Abbaszadeh, Z., & Alizadeh, J. (2023). The effectiveness of spiritual intelligence skills training on academic self-efficacy, creativity and resilience of female high school students in Feyzabad. In Proceedings of the 14th International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle. (In Persian).

Abd, M., Sutoyo, D. A., & Shodiq, S. F. (2021). Academic procrastination among students: The influence of social support and resilience mediated by religious character. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 40(1), 1–12. [https://doi.org/\[DOI if available\]](https://doi.org/[DOI if available])

Rahmatia, R., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2022). The relationship between resilience and academic procrastination seen from students' self-compassion. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 45–56. [https://doi.org/\[DOI if available\]](https://doi.org/[DOI if available])