



# Relationship Between State Motivation and Students' Mental Health

Nadia Rezaeirad <sup>1</sup>, Vahid Banisi <sup>2,3\*</sup>

<sup>1</sup> Master's Degree in Educational Psychology, Payame Noor University, Kharameh, Iran

<sup>2</sup> PhD in Educational Management, Islamic Azad University, Isfahan Branch, Isfahan, Iran

<sup>3</sup> PhD in Educational Psychology, Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch, Bandar Abbas, Iran

\* **Corresponding author:** vahid.banisi@gmail.com

Received: 2025-12-26

Accepted: 2026-01-27

## Abstract

The present study aims to examine the relationship between state motivation and students' mental health, with a particular focus on school-related factors. State motivation, defined as a situational and fluctuating form of motivation, is influenced by students' perceptions of the learning environment, teachers' interaction styles, classroom structure, and overall school climate. Prior research indicates that teachers' immediacy behaviors, meaningful tasks, appropriate feedback, and opportunities for autonomy can enhance students' momentary motivation and improve emotional and academic outcomes. Mental health—according to the World Health Organization—is a state of well-being in which individuals can cope with normal life stressors, work productively, and contribute to their communities. Evidence shows that poor classroom interactions, lack of support, and weak school structures can undermine mental health, whereas interventions such as gratitude practices and supportive teacher behaviors can simultaneously enhance state motivation and psychological well-being. Based on the reviewed literature, it is expected that effective classroom structure (task, evaluation, autonomy), supportive school leadership, and attention to students' psychological needs create a significant relationship between state motivation and mental health. This abstract provides a conceptual basis for establishing hypotheses and developing the research model in future empirical studies.

**Keywords:** State motivation, Mental health, Teacher immediacy, School leadership, Positive psychology

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

**How to Cite This Article:** Rezaeirad, N & Banisi, V. (2026). Relationship Between State Motivation and Students' Mental Health. *JMHS*, 3(4): 68-72.





## بررسی ارتباط بین انگیزش حالتی با سلامت روان دانش آموزان

نادیا رضایی راد<sup>۱</sup>، وحید بنیسی<sup>۲،۳\*</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، خرامه، ایران

<sup>۲</sup> دکتری مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان اصفهان ایران

<sup>۳</sup> دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر عباس

\* نویسنده مسئول: vahid.banisi@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱۱/۰۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۱۰/۰۵

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین انگیزش حالتی و سلامت روان دانش آموزان با تأکید بر نقش عوامل مدرسه‌ای است. انگیزش حالتی به‌عنوان نوعی انگیزش ناپایدار و وابسته به موقعیت، تحت تأثیر ادراک دانش‌آموز از محیط یادگیری، سبک‌های تعاملی معلم، ساختار کلاس و جو مدرسه قرار دارد. براساس یافته‌های پیشین، رفتارهای بی‌واسطه معلم، بازخوردهای مناسب، تکالیف معنادار و فرصت تصمیم‌گیری، از جمله عوامل تقویت‌کننده انگیزش لحظه‌ای هستند و می‌توانند ادراک هیجانی و عملکرد تحصیلی را بهبود دهند. در سوی دیگر، سلامت روان دانش‌آموزان که طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت حالتی از رفاه هیجانی، توانایی مقابله با استرس و مشارکت مؤثر در فعالیت‌های روزمره است، شدیداً از کیفیت محیط مدرسه و روابط آموزشی تأثیر می‌پذیرد. مرور پیشینه نشان می‌دهد که بی‌انگیزگی با کاهش سلامت روان همبستگی دارد و مداخلاتی چون رفتارهای حمایتی معلم و تمرین‌های روان‌شناسی مثبت نظیر سپاسگزاری، می‌توانند هم انگیزش حالتی و هم سلامت روان را ارتقا دهند. مبتنی بر ادبیات نظری، انتظار می‌رود که ایجاد ساختار مؤثر کلاس (وظیفه، ارزیابی و اختیار)، همراه با رهبری مدرسه‌حمایتگر و توجه به نیازهای روان‌شناختی دانش‌آموزان، رابطه معناداری میان انگیزش حالتی و سلامت روان ایجاد کند. این چکیده زمینه لازم برای فرموله‌سازی فرضیه‌ها و مدل پژوهشی مطالعات آتی را فراهم می‌کند.

**واژگان کلیدی:** انگیزش حالتی، سلامت روان، رفتار بی‌واسطه معلم، مدیریت مدرسه، روان‌شناسی مثبت

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

**شیوه استناد به این مقاله:** رضایی راد، نادیا؛ بنیسی، وحید. (۱۴۰۴). بررسی ارتباط بین انگیزش حالتی با سلامت روان دانش آموزان.

فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۳(۴): ۶۸-۷۲.

### مقدمه

#### انگیزش حالتی

تعریف انگیزه به شرح زیر است: «توانمندسازی افراد برای دستیابی به سطوح بالای عملکرد و غلبه بر موانع به منظور تغییر». انگیزه محرک هدایت، کنترل و پایداری در رفتار انسان است. چه چیزی رفتار یک فرد را تقویت می‌کند؟ چه چیزی چنین رفتارهایی را هدایت می‌کند؟ یا در یک جهت خاص

هدایت می‌کند؟ چه چیزی رفتار را تقویت یا حفظ می‌کند؟ (Tohidi & Jabbari, 2012). به نظر می‌رسد که نوسانات انگیزه، زندگی روزمره را مشخص می‌کند. یک روز شما احساس انگیزه برای ورزش کردن یا ملاقات با یک دوست قدیمی دارید. اما روز بعد، این تغییر می‌کند و ترجیح می‌دهید در خانه بمانید (Hewitt, Norbury, Huys & Hauser, 2025). تاکنون نظریه‌های زیادی جهت تفسیر و توضیح انگیزش مطرح

نیویورک برگزار شد، تصمیم به تأسیس سازمان بهداشت جهانی (WHO) و انجمن سلامت روان گرفت (Bertolote, 2008). تعریف سلامت خوب که شامل حوزه‌های روانی و اجتماعی باشد، در سیستم‌ها، فرهنگ‌ها یا شیوه‌های بالینی که از نظر ارزش‌ها متفاوت هستند، متفاوت است. یکی از پرکاربردترین تعاریف برای سلامت روان، تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) است که آن را به عنوان "وضعیتی از رفاه که در آن فرد توانایی‌های خود را درک می‌کند، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار بیاید، می‌تواند به طور مؤثر و مفید کار کند و قادر به مشارکت در جامعه خود باشد" تعریف می‌کند. این تعریف نشان می‌دهد که عدم وجود اختلال روانی برای تجربه سلامت روان خوب کافی نیست. به همین ترتیب، پیشگیری از اختلالات روانی و استراتژی‌های ارتقاء سلامت روان ممکن است با هم همپوشانی داشته باشند اما در عین حال متفاوت باشند (Fusar-Poli, Salazar de Pablo, de Micheli, et al, 2020). برخی افراد علیرغم ابتلا به مشکلات سلامت روان، پیشرفت می‌کنند، اما بسیاری دیگر ممکن است فرصت‌های زندگی خود را از دست بدهند. به عنوان مثال، کودکان و نوجوانان در صورت داشتن سلامت روان ضعیف، فرصت‌های تحصیلی کمتری دارند (Wykes, Bell, Carr, Coldham, et al, 2021). گنجاندن سلامت روان در هر سازمان مدرسه‌ای برای دستیابی به یک مدرسه امن مهم است، زیرا سلامت روان ضعیف نه تنها بر دانش‌آموزان و معلمان تأثیر می‌گذارد، بلکه ممکن است دستاوردهای کلی سازمان مدرسه را نیز کاهش دهد (Onolemhemhen & Ekhenlen, 2022). آنچه نگران‌کننده است این است که مسائل مربوط به سلامت روان که به آنها پرداخته نشده است، رفتارهای پرخطر، فرار از مدرسه، مصرف مواد مخدر، میزان ترک تحصیل، افزایش نرخ انتقال از مدرسه به زندان و/یا میزان خودکشی را افزایش می‌دهد (Watson, 2024).

### پیشینه تحقیق

در تحقیق Kotra & Haiting (2019) نشان داده شد که بی‌انگیزشی با واریانس بزرگی با سلامت روان مرتبط است. Rahmati, Safaei Rad & KhorramAbadi (2024) پژوهش خود تأثیر مستقیم و معنادار انگیزش بر سلامت روان را گزارش می‌کند.

### راهبردها:

#### ۱- سبک‌های تعاملی معلمان

انگیزش حالتی که نگرش به یک کلاس یا دوره ی خاص می باشد، به طور قابل توجهی از عوامل محیطی تأثیر می‌گیرد، و در دانش‌آموزان به تجارب انگیزشی آنها در یک دوره ی خاص

شده است از آنجایی که به بیان Schaefer & Heckhausen (2018) هدف همه ی نظریه های علمی انگیزش این است که به صرفه ترین و در عین حال به طور کلی به معتبرترین روش ممکن توضیح دهند و پیش بینی کنند که چرا افراد مختلف سطوح بسیار متفاوتی از تنش و انرژی را در موقعیت های مشابه تجربه می کنند و چرا رفتار آنها به سمت چنین اهداف متفاوتی هدایت می شود. انگیزش حالتی به عنوان یکی از متغیرهای این مقاله مورد بررسی قرار می گیرد. که در ادامه به تفصیل معرفی می شود. انگیزه ویژگی هایی شامل حالت و صفت دارد (Wasserman & Wasserman 2020). Keler (1983)، به نقل از (Mahmud Mohammad Yaacob, 2007)، انگیزش را به دو دسته تقسیم می‌کند: انگیزش حالت و انگیزش صفت. انگیزش صفت، انگیزش عمومی و پایدار در سراسر یک زمان خاص بدون توجه به عوامل موقعیتی است. از طرف دیگر انگیزش حالتی، پایدار نیست. زیرا به طور قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. انگیزه نشان دهنده ی حالتی از آمادگی است که در شکل صفت خود، به عنوان رویکردی بسیار خودکارآمد و تمرین شده به رفتار های مرتبط با دسته ای از محرک های محیطی توصیف می شود. رفتار، زمانی با انگیزه به نظر می رسد که به طور تهاجمی در پی یک نتیجه ی خاص باشد. یک فرد یا به شیوه ای با انگیزه عمل می کند یا در صورت مناسب بودن شرایط، پتانسیل نشان دادن آن اعمال را دارد. این شرایط، نشان دهنده ی دو شبکه ی عصبی مجزا هستند و بهتر است به عنوان فرآیندهای جداگانه در نظر گرفته شوند (Wasserman & Wasserman 2020). از آنجایی که انگیزه پیشرفت (همراه با متغیرهای دیگری مانند توانایی‌های شناختی) می‌تواند عملکرد تحصیلی را پیش‌بینی کند و درک فرآیندهای پشت آن مهم است، مناسب است که انگیزه پیشرفت را نه تنها به عنوان یک متغیر (نسبتاً پایدار) شبه‌صفتی تحلیل کنیم، بلکه نوسانات (حالت‌های) با فرکانس بالا را نیز در نظر بگیریم. انگیزه یک فرد می‌تواند از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت باشد. از نظر عملی، محیط‌های یادگیری می‌توانند غنی شوند تا درک نشانه‌های موقعیتی خاص را به گونه‌ای تحریک کنند که وظیفه و عقل برانگیخته شوند، که به طور بالقوه انگیزه را افزایش می‌دهد (Witte, Spinath & Ziegler, 2024).

### سلامت روان

اگرچه ارجاعات به سلامت روان به عنوان یک وضعیت را می‌توان در زبان انگلیسی خیلی قبل از قرن بیستم یافت، اما ارجاعات فنی به سلامت روان به عنوان یک حوزه یا رشته علمی قبل از سال ۱۹۴۶ یافت نمی‌شود. در طول آن سال، کنفرانس بین‌المللی سلامت که در

مربوط می باشد به طوری که ممکن است در یک دوره، کلاس یا درس دیگری تغییر یابد، زیرا به ادراک دانش آموز و نگرش وی به معلمانی که تدریس می کنند و همچنین عوامل موقعیتی دیگر در محیط یادگیری مربوط می باشد. سبک‌های تعاملی معلمان نقش مهمی در بهبود نتایج تحصیلی و غیرتحصیلی دانش‌آموزان دارد. نیاز به تعامل یکی از نیازهای اساسی روان‌شناختی و مهم‌ترین جنبه محیط کلاس درس است که به روابط بین فردی پایدار، احساس تعلق به افراد و پذیرفته شدن توسط دیگران اشاره دارد و همه این موارد در افزایش انگیزه دانش‌آموزان در فعالیتهای تحصیلی و بهبود عملکرد عاطفی و اجتماعی آنها نقش دارند (Rahmati et al, 2024).

از آنجایی که

- رفتارهای بی‌واسطه معلم همبستگی مثبتی با انگیزه دانش‌آموزان دارد.
  - دانش‌آموزان رفتارهای منفی معلم را به عنوان منبع بی‌انگیزگی خود برای مطالعه درک می کنند.
  - تعهد دانش‌آموز به ثبت نام در دوره‌های آینده با محتوای مرتبط یا تمرین آنچه در دوره‌های خاص آموخته‌اند، تحت تأثیر بی‌واسطه معلم قرار می گیرد.
  - بی‌واسطه غیرکلامی معلم در مقایسه با همتای کلامی آن، تأثیر بیشتری بر یادگیری دارد.
  - دانش‌آموزان دختر از شوخ‌طبعی معلم در تجربه شخصی قدردانی می کنند، در حالی که پسران از رفتارهای معلم که حس شوخ‌طبعی را نشان می دهند، قدردانی می کنند (Mahmud Mohammad Yaacob, 2007).
- پس معلم می تواند با اتخاذ رفتارهای بی واسطه انگیزش حالتی را در دانش آموزان افزایش دهد.
- همچنین با توجه به اینکه یکی از مداخلات برجسته در روانشناسی مثبت، تمرین‌های سپاسگزاری است. مداخلات سپاسگزاری شامل فعالیت‌هایی مانند ثبت خاطرات سپاسگزاری، نوشتن نامه‌های سپاسگزاری یا ابراز قدردانی کلامی از دیگران است. مشخص شده است که این مداخلات تأثیر قابل توجهی بر رفاه و سلامت روان دارند (Swaranalatha, Suneetha, Sharma, Kaur, et al, 2024). آموزگار می تواند با آموزش این فنون به افزایش سلامت روان دانش آموزان کمک کند.

## ۲- ساختار کلاس

ساختار کلاس درس شامل سازماندهی و طراحی کلاس است. کلاس درس یکی از محیط‌هایی است که دانش‌آموزان بیشتر وقت خود را در آن می گذرانند و کیفیت آن نقش مهمی در ادراک، احساسات و تجربیات آنها دارد. دانش‌آموزان بیشتر

مهارت‌های عاطفی مورد نیاز خود را در محیط کلاس درس می آموزند. بر اساس نظریه پیشرفت تحصیلی، بافت و ساختار محیط آموزشی بر عملکرد، انگیزه و احساسات دانش‌آموز تأثیر می گذارد. ساختار کلاس از سه جنبه شامل وظیفه، ارزیابی و اختیار تشکیل شده است. وظایف بر اهمیت، جذابیت و مرتبط بودن فعالیت یادگیری تمرکز دارند. وظیفه به سطح تنوع، چالش برانگیز بودن و قابل کنترل بودن اشاره دارد. ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان در کلاس درس، بر حضور دانش‌آموزان در کلاس تأثیر می گذارد. ارزیابی شامل ارائه بازخورد به زبان آموزان به منظور افزایش آگاهی و ایجاد انگیزه در آنهاست. تمرکز ارزیابی میزان تأکید معلم بر اهمیت نمرات است. ارزیابی سختگیرانه به میزانی مربوط می شود که دانش‌آموزان ارزیابی‌ها را آنقدر ناامیدکننده می دانند که در موفقیت تحصیلی آنها اختلال ایجاد می کند. اقتدار به معنای دادن فرصت به زبان‌آموزان برای تصمیم‌گیری و پذیرش مسئولیت در مورد تکالیف درسی است. این سه بعد می توانند بر انگیزه دانش‌آموزان تأثیر بگذارند. پس با فراهم نمودن تکالیف و فعالیت های متنوع، چالش برانگیز و قابل کنترل و همچنین ارزیابی منطقی و ارائه بازخوردهای مناسب و دادن فرصت جهت تصمیم گیری و انجام تکالیف ساختار کلاس می تواند بر انگیزش حالتی و سلامت روان تأثیر مثبت بگذارد.

## ۳- مدیریت مدرسه

مدیران مدرسه، که شامل مدیران، معاونان مدیران و روسای بخش ها، جایگاه مهمی در نظام آموزشی دارند. آنها مسئول تنظیم جو و فرهنگ محیط مدرسه هستند و این امر آنها را در ارتقای آگاهی از سلامت روان محوری می کند. رهبری موثر مدرسه نه تنها شامل مدیریت تحصیلی، بلکه شامل حمایت عاطفی و روانی از دانش آموزان و کارکنان نیز می شود. تحقیقات نشان می دهد وقتی مدیران مدارس به طور فعال آگاهی از سلامت روان را ارتقا می دهند و سیاست های حمایتی را اجرا می کنند، محیطی مساعد برای یادگیری و رفاه شخصی ایجاد می کنند. آن ها می توانند بر نحوه درک سلامت روان در جامعه مدرسه تأثیر بگذارند، توسعه ی حرفه ای معلمان را تسهیل کنند و برنامه هایی را اجرا کنند که دانش آموزان را در مورد مسائل سلامت روان آموزش می دهد (Ucheagwu-Okoye, 2025).

## موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

- 103–112.  
<https://doi.org/10.61838/kman.ijes.7.1.10>  
 Swaranalatha, R., Suneetha, K., Sharma, T., Kaur, P., & Professor, A. (2024). Citation: Dr. R. Swaranalatha (2024) Enhancing Well-Being: The Role Of Positive Psychology Interventions In Promoting Mental Health Educational Administration: Theory and Practice. 2024(5), 8998–9004. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i5.4496>  
 Tohidi, H., & Jabbari, M. M. (2012). The effects of motivation in education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 31, 820–824.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.148>  
 Ucheagwu-Okoye, O. M. (2025). Role Of School Leaders in Promoting Mental Health Awareness Among Secondary School Students in Anambra State for Sustainable Development. *African Journal of Educational Management, Teaching and Entrepreneurship Studies*, 14(1).  
 Wasserman, T., & Wasserman, L. (2020). Motivation: State, Trait, or Both. In *Motivation, Effort, and the Neural Network Model*. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-58724-6\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-030-58724-6_8)  
 Watson, K. J. (2024). Secondary Teachers' Perceived Ability to Support Student Mental Health. In *Educational Research: Theory and Practice* (Vol. 35, Issue 1).  
 Witte, K., Spinath, B., & Ziegler, M. (2024). Dissecting achievement motivation: Exploring the link between states, situation perception, and trait-state dynamics. *Learning and Individual Differences*, 112. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2024.102439>  
 Wykes, T., Bell, A., Carr, S., Coldham, T., Gilbody, S., Hotopf, M., Johnson, S., Kabir, T., Pinfold, V., Sweeney, A., Jones, P. B., & Creswell, C. (2021). Shared goals for mental health research: what, why and when for the 2020s. In *Journal of Mental Health* (Vol. 32, Issue 6, pp. 997–1005). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1898552>

## تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت‌کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

## تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

## فهرست منابع

- Bertolote, J. M. (2008). The roots of the concept of mental health. In *World Psychiatry* (Vol. 7, Issue 2, pp. 113–116). Masson SpA. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2008.tb00172.x>  
 Fusar-Poli, P., Salazar de Pablo, G., de Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S., Arango, C., & van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. In *European Neuropsychopharmacology* (Vol. 31, pp. 33–46). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>  
 Hewitt, S. R. C., Norbury, A., Huys, Q. J. M., & Hauser, T. U. (2025). Day-to-day fluctuations in motivation drive effort-based decision-making. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 122(12). <https://doi.org/10.1073/pnas.2417964122>  
 Mahmud Mohammad Yaacob, Z. (2007). The Relationship of Teacher's Immediacy *Jurnal Pendidikan* (Vol. 32).  
 Onolemhemen, P. E., & Ekhenlen, S. (2022). Mental health and achievement motivation of senior secondary school students in Edo State, Nigeria. *Journal of Professional Counseling*, 5(1), 56-69.  
 Rahmati, F., Safaei Rad, I., & KhorramAbadi, Y. (2024). Structural Relationship of Teachers' Interaction Styles Based on Social Adaptability, Psychological Hardiness, and Academic Achievement Motivation with Mental Health Mediation in Eighth Grade Female Students. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 7(1),