

تاریخ دریافت: ۹۹/۲/۱

تاریخ پذیرش: ۹۹/۶/۳

صفحات: ۶۶-۴۷

## بررسی رابطه هویت (بزرگسالی در حال ظهور) با خودشناسی انسجامی و رفتار کمک طلبی تحصیلی دانش آموزان دختر

محمد نریمانی\*، شیوا رحیم زادگان\*\*

### چکیده

هدف مطالعه حاضر، بررسی رابطه بین هویت (بزرگسالی در حال ظهور) با خودشناسی انسجامی و رفتار کمک طلبی تحصیلی در بین دانش آموزان دختر مقطع دوازدهم متوسطه شهرستان ارومیه بوده است. روش تحقیق، همبستگی و تحلیل رگرسیون چند متغیری و جامعه آماری نیز شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع دوازدهم متوسطه شهرستان ارومیه می باشد. روش نمونه گیری تحقیق، خوشه ای و حجم نمونه با توجه به تحقیقات همبستگی ۱۵۰ نفر بوده است. جهت گردآوری اطلاعات از ۳ پرسشنامه، شامل مقیاس خودشناسی انسجامی (قربانی، ۲۰۰۳)، سیاهه هویت (ابعاد بزرگسالی در حال ظهور) ریفرن و همکاران (۲۰۰۷) و پرسشنامه کمک طلبی تحصیلی ریان و پتریچ (۱۹۹۷) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری به شیوه همزمان استفاده گردید. نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون نشان داد که هویت با هر دو متغیر خودشناسی انسجامی و کمک طلبی تحصیلی ارتباط مثبت معنادار دارد و همه ابعاد هویت، متغیرهای خودشناسی انسجامی و کمک طلبی تحصیلی را به طور مثبت و معناداری پیش بینی می کند.

**واژگان کلیدی:** هویت (بزرگسالی در حال ظهور)، خودشناسی انسجامی، رفتار کمک طلبی تحصیلی.

\* استاد گروه آموزشی روان شناسی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل- ایران.

\*\* دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی دانشگاه محقق اردبیلی (نویسنده مسئول) shiva.rahimzadegan65@gmail.com

**مقدمه**

موضوع هویت<sup>۱</sup> در طول تاریخ همواره در زندگی بشر مطرح بوده و از زوایای مختلف و رویکردهای متفاوت به آن پرداخته شده است. فیلسوفان، انسان‌شناسان، جامعه‌شناسان و ... هرکدام به شیوه‌های متفاوتی در صدد کشف جنبه‌ها و ابعاد آن برآمده‌اند. با این اوصاف، باز هم موضوع هویت مورد سؤال بوده است. این که ما کیستیم؟ و موجودیت ما چیست؟ (کیهان و آهنگری آندریان، ۱۳۹۶). هویت یا کیستی به مجموعه نگرش‌ها، ویژگی‌ها و روحیات فرد و آنچه وی را از دیگران متمایز می‌کند، گفته می‌شود. هویت عبارت است از مجموعه خصوصیات و مشخصات اساسی اجتماعی، روانی، فرهنگی، فلسفی، زیستی و تاریخی همسان که به رسایی و روانی بر ماهیت یا ذات گروه، به معنای یگانگی یا همانندی اعضای آن با یکدیگر دخالت کند و آنها را در یک ظرف مکانی و زمانی معین به طور مشخص و قابل قبول و آگاهانه از سایر گروه‌ها و افراد متعلق به آنها متمایز سازد (فتحی، کیامنش و جمهری، ۱۳۹۷). هویت مفهوم جامع و منسجمی از خویشتن است که از اهداف، ارزش‌ها و باورهایی تشکیل شده که فرد را قویا به آن‌ها پایبند می‌کند (پاپالیا، الدز و فلدمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). اگرچه جستجوی هویت در دوران نوجوانی کانون اصلی توجه فرد قرار می‌گیرد، هویت‌یابی فرآیندی است که در سراسر زندگی ادامه می‌یابد (آرنت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). از نظر آرنت (۲۰۰۶)، در این دوره برای بسیاری از افراد، تغییرات مهمی در هویت رخ می‌دهد. اریکسون<sup>۴</sup> (۱۹۶۸) پیش‌تر پدیده نوجوانی طولانی مدت و تعلیق روانی - اجتماعی را مطرح کرده بود. مشکل بودن قبول تعهد و مسئولیت، افراد را وارد دوره تعلیق، نوعی دوره انتظار می‌کند که شخص در آن خود را می‌یابد (کرین<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴). چند دهه بعد، این پیش‌بینی در مورد بسیاری از جوانان تحقق یافت (آرنت، ۲۰۱۵). بزرگسالی در حال ظهور نام مرحله جدیدی از زندگی است که آرنت آن را برای دوره‌ای از اواخر نوجوانی تا اواخر

1. Identity

2. Papalia, D.E.; Feldman, R & Olds, S.

3. Arnet; J

4. Erickson, E

5. Crain, W.

دهه بیست، با تاکید بر ۱۸ تا ۲۵ سال و در قالب نظریه بزرگسالی در حال ظهور مطرح کرده است. تغییرات جمعیتی از جمله طولانی شدن زمان تحصیل، افزایش سن ازدواج و والد شدن و طولانی شدن انتقال به شغل پایدار، موجب ایجاد موقعیت مناسبی برای این مرحله جدید از زندگی در بین نوجوانی و اوایل بزرگسالی شد (آرنت، ۲۰۰۰). تغییرات اجتماعی ناشی از توسعه، افزایش بی سابقه امید به زندگی، و دستگاههای حمایتی اجتماعی و پزشکی، موجب شد، فرایند تحول انسان و روند تبدیل شدن به فرد بزرگسال به پدیده ای پیچیده و طولانی بدل شود (اعظامی و کیهان، ۱۳۹۷). سازه بزرگسالی در حال ظهور<sup>۱</sup> پنج بعد دارد. این ابعاد در حقیقت ویژگی های هویتی<sup>۲</sup> افراد این دوره است که آرنت، بر اساس پژوهش های خود در دو دهه اخیر مطرح کرده است. ویژگی های هویتی این دوره، نوجوانی مقدم بر آن و جوانی پس از آن را از یکدیگر متمایز می کند. پنج ویژگی اصلی پیشنهادی آرنت عبارت است از: اکتشاف هویت<sup>۳</sup>: متمایزترین ویژگی این دوره، پاسخ دادن به این سؤال است که «من کیستم؟»، زمانی که افراد گزینه های در دسترس زندگی خود را در عرصه های گوناگون به خصوص عشق و شغل کاوش می کنند و طی این کاوش ها هویت خود را شکل می دهند. اواخر نوجوانی و اوایل و اواسط دهه بیست، بهترین فرصت ها را برای این اکتشاف هویت فراهم می کند. بی ثباتی / منفی بودن<sup>۴</sup>: اکتشاف هویت در این دوره از زندگی و انتخاب های ناپایدار عشق و کار، نه تنها این مرحله از زندگی را فوق العاده سخت، بلکه فوق العاده ناپایدار می کند. تقریباً همه افراد در این دوره در مورد طرح های زندگی خود، از جمله، رشته تحصیلی، تجدید نظرهای متعدد می کنند. تمرکز روی خود<sup>۵</sup>: در این دوره روابط با دیگران و تعهدات روزانه نسبت به دیگران به پایین ترین حد در طول عمر می رسد و افراد بیشتر از هر دوره ای بر خود تمرکز می کنند و مجبورند تصمیم های عمدتاً دشوار در مورد خودشان بگیرند، برای مثال این که دانشگاه بروند یا کار کنند. آن ها

1. Emerging adulthood

2. Identity characteristics

3. Identity exploration

4. Instability/ Negativity

5. Self-focused

با تمرکز بر خود، مهارت‌هایی را در زندگی روزمره توسعه می‌دهند و درک بهتری در این مورد به دست می‌آورند که چه کسانی هستند و از زندگی خود چه می‌خواهند. هدف آن‌ها از این تمرکز، یادگیری ایستادن روی پای خود به عنوان فردی خودکفاست. احساس بینابینی<sup>۱</sup>: اکتشاف و بی‌ثباتی دوره گذار به بزرگسالی بین محدودیت‌های نوجوانی و مسئولیت‌های بزرگسالی واقع است و به این دوره کیفیت بینابینی می‌دهد. دوره‌ای بین نوجوانی که اکثر افراد در خانه پدر و مادر خود زندگی می‌کنند و ملزم به حضور در مدرسه متوسطه هستند و جوانی که اکثر افراد ازدواج می‌کنند و پدر و مادر می‌شوند و در مسیر شغل پایدار استقرار می‌یابند. در این دوره آن‌ها احساس می‌کنند که نه نوجوان هستند و نه بزرگسال، بلکه در راه بزرگسالی هستند و هنوز به آن نرسیده‌اند. دلیل احساس بینابینی، تدریجی بودن دست‌یابی به معیارهای بزرگسالی و در نتیجه تدریجی بودن حس بزرگسال شدن است (آرنت، ۲۰۱۵).

یکی از تکالیف نوجوانان، بازشناسی و بازسازی خود به عنوان یک فرد مستقل می‌باشد. در همین مرحله انسجام جنبه‌های مختلف بدنی، جنسی و تصور از خویش به صورت هویت واحد شکل می‌گیرد و پاسخگویی به سؤال اساسی «من کیستم؟» در ذهن نوجوان تحقق می‌یابد (مالکی، سعادت‌ی و دربانی، ۱۳۹۵). یکی از مهم‌ترین مولفه‌هایی که می‌تواند نقش بسزایی در دستیابی به هویت سالم داشته باشد، خودشناسی می‌باشد. خودشناسی عبارت است از آگاهی لحظه به لحظه نسبت به حالات روان‌شناختی و توان تمایز نهادن و تحلیل محتوای تجارب کنونی و نیز پردازش شناختی فعال در مورد خود و معطوف به رویدادهای گذشته که نتیجه آن ایجاد دید وسیع‌تر جهت هدایت رفتار و تشکیل طرح‌واره‌های فردی پیچیده‌تر و کامل‌تر و دستیابی به هویتی سالم‌تر است. بنابراین آنچه گفته شد، خودشناسی<sup>۲</sup>، نوعی فرآیند روان‌شناختی پویا، سازش‌یافته و انسجام‌بخش است که ماهیتی زمانی دارد. خودشناسی بر کوششی سازمان‌یافته برای فهم تجارب خود در خلال زمان و در جهت دستیابی به نتایج دلخواه اطلاق می‌شود (صدری دمی‌چی، مصوری و خدائی

<sup>۱</sup>.Feeling-in-between

<sup>۲</sup>.Self-Knowledge

خیاوی، ۱۳۹۶). خودشناسی انسجامی<sup>۱</sup>، تلفیق خودشناسی تجربه ای و تاملی با یکدیگر است. این دو فرآیند از طریق خودنظم دهی، همسانی درونی را ارتقاء می دهند (مهری، قربانی و لنگرودی، ۱۳۹۱). خودشناسی انسجامی دارای دو وجه تجربه ای<sup>۲</sup> و تاملی<sup>۳</sup> است. وجه تجربه ای معرف پردازش پذیرنده اطلاعات مرتبط با خود است که بر حسب تغییرات لحظه به لحظه و پویای آن در زمان حال صورت می گیرد. در خودشناسی تاملی، فرد از طریق کنش های شناختی عالی تر و پیچیده تر به تحلیل تجربه های فردی می پردازد (بشارت، بزازیان، قربانی و اصغری، ۱۳۹۳).

متغیرهای هویت و خودشناسی با جنبه های رفتاری متعددی در ارتباط هستند یکی از این رفتارها، رفتار کمک طلبی تحصیلی می باشد. هویت از جمله ویژگی های فردی است که می تواند در تعاملات اجتماعی موثر باشد. افراد با هویت های رشد یافته می توانند با اعتماد به نفس در خصوص نیازها و تمایلات خود با دیگران بحث کنند و در صورت نیاز از دیگران کمک و همکاری بطلبند. در مقابل افراد با هویت های رشد نایافته، در بیان احساسات و نیازهای خود عاجزند (اعظامی و کیهان، ۱۳۹۷). نیومن<sup>۴</sup> (۱۹۹۸)، کمک طلبی تحصیلی<sup>۵</sup> را جستجوی کمک از دیگری به هنگام روبرو شدن با ابهام و دشواری در امر تحصیل بیان می کند. باتلر<sup>۶</sup> (۲۰۰۶)، نیز آن را نوعی تلاش فعالانه برای استفاده از امکانات موجود در راستای دستیابی به موفقیت می داند. کمک طلبی تحصیلی در برگزیده ی رفتارهایی از قبیل پرسش از معلمان، والدین، همکلاسی ها، تقاضای توضیح بیشتر درباره ی مسئله، گرفتن سرنخ ها و راه حل های مسئله و جستجوی سایر کمک های تحصیلی است و به عنوان راهبردی برای جلوگیری از شکست تحصیلی عمل می کند (ریان و پنتریچ<sup>۷</sup>، ۱۹۹۷). رفتار کمک طلبی به ۳ نوع: ۱. اشاره های جزئی یا سرنخ ها<sup>۸</sup>. ۲. تایید عملکرد

<sup>۱</sup>. Integrative self-knowledge

<sup>۲</sup>. Experiential

<sup>۳</sup>. Reflective

<sup>۴</sup>. Numan

<sup>۵</sup>. Help-Seeking

<sup>۶</sup>. Butler

<sup>۷</sup>. Ryan & Pentrich

<sup>۸</sup>. Shints

قبلی<sup>۱</sup>. ۳. دریافت پاسخ مسئله از فردی دیگر تقسیم می‌شود. بر این اساس نیومن (۲۰۰۰)، میان کمک طلبی اجرایی<sup>۲</sup> و کمک طلبی ابزاری<sup>۳</sup> تمایز قائل شده است. مطابق این دیدگاه، زمانی که افراد در کمک طلبی اجرایی درگیر می‌شوند، آن را به شکل درخواست پاسخ مسئله ابراز می‌دارند. یعنی ترجیح می‌دهند که دیگران مسئله را برای آنها حل کنند. در کمک طلبی ابزاری، کمک درخواست شده، محدود به اشاره‌ها، راهبردها و در زمینه‌ی روشن سازی روش‌های حل مسئله است که به تسلط بر تکلیف منجر می‌شود و از تبحر فرد در آینده حمایت می‌کند (باتلر، ۲۰۰۶). اساس سازه کمک طلبی تحصیلی در نظریه یادگیری مشارکتی و یگوتسکی نهفته است. بر اساس این نظریه، عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان چنانچه با هم مشارکت داشته باشند، افزایش خواهد یافت (محمودیان، صفری، آقایی، رضوانی فر و میر محمد تبار، ۱۳۹۱). رفتار کمک طلبی دارای دو بعد اجتناب از کمک و درخواست کمک است، اجتناب از کمک به رفتاری اشاره دارد که در آن دانش‌آموز نیازمند کمک، از کمک گرفتن خود داری می‌کند، اما درخواست کمک به رفتاری اشاره دارد که در آن دانش‌آموزان از دیگران در مورد تکالیف مبهم مشورت و راهنمایی می‌طلبند (چنگ و تسای<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). همچنین کمک طلبی در حوزه‌های تحصیلی، یک راهبرد مهم یادگیری است که به دلیل نقش اجرایی آن در رابطه با سایر مهارت‌ها و راهبردها، از اهمیت بسیاری برخوردار است. دانش‌آموزی که سوال می‌پرسد و کمک لازم در زمان نیاز به آن را به دست می‌آورد، نه تنها مشکلات تحصیلی خود را کاهش می‌دهد، بلکه در این فرایند، دانش و مهارت‌هایی کسب می‌کند که می‌تواند در آینده از آنها برای کمک به خود استفاده کند (گنجی، نوابخش و ذبیحی، ۱۳۹۰). برای اقدام به کمک طلبی، دانش‌آموزان باید از نیاز خود به کمک آگاه باشند (آرام فر و زینالی، ۱۳۹۴). با توجه به اینکه مفهوم «خود» در اثر برخورد متقابل فرد با محیط خانواده و آگاهی از خویش ایجاد می‌شود و شامل تصورات

1 . Confirmation

2 .Excutive help- seeking

3 .Instrumental help-seeking

4 .Cheng & Tsai

5 .Self

فرد از خود می‌گردد، توسعه مفهوم خود به تدریج به خودشناسی منجر می‌شود. همین خودشناسی و هویت خود می‌تواند به نوجوانان در برابر چالش‌ها و بحران‌های پیش‌رو کمک کند.

ادبیات تحقیق نشان می‌دهد، پژوهش‌هایی که به طور مستقیم در راستای موضوع تحقیق صورت گرفته باشد، انجام نشده است اما بعضی پژوهش‌های انجام یافته به لحاظ مفهومی به موضوع پژوهش حاضر نزدیک هستند. بابایی (۱۳۹۳)، در پژوهشی به بررسی رابطه خودشناسی انسجامی، سبک‌های هویت با جهت‌گیری‌های هدف در دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه مازندران پرداخت. نتایج نشان دادند که خودشناسی انسجامی رابطه مثبت و معناداری با سبک هویت اطلاعاتی دارد اما رابطه آن با سبک هویت مغشوش/اجتنابی، منفی و معنادار است. نقش خودشناسی به عنوان سازه‌ای شخصیتی که واجد ملاک‌های رفتاری معین است، در تبیین و پیش‌بینی فرایندها و سازه‌های مختلف روان‌شناختی، در پژوهش‌های پیشین به تأیید رسیده است، فرآیندهای خودآگاهی به دلیل زمینه‌سازی در توجه و شناخت بیشتر افراد از خود و تجارب شخصی خویش و ارضاء نیازهای روانی ذاتی با بسیاری از فرآیندهای روان‌شناختی ارتباط مثبتی داشته‌اند. (مهری و همکاران، ۱۳۹۱). همچنین در پژوهشی دیگر، مالکی و همکاران (۱۳۹۵)، به این نتیجه دست یافتند که بین خودشناسی و هویت در نوجوانان رابطه مثبت معنادار وجود دارد. نتایج پژوهش گنجی و همکاران (۱۳۹۰)، نشان داد که هویت با کمک طلبی تحصیلی رابطه معنی‌دار دارد و هر سه سبک هویت اطلاعاتی، هنجاری و اجتنابی می‌توانند اجتناب از کمک طلبی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند. با توجه به ضعف مطالعاتی و کمبود پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، اساس هدف پژوهش حاضر، بررسی ارتباط خودشناسی انسجامی، هویت (بر مبنای نظریه بزرگسالی در حال ظهور آرنه) و رفتار کمک طلبی تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد. با توجه به اینکه هویت متأثر از نظریه خود است و خودشناسی انسجامی نیز کوششی برای یکپارچه کردن فهم تجارب خود، این سؤال مطرح می‌شود که آیا بین هویت با خودشناسی انسجامی به عنوان سازه شناختی و شخصیتی و رفتار کمک طلبی تحصیلی رابطه وجود دارد؟

**روش**

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، عبارت بود از دانش آموزان دختر مقطع دوازدهم دوره دوم متوسطه شهرستان ارومیه. نمونه پژوهش حاضر شامل ۱۵۰ نفر به شیوه ی خوشه ای از میان ۵ دبیرستان شهرستان ارومیه انتخاب شدند.

**ابزار سنجش**

**الف: سیاهه ابعاد بزرگسالی در حال ظهور (ریفمن، آرنت و کوول<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷):** این ابزار، شش زیر مقیاس اکتشاف هویت، فرصت ها/خوش بینی، بی ثباتی/منفی بودن، تمرکز بر خود، تمرکز بر دیگران و احساس بینابینی را با ۳۱ ماده ی بسته پاسخ در مقیاس لیکرت از (۱) کاملاً مخالفم تا (۴) کاملاً موافقم می‌سنجد. ریفمن و همکاران (۲۰۰۷) چنین نظر دادند که این سیاهه دارای ساختار عاملی معقول، اعتبار بالا و برخی همبستگی های معنادار با سازه های موجود در آثار مکتوب است. زیر مقیاس های این ابزار همسانی درونی قوی با آلفای ۰/۷۰ تا ۰/۸۵ نشان دادند. در این پژوهش نیز روایی سازه و اعتبار این ابزار بررسی شد. اعتبار کل ابزار ۰/۸۳ و اعتبار زیر مقیاس ها نیز از ۰/۵۳ تا ۰/۸۱ به دست آمد (اکتشاف هویت ۰/۸۱، فرصت ها/خوش بینی ۰/۷، بی ثباتی/منفی بودن ۰/۷۴، تمرکز بر خود ۰/۷۰، احساس بینابینی ۰/۵۳، تمرکز بر دیگران ۰/۶۵). نتایج تحلیل عاملی تاییدی، روایی سازه ابزار را نیز تایید کرد.

**ب: مقیاس خودشناسی انسجامی (ISK):** این پرسشنامه توسط قربانی، بینگ، واتسون، دیوسون و لی برتون<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) ساخته شده است. دارای ۱۲ ماده و ترکیبی از دو نوع خودشناسی تجربه ای و تاملی بوده و در مقیاس پنج درجه ای لیکرت تهیه شده است. عبارات ۳،۶،۹ خودآگاهی تاملی، عبارات ۱،۵،۷، ۸، خودآگاهی تجربه ای و باقی عبارات (۲،۴،۱۰،۱۱،۱۲) نیز یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده ای مطلوب را

1. Reifman, Arnett & Cowell

2. Ghorbani, Bing, Watson, Davison & Le Berton



می‌سنجند. در پرسشنامه خودشناسی، تمامی عوامل مرتبط با این مفهوم مورد توجه بوده است. از جمله: آگاهی و کوشش در فهم هیجان‌ها، رفتارها، عملکردهای عقلانی، خلقیات، شخصیت و حالات بدنی (قربانی و همکاران، ۲۰۰۳). ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس توسط قربانی و همکاران ۸۱٪ گزارش شده است و در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای آن ۷۹٪ محاسبه گردید.

**ج) پرسشنامه رفتار کمک طلبی تحصیلی ریان و پینتریج<sup>۱</sup>:** این پرسشنامه شامل برای ۲ مقوله ی پذیرش و اجتناب از کمک طلبی است. بر اساس نظریات ریان و پینتریج (۱۹۹۷)، توسط قدم پور و سرمد (۱۳۸۲) ساخته شده است. این پرسشنامه ۱۴ سوال دارد که ۷ سوال پذیرش کمک طلبی و ۷ سوال دیگر، اجتناب از کمک طلبی را در برمی‌گیرد. برای نمره گذاری آنها از مقیاس ۵ درجه ای لیکرت استفاده شد که از کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) در نوسان است. سوالات (۲، ۴، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۲) که اجتناب از کمک طلبی را می‌سنجند به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. جهت اندازه گیری همسانی درونی آن، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده که نتیجه ۶۹٪ برای مولفه کمک طلبی و ۶۳٪ برای مولفه اجتناب به دست آمده است (لواسانی، حجازی و خندان، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر نیز پایایی سوالات با محاسبه آلفای کرونباخ برابر ۶۳٪ بوده است.

### یافته ها

جدول شماره ۱، یافته‌های توصیفی متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش را نشان

می‌دهد:

<sup>۱</sup>. Ryan & Pintrich

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف معیار	تعداد کل
کمک‌طلبی تحصیلی	۳۱	۶۶	۵۰/۷۰	۸/۹۵	۱۵۰
خودشناسی	۱۴	۵۶	۳۱/۷۱	۱۴/۵۳	۱۵۰
اکتشاف هویت	۱۰	۲۹	۱۹/۷۶	۴/۲۴	۱۵۰
فرصت‌ها/ خوشبینی	۷	۲۰	۱۵/۰۶	۳/۴۶	۱۵۰
بی‌ثباتی/ منفی بودن	۸	۲۷	۱۶/۵۶	۶/۰۷	۱۵۰
تمرکز بر دیگران	۵	۲۱	۱۳/۵۶	۴/۹۳	۱۵۰
تمرکز بر خود	۴	۲۴	۱۲/۷۰	۶/۴۰	۱۵۰
احساس بینابینی	۵	۱۶	۱۰/۲۶	۳/۴۴	۱۵۰

بسیاری از  
متغیرها  
در  
این  
جدول  
درج  
شده  
است.

به منظور تحلیل استنباطی و بررسی فرضیه پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل

رگرسیون استفاده شد؛ جدول شماره ۲، ماتریس همبستگی پیرسون را نشان می‌دهد:

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱- کمک‌طلبی تحصیلی								
۲- خودشناسی	۰/۸۹۱**							
۳- اکتشاف هویت	۰/۶۰۹**	۰/۵۸۵**						
۴- فرصت‌ها/ خوشبینی	۰/۷۸۲**	۰/۷۵۳**	۰/۳۶۱**					
۵- بی‌ثباتی/ منفی بودن	۰/۸۸۴**	۰/۸۷۴**	۰/۵۱۹**	۰/۷۵۹**				
۶- تمرکز بر دیگران	۰/۸۲۰**	۰/۷۹۰**	۰/۴۳۱**	۰/۷۶۸**	۰/۸۰۳**			
۷- تمرکز بر خود	۰/۸۸۲**	۰/۸۹۶**	۰/۴۹۲**	۰/۷۷۶**	۰/۸۶۱**	۰/۷۸۳**		
۸- احساس بینابینی	۰/۸۸۰**	۰/۸۸۵**	۰/۵۳۹**	۰/۷۴۹**	۰/۸۳۶**	۰/۸۰۰**	۰/۸۵۸**	

بسیاری از  
متغیرها  
در  
این  
جدول  
درج  
شده  
است.

n = 150

\*\* = p &lt; 0/01

\* = p &lt; 0/05

نتایج جدول ماتریس ضرایب همبستگی نشان می‌دهد که همه سبک های هویت با هر دو متغیر کمک طلبی تحصیلی و خودشناسی همبستگی دارند؛ به نحوی که مولفه های اکتشاف هویت ( $r = 0/609$ )، فرصت ها/ خوشبینی ( $r = 0/782$ )، بی ثباتی / منفی بودن ( $r = 0/884$ )، تمرکز بر دیگران ( $r = 0/820$ )، تمرکز بر خود ( $r = 0/882$ ) و احساس بینابینی ( $r = 0/880$ ) با کمک طلبی تحصیلی و مولفه های اکتشاف هویت ( $r = 0/585$ )، فرصت ها/ خوشبینی ( $r = 0/753$ )، بی ثباتی / منفی بودن ( $r = 0/874$ )، تمرکز بر دیگران ( $r = 0/790$ )، تمرکز بر خود ( $r = 0/896$ ) و احساس بینابینی ( $r = 0/885$ ) با خودشناسی به صورت مستقیم ( $p < 0/01$ ) رابطه دارند؛ به منظور بررسی نقش پیش بینی کنندگی سبک های هویت، از روش رگرسیون همزمان استفاده شد؛ جدول شماره ۳ ضرایب رگرسیون برای پیش بینی کمک طلبی تحصیلی براساس سبک های هویت را نشان می‌دهد:

جدول ۳. ضرایب رگرسیون برای پیش بینی کمک طلبی تحصیلی براساس سبک های هویت

متغیر	B	SE	Beta	t	F	R	R2	P
مدل کلی					۷۱/۰۸۳	۰/۹۴۳	۰/۸۸۹	۰/۰۰۰
اکتشاف هویت	۰/۳۴۵	۰/۱۱۷	۰/۱۶۴	۲/۹۵۱				۰/۰۰۵
فرصت‌ها/ خوشبینی	۰/۲۷۰	۰/۲۰۹	۰/۱۰۵	۱/۲۹۰				۰/۲۰۳
بی ثباتی / منفی بودن	۰/۳۶۴	۰/۱۵۳	۰/۲۴۷	۲/۳۸۲				۰/۰۲۱
تمرکز بر دیگران	۰/۲۱۷	۰/۱۶۰	۰/۱۱۹	۱/۳۵۱				۰/۱۸۲
تمرکز بر خود	۰/۳۲۸	۰/۱۵۰	۰/۲۳۵	۲/۱۹۰				۰/۰۳۳
احساس بینابینی	۰/۵۴۷	۰/۲۶۸	۰/۲۱۰	۲/۰۴۱				۰/۰۴۶

با توجه به مندرجات جدول ۳، نتایج تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که مولفه اکتشاف هویت با ضریب بتای  $0/164$  در سطح  $p < 0/01$  و مولفه های بی ثباتی / منفی بودن با ضریب بتای  $0/247$ ، تمرکز بر خود با ضریب بتای  $0/235$  و احساس بینابینی با ضریب بتای  $0/210$  در سطح  $p < 0/05$  قادر به پیش بینی کمک طلبی تحصیلی در گروه نمونه می‌باشد؛ همچنین برای پیش بینی خودشناسی براساس سبک های هویت نیز روش رگرسیون همزمان استفاده شد؛ جدول شماره ۴ ضرایب رگرسیون برای پیش بینی خودشناسی براساس سبک های هویت را نشان می‌دهد:

جدول ۴. ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی خودشناسی براساس سبک های هویت

متغیر	B	SE	Beta	t	F	R	R2	P
مدل کلی					۶۴/۶۵۹	۰/۹۳۸	۰/۸۸۰	۰/۰۰۰
اکتشاف هویت	۰/۴۰۶	۰/۱۹۸	۰/۱۱۸	۲/۰۴۹				۰/۰۴۵
فرصت‌ها/ خوشبینی	۰/۱۱۱	۰/۳۵۴	۰/۰۲۷	۰/۳۱۴				۰/۷۵۵
بی‌ثباتی/ منفی بودن	۰/۵۲۲	۰/۲۵۸	۰/۲۱۸	۲/۰۱۸				۰/۰۴۹
تمرکز بر دیگران	۰/۱۰۹	۰/۲۷۲	۰/۰۳۷	۰/۴۰۲				۰/۶۹۰
تمرکز بر خود	۰/۸۱۴	۰/۲۵۳	۰/۳۵۹	۳/۲۱۲				۰/۰۰۲
احساس بینابینی	۱/۱۹۰	۰/۴۵۴	۰/۲۸۲	۲/۶۲۲				۰/۰۱۱

با توجه به مندرجات جدول ۴، نتایج تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که مولفه تمرکز بر خود با ضریب بتای ۰/۳۵۹ در سطح  $p < 0/01$  و مولفه های اکتشاف هویت با ضریب بتای ۰/۱۱۸، بی‌ثباتی/ منفی بودن با ضریب بتای ۰/۲۱۸ و احساس بینابینی با ضریب بتای ۰/۲۸۲ در سطح  $p < 0/05$  قادر به پیش‌بینی خودشناسی در گروه نمونه می‌باشد.

### بحث و نتیجه گیری

هدف تحقیق حاضر، بررسی رابطه هویت (بزرگسالی در حال ظهور) با خودشناسی انسجامی و رفتار کمک طلبی تحصیلی در بین دانش آموزان مقطع دوازدهم متوسطه در شهرستان ارومیه بود. نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که هویت با خودشناسی انسجامی و رفتار کمک طلبی تحصیلی رابطه مثبت و معنی دار دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون همزمان نشان داد که تمام مولفه های هویت به طور معنادار و مثبتی مولفه های خودشناسی انسجامی و رفتار کمک طلبی تحصیلی را پیش بینی کردند. این یافته ها همسو با نتایج پژوهش مهری و همکاران (۱۳۹۱)، می باشد که نشان دادند فرآیندهای خودآگاهی با بسیاری از فرآیندهای روان شناختی از جمله هویت ارتباط مثبتی داشته اند. همچنین با نتایج پژوهش مالکی و همکاران (۱۳۹۵)، همسو می باشد که به این نتیجه دست یافتند که بین خودشناسی و هویت در نوجوانان رابطه مثبت معنادار وجود دارد. همچنین این یافته با نتایج پژوهش بابائی (۱۳۹۳) همسو است. نتایج پژوهش وی نشان داد که

خودشناسی انسجامی با سبک های هویت اطلاعاتی (فرایند ظهور هویت) رابطه مثبت دارد. برای تبیین و تحلیل همبستگی میان خودشناسی انسجامی و هویت، می توان به مفهوم و فرآیند " کاوش گری " رجوع نمود. در گستره خودشناسی، افراد در یک فضای درون فردی و بین فردی به بررسی و ارزیابی می پردازند. به عبارتی می توان گفت افرادی که از خودشناسی بالایی برخوردارند موضوعی به نام " خود " را مورد کاوش قرار می دهند. خودشناسی انسجامی به فرد این امکان را می دهد که بواسطه درک توانمندی های خود، افکار و احساساتش را سامان دهد و مناسب ترین فعالیت ها را برای رسیدن به نتایج مطلوب شناسایی و سامان دهد (لانگ و هیز، ۲۰۱۴). در واقع بخشی از هویت بزرگسالی در حال ظهور، شامل فرآیند اکتشاف بوده و با خودشناسی تاملی و تجربه ای، زیربنای مشابهی داشته و هر دو به طور بالقوه برای رشد و تحول نوجوانان مناسب هستند (کاپلان و فلام، ۲۰۱۹)، و به نوعی شامل احساس نیاز به شناخت همراه با پردازش عمیق، گشودگی نسبت به عقاید و تجارب جدید می شوند. به زعم آن ها برای پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می توان از طریق تاکید داشتن بر تجارب اکتشافی و خودشناسی تاملی، که از ویژگی های بارز مولفه اکتشاف هویت می باشد، موجب ارتقاء جهت گیری مناسب تحصیلی و به تبع آن پیشرفت تحصیلی شد (هاشمی نصرت آبادی، واحدی و دبیری، ۱۳۹۴). بنابراین می توان گفت که خودشناسی انسجامی باعث تسهیل فرآیند ظهور هویت شده و از این طریق بر پیشرفت تحصیلی موثر می افتد. در خودشناسی انسجامی ما با یک جهت گیری منفعلانه نمی توانیم خود را شناخته و بر آن آگاهی یابیم، بلکه به صورت فعال، افرادی که به میزان بالایی خود را می شناسند، به با خبر شدن از جنبه های مختلف شخصیتی اصرار می ورزند. در واقع افراد با خودشناسی انسجامی بالا، " خود " را مورد مذاقه قرار داده و آن را در کانون توجه خود قرار می دهند، کمتر از مکانیزم های دفاعی که در تضاد با کاوشگری قرار دارند، استفاده می کنند، به میزان کمی به خودفریبی می پردازند، حتی بر خود فریبی های خود نیز

---

<sup>1</sup>. Long & Hayes

<sup>2</sup>. Kaplan & Flum

آگاهی دارند. (برزونسکی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر و همان‌گونه که در ادبیات پژوهش نیز آمده است، دوره نوجوانی را دوره‌ی بحران قلمداد می‌کنند. از این رو با فرا رسیدن بلوغ، زندگی آرام و بی‌دغدغه دوران کودکی به پایان می‌رسد. ابتدا نوجوانان تصویر ذهنی خاصی از بدن خویش پیدا می‌کنند. این تصویر ذهنی از بدن به تدریج به تصویر ذهنی از وجود و تشکیل مفهوم خود می‌انجامد. توسعه مفهوم خود به تدریج منجر به خودشناسی و تشکیل هویت شخصی می‌انجامد (فتحی و همکاران، ۱۳۹۷). با توجه به نتایج تحقیق بدست آمده می‌توان پیش‌بینی کرد هرچه میزان خودشناسی بالاتر باشد، همسانی درونی و هویت بیشتر و از طرفی مشکلات روان‌شناختی کمتر است (رستمی، قزلسفلو، محمدلو و قربانیان، ۱۳۹۴).

یافته دیگر پژوهش حاضر این بود که بین هویت (بزرگسالی در حال ظهور) و رفتار کمک‌طلبی تحصیلی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد و تمام مولفه‌های هویت قادر به پیش‌بینی رفتار کمک‌طلبی می‌باشند. این یافته با نتایج پژوهش گنجی و همکاران (۱۳۹۰) که نشان داد هویت با رفتار کمک‌طلبی تحصیلی رابطه معنی‌دار دارد و هر ۳ سبک هویت اطلاعاتی، هنجاری و اجتنابی می‌توانند اجتناب از کمک‌طلبی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند، همسو می‌باشد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که افراد با هویت سالم و در حال رسیدن به بزرگسالی، احساسات، هیجان‌ها، عواطف، شناخت‌های مرتبط با این عواطف و مکانیزم‌های دفاعی را مورد بررسی قرار می‌دهند تا بدین طریق بتوانند سازش یافتگی خود را حفظ نمایند. بنابراین، هرچه سطح خودآگاهی و خودهشیاری بالاتر روند و افراد به هویت سالم و با ثباتی دست یابند، بر میزان سطح کاوش‌گری آنان افزوده می‌شود و تا حدودی اطلاعات را بیشتر پردازش می‌کنند و همین امر هم به نوبه خود زمینه پیشرفت تحصیلی را فراهم می‌آورد که یکی از دلایل آن، پذیرش کمک‌طلبی تحصیلی می‌باشد (مقصودی، رحیمی محسنی و امامی، ۱۳۹۴). بنابراین، می‌توان گفت که افراد خودکاوش‌گر، افراد خودنظم‌ده، برانگیخته و هدفمندی هستند که برای رسیدن به اهداف

<sup>۱</sup> . Berzonsky

و معیارهای مورد نظر خویش کوشش و پافشاری زیادی می کنند. این امر باعث می شود که آنها تلاش بیشتری نموده و زمان یادگیری بیشتری را صرف یادگیری خود کنند. در حقیقت این افراد خود را متعهد به انجام این کار می دانند. بنابراین به نظر می رسد که وجود یک چارچوب ارجاعی هدفمند جهت تنظیم رفتارهای خود، مهم ترین عامل در افزایش برآورد مثبت فرد از توانمندی های تحصیلی خود و در نهایت پیشرفت تحصیلی می باشد. خودشناسی و تشکیل هویت شخصی می تواند به نوجوانان کمک کند تا در برابر استرس و بحران های پیش رو روش های مسئله محور را به کار گیرند. این نوجوانان هنگام روبرویی با مشکلات، مقاوم تر از سایرین عمل می کنند و از تاب آوری بالاتری برخوردارند. این نوجوانان دارای ویژگی هایی مثل شایستگی اجتماعی، مستقل و خودگردان، پیگیر و با حوصله، قادر به عقب نشینی، نیک فطرت هستند. آن ها از دیگران برای حل مشکلات کمک می گیرند و همین عامل باعث عملکرد مطلوب در آن ها می شود (کانر و دیویدسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). افزون بر این، نوجوانانی که از هویت شخصی مطلوبی برخوردارند، بیشتر به سمت رشد و خودشکوفایی می روند و بیشتر تحریک شده و عمل می کنند و برای حل مشکلاتشان از دیگران کمک می گیرند (حسینیان، یزدی و حاجیان، ۱۳۹۱). افرادی که هویتشان به درستی شکل نگرفته، با سطح پایین خودآگاهی، هوشیاری و ماندگاری شناختی و با سطح بالای راهبردهای تصمیم گیری و شناختی ناکارآمد، رابطه مستقیم دارند (برزونسکی، ۲۰۰۵). طبق نظریه کییز<sup>۲</sup> (۲۰۰۰)، فرد سالم از نظر هویتی و اجتماعی زمانی عملکرد خوبی دارد که اجتماع را بصورت یک مجموعه معنادار و قابل فهم و دارای بالقوه هایی برای رشد و شکوفایی بداند، این افراد خود را با دیگران که واقعیت اجتماعی وی را می سازند، سهم می دهند و تلاش می کنند تا در جامعه ای که برای آنها ارزش قائل است، سهم باشند. این افراد می توانند رفتارهای معینی را انجام داده و مقاصد خاصی را به اتمام برسانند، و در این راستا برای غلبه بر مشکلاتی مانند مشکلات یادگیری، برای جلب حمایت دیگران، تلاش می کنند و به عنوان راه حلی منطقی در مسائل گوناگون متوسل به کمک طلبی از دیگران

1. Conner & Davidson

2. Keyes

می‌شوند. کمک‌طلبی ممکن است از ارزش‌ها و باورهای رایج فرهنگی نیز تاثیر پذیرد. برای مثال، در جوامعی که بر مزیت خودمختاری، خوداتکایی و فردیت تاکید می‌شود، ممکن است کمک‌طلبی به عنوان یک رفتار وابسته و غیر انطباقی نگریسته شود. در مقابل، در جوامعی که بر روحیه جمع‌گرایی تاکید می‌شود، از جمله در فرهنگ کشور ما، کمک‌طلبی نوعی تعامل اجتماعی و رفتار انطباقی پنداشته می‌شود (باتلر، ۱۹۹۸). به طور خلاصه می‌توان گفت که هویت (بزرگسالی در حال ظهور) با خودشناسی انسجامی و رفتار کمک‌طلبی تحصیلی دانش‌آموزان دختر رابطه مثبت معنی‌دار دارد و دانش‌آموزانی که از هویت سالم‌تر برخوردارند، خودشناسی انسجامی بالاتر داشته و هنگام نیاز به کمک در حل مسائل درسی اقدام به کمک‌طلبی تحصیلی می‌کنند.

محدودیت پژوهش حاضر، استفاده از دانش‌آموزان دختر به عنوان نمونه و عدم مقایسه بین دو جنس دختران و پسران بود. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به مقایسه متغیرهای حاضر در گروه دانش‌آموزان پسر نیز انجام شود و به مقایسه دو گروه دختران و پسران پرداخته شود.



## منابع

۱. آرام فر، رسول؛ زینالی، علی. (۱۳۹۴). رابطه تنیدگی تحصیلی و کمک طلبی آموزشی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. فصلنامه آموزش و ارزشیابی، ۸ (۳۱)، ۴۸-۳۷.
۲. اعظامی، مهدی؛ کیهان، جواد. (۱۳۹۷). رابطه بین سبک های هویت و کمک طلبی تحصیلی در بین دانشجویان غیربومی دانشگاه آزاد اسلامی ارومیه: آزمون نقش میانجی هوش فرهنگی. مجله فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ۱ (۲۶)، ۱-۲۶.
۳. بشارت، محمدعلی؛ بزازیان، سعیده؛ قربانی، نیما؛ اصغری، مهسا سادات. (۱۳۹۳). پیش بینی خودشناسی انسجامی فرزندان بر اساس ویژگی های فرزندپروری والدین. فصلنامه خانواده پژوهی، ۱۰ (۳۷)، ۷۸-۶۵.
۴. پایالیا، د. ای.، الدز، س. و. و. و. ولد من، ر. د. (۱۳۹۱). روان شناسی رشد و تحول انسان. ترجمه د. عرب قهستانی و دیگران. تهران: انتشارات رشد. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۴)
۵. حسینیان، سیمین؛ یزدی، منوره؛ حاجیان، فرهاد. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بهوشمندی و ارضای نیازهای بنیادی روان شناختی در زنان مبتلا به سرطان. فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده، ۷ (۲۰)، ۶۹-۴۶.
۶. رستمی، مهدی؛ قزلسفلو، مهدی؛ محمدرلو، هادی؛ قربانیان الهام. (۱۳۹۴). پیش بینی سلامت روانی بر مبنای شفقت خود، هویت و خودشناسی دانشجویان. فصلنامه آموزش، مشاوره و روان درمانی، ۴ (۱۵)، ۴۴-۳۰.
۷. صدیری دمیرچی، اسماعیل؛ منصور، بهمن و خدائی خیابوی، سیامک. (۱۳۹۶). مقایسه خودشناسی انسجامی و ناگویی خلقی در بین دانش آموزان عادی و طلاق. فصلنامه مطالعات روان شناختی ۱۳ (۴): ۱۱۲-۱۰۲.
۸. فتحی، محمدرضا؛ کیامنش، علیرضا؛ جمهری، فرهاد. (۱۳۹۷). نقش عاملیت انسانی، جنس و سن در ویژگی های هویتی: بزرگسالی در حال ظهور آرنه. فصلنامه روان شناسی تحولی، روان شناسان ایرانی، ۱۵ (۵۷)، ۴۴-۳۳.
۹. قدم پور، عزت الله؛ سرمد، زهره. (۱۳۸۲). نقش باورهای انگیزشی در رفتار کمک طلبی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. فصلنامه روان شناسی، ۷ (۲)، ۱۲۶-۱۱۲.

۱۰. کرین، و.ک. (۱۳۹۰). نظریه‌های رشد- مفاهیم و کاربردها. ترجمه غ.ر. خوی نژاد و ع.ر. رجایی. تهران: رشد (تاریخ انتشار اصلی، ۲۰۰۴)
۱۱. کیهان، جواد؛ آهنگری آندریان، نازیلا (۱۳۹۶). الگوی علی روابط بین خودشناسی انسجامی و سبک‌های هویت و پیشرفت تحصیلی در بین دانشجویان، فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی. ۸(۴)، ۱۰۹-۱۲۵
۱۲. گنجی، کامران؛ نوابخش، مهرداد؛ ذبیحی، رزیتا (۱۳۹۰). رابطه سبک‌های هویت و سلامت اجتماعی با رفتار کمک‌طلبی در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی در ریاضیات. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۲۲ (۷)، ۱۰۳-۹۵
۱۳. لواسانی، غلامعلی؛ حجازی، مسعود؛ خندان، الهه (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی روش یادگیری مشارکتی بر اضطراب ریاضی و رفتار کمک‌طلبی. مجله روان‌شناسی، ۶۰(۱)، ۴۱۱-۳۹۷
۱۴. مقصودی، ش؛ رحیمی محسنی، مائده؛ امامی، عبدالحسین (۱۳۹۴). سبک‌های هویت و وضعیت تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه گیلان. فصلنامه علوم پرستاری و مامایی، ۲۵(۵)، ۳۲-۲۴
۱۵. مالکی، فاطمه؛ سعادت، نادره؛ دربانی، سیدعلی (۱۳۹۵). نقش هویت، خودشناسی و تاب‌آوری در ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی نوجوانان. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی، ۵ (۲۰)، ۱۱۹-۱۲۸
۱۶. محمودیان، حسن؛ صفری، هادی؛ آقایی، حدیث؛ رضوانی فر، شیرین و میرمحمدتبار، سید عبد... (۱۳۹۱) مقایسه رفتارهای کمک‌طلبی تحصیلی در دانش‌آموزان عادی و دانش‌آموزان دارای ناتوانی یادگیری در ریاضی. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۲(۱)، ۱۱۹-۱۰۷
۱۷. مهری، یدا...؛ قربانی، نیما و سبزه آرای لنگرودی، میلاد (۱۳۹۱). رابطه بین نیازهای بنیادین روان‌شناختی، خودشناسی انسجامی، بهوشیاری، شفقت خود، خودمهارگری و شاخص‌های سلامت روان با عملکرد شغلی معلمان. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، ۳ (۱۱)، ۲۰-۹
۱۸. هاشمی نصرت‌آبادی، تورج؛ واحدی، شهرام؛ دبیری، سولماز (۱۳۹۴). برآورد جهت‌گیری هدف‌مبنی بر سبک‌های پردازش هویت: مطالعه نقش وضعیت تحصیلی. مجله روانشناسی مدرسه، ۴(۳)، ۱۵۲-۱۳۷

19. Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55, 469-480.
20. Arnett, J. J. (2006). *Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age*. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3-19).
21. Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.)*. New York: Oxford University Press.
22. Berzonsky, M.D., and Kuk, L. S. (2005). *Identity styles, psychological maturity and academic performance*. *Personality and Individual Differences*, 39, 235 – 247.
23. Berzonsky, M.D., Cieciuch, J., Duriez, B., & Soenens, B. (2011). *The how and what of identity formation: Association between identity styles and value orientations*, *Personality and Individual Differences*, 50(2), 259-299.
24. Butler, R. (1998). *Determinants of help-seeking: Relations between perceived reasons for help-avoidance and help-seeking behaviors in an experimental context*. *Journal of Educational Psychology*, 90, 630-643.
25. Butler, R. (2006). *An achievement goal perspective on student help seeking and teacher help giving in the classroom: Theory, research, and educational implications*. In: S. Karabenick and R. Newman (Eds): *Help seeking in academic setting: Goals, groups and contexts*, Erlbaum.
26. Cheng, K. & C. Tsai (2011). "An Investigation of Taiwan University Students' Perceptions of Online Academic Help Seeking and Their Web-Based Learning Self Efficacy". *The Internet and Higher Education*, 14(3):150-157.
27. Conner, K., M. and Davidson, J. R.T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Conner –Davidson Resilience scale (CDRISC) Depression and Anxiety*. 18, 76-82.
28. Ericson, E. H. (1986). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton
29. Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K., & LeBreton, D. L. (2003). *Individualist and collectivist values: Evidence of compatibility in Iran and the United States*. *Personality and Individual Differences*, 35, 431-447.

30. Kaplan, A., Flum, H. (2009). *Motivation and Identity: The Relations of Action and Development in Educational Contexts—an Introduction to the Special Issue*. *Educational Psychologist*, 44(2), 73-77.
31. Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (2000). *Subjective change and mental health: a selfconcept*. *Social psychology quarterly*, 63, 264-279.
32. Long, D. M., Hayes, S. C. (2014). *Acceptance, mindfulness, and cognitive reappraisal as longitudinal predictors of depression and quality of life in educators*. *J Contextual Behav Sci*, 3(1): 38-44.
33. Newman, R. S. (1998). *Student's help-seeking during problem-solving: Influences of personal and contextual achievement goals*. *Journal of Educational Psychology*, 90, 644-658.
34. Newman, R.S. (2000). "Social Influences on the Development of Children's Adaptive Help-Seeking: The Role of Parents, and Peers". *Developmental Review*, 20: 350-404. –
35. Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). *Emerging adulthood: Theory, assessment, and application*. *Journal of Youth Development*, 1, 1-12.
36. Ryan AM, Pintrich PR. "Should I ask for help?" The role of motivation and attitudes in adolescents' help seeking in math class. *Journal of educational psychology*. 1997;89(2):329.