

# بررسی رابطه بین سرزندگی تحصیلی با تاب‌آوری تحصیلی با نقش میانجی استرس

## تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه اول شهرستان دامغان

دکتر حسین تربتی نژاد<sup>۱\*</sup>، منصوره حسین شهیدی<sup>۲</sup>، شیما صفدری<sup>۳</sup>

۱. استادیار و عضو هیئت‌علمی دانشگاه فرهنگیان، سمنان، ایران (نویسنده مسئول).

۲. دانشجوی ارشد برنامه‌ریزی درسی دانشگاه پیام نور، سمنان، واحد دامغان، ایران.

۳. دانشجوی ارشد برنامه‌ریزی درسی دانشگاه پیام نور، سمنان، واحد دامغان، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره چهارم، شماره سیزدهم، بهار ۱۴۰۱، صفحات ۱۲۶-۱۱۷

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سرزندگی تحصیلی با تاب‌آوری تحصیلی با نقش میانجی استرس تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه اول شهرستان دامغان بود. روش تحقیق همبستگی با رویکرد مدل‌سازی معادلات ساختاری است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش‌آموزان متوسطه اول شهرستان دامغان تشکیل می‌دهند که تعداد آن‌ها ۳۹۵۴ نفر می‌باشد. حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان و به صورت تصادفی ۳۵۱ نفر انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی‌زاده (۱۳۹۱)، استرس تحصیلی زازاکووا و همکاران (۲۰۰۵) و پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی ساموئلز (۲۰۰۴) است. داده‌های به دست آمده با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS-20 و Smart PLS به روش مدل‌سازی معادلات ساختاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. با توجه به نتایج یافته‌ها، متغیر میانجی استرس تحصیلی در رابطه‌ی بین سرزندگی تحصیلی با تاب‌آوری تحصیلی معنادار است و بیش از ۵۴ درصد از اثر سرزندگی تحصیلی با تاب‌آوری تحصیلی از طریق غیرمستقیم توسط متغیر میانجی کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان تبیین می‌شود. همچنین سرزندگی تحصیلی بر استرس تحصیلی تأثیر منفی و معناداری دارد. سرزندگی تحصیلی بر تاب‌آوری تحصیلی تأثیر مثبت و معناداری دارد. استرس تحصیلی بر تاب‌آوری تحصیلی تأثیر منفی و معناداری دارد. **واژه‌های کلیدی:** سرزندگی تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی، استرس تحصیلی.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره چهارم، شماره سیزدهم، بهار ۱۴۰۱

سرزندگی تحصیلی به‌عنوان توانایی دانش‌آموزان برای حل و رفع مشکلات تحصیلی تعریف می‌شود. مفهوم سرزندگی تحصیلی بر پاسخ‌های دانش‌آموزان به چالش‌های روزمره در مدرسه تمرکز دارد که رویکردهای پیشگیرانه را به‌جای رویکردهای واکنشی برای رفع مشکلات تحصیلی پیشنهاد می‌کند (آندرو و همکاران، ۲۰۲۰). دانش‌آموزانی که سطح بالایی از سرزندگی تحصیلی دارند، در مدرسه مشارکت بیشتری داشته و خودکارآمدی و پشتکار بالاتری نشان می‌دهند بر این اساس دانش‌آموزان ارزش بیشتری برای مدرسه قائل هستند و از تحصیل کردن لذت می‌برند (مارتین و مارش، ۲۰۲۰).

کمتر از یک دهه پیش، مطالعات اولیه در مورد سرزندگی تحصیلی آغاز شد. سرزندگی تحصیلی مفاهیمی مانند مشارکت در کلاس، پشتکار داشتن در مواجهه با مشکلات تحصیلی و پیشرفت تحصیلی را دربرمی‌گیرد (مارتین و همکاران، ۲۰۱۷). دانش‌آموزان در تمام موضوعات مدرسه که سطح سرزندگی بالاتری دارند. به‌طور قابل توجهی در کلاس درس مشارکت دارند و به‌طورکلی نتایج تحصیلی بهتری را کسب می‌کنند علاوه بر این، در محیط‌های آموزشی تحت فشار (به‌عنوان مثال اضطراب امتحان) توانایی بیشتری دارند (پوتواین و همکاران، ۲۰۱۹). تحقیقات در زمینه توسعه سرزندگی تحصیلی نشان داد که خودکارآمدی (اعتمادبه‌نفس)، برنامه‌ریزی (هماهنگی)، پشتکار (تعهد)، اضطراب کم (خونسردی) و خودتنظیمی (کنترل) از عوامل مؤثر بر سرزندگی تحصیلی به‌شمار می‌رود؛ همچنین رابطه مطلوب بین معلم و دانش‌آموز نیز بر افزایش سرزندگی تحصیلی تأثیرگذار است (کولی و همکاران، ۲۰۱۵). شواهد ترکیبی از این مطالعات نشان می‌دهد که سرزندگی تحصیلی نشان‌دهنده یک ظرفیت ضروری است که دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا با موفقیت در ناکامی‌ها و دشواری تحصیلی را پشت سر بگذارند (کالی و همکاران، ۲۰۱۷). سرزندگی تحصیلی همچنین می‌تواند به‌واسطه استرس و اضطرابی که می‌تواند ناشی از فعالیت‌های تحصیلی در مدرسه باشد کمک کند (مارتین و مارش، ۲۰۲۰).

در طی سالهای متمادی، این عقیده وجود داشت که جمعیت دانش‌آموزی دچار آسیب‌هایی مانند هر نوع استرس یا مشکلی قرار نمی‌گیرند. در صورتی که در حال حاضر استرس به‌عنوان یک بحران جدی در زندگی دانش‌آموزان مشاهده می‌شود که بر هر فردی بدون در نظر گرفتن مرحله رشد آن‌ها تأثیر می‌گذارد (پائولاکاناهو و همکاران، ۲۰۱۹). تنها وظیفه‌ای که از دانش‌آموزان انتظار می‌رفت این بود که مطالعه کنند و مطالعه هرگز به‌عنوان منبع استرس‌زا تلقی نمی‌شود. بلکه انتظاراتی که والدین و معلمان از دانش‌آموزان خوددارند، به منبع استرسی تبدیل شد که این دانش‌آموزان دیگر قادر به تحمل آن نبودند. بر اساس آمار منتشرشده توسط اداره ثبت ملی جرم، هر ساعت یک دانش‌آموز خودکشی می‌کند. این دفتر ۱٫۸ درصد از دانش‌آموزانی را که به دلیل عدم موفقیت در امتحانات و افزایش ۸۰ درصدی نرخ خودکشی در یک بازه زمانی یک‌ساله دست به خودکشی زدند، ثبت کرد. (ردی و همکاران، ۲۰۱۸). لی و لارسون (۲۰۰۰) این استرس را به‌عنوان یک تعامل بین عوامل استرس‌زای محیطی، ارزیابی دانش‌آموزان و واکنش‌های مشابه توضیح می‌دهند. اکنون به یک واقعیت بزرگ تبدیل شده است که به‌عنوان "بازدارنده حرفه‌ای" نامیده می‌شود (کاتاپیتا و ویجاپالاکسمی، ۲۰۱۲). افسردگی، اضطراب، مشکلات رفتاری، تحریک‌پذیری و غیره تعداد کمی از مشکلات گزارش شده در دانش‌آموزان با استرس تحصیلی بالا هستند (دب و همکاران، ۲۰۱۵). از آنجایی که با ناتوانی در تمرکز، ترس از شکست، ارزیابی منفی از آینده در بروز افسردگی در دانش‌آموزان با استرس تحصیلی نیز مشاهده شد. (کالبوق و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین

گزارش شده است که دانش‌آموزان با استرس تحصیلی در رفتارهای مخاطره‌آمیز مختلفی مانند افزایش مصرف الکل و مواد مخدر، فعالیت‌های جنسی محافظت نشده، عدم فعالیت بدنی، الگوهای بد خوردن و خوابیدن افراط می‌کنند. فشاری که این دانش‌آموزان برای انجام کار با آن‌ها مواجه هستند بسیار شدید است که منجر به افزایش پنج برابری تلاش‌های خودکشی می‌شود (ردی و همکاران، ۲۰۱۸؛ بنت و هالوی، ۲۰۱۴). برخی از دانش‌آموزان بدون توجه به بسیاری از موقعیت‌های نامطلوب در زندگی خود، توانایی تحمل مشکلات تحصیلی و اجتماعی را دارند. توانایی تحمل شرایط سخت زندگی به مفهوم تاب‌آوری اشاره می‌کند. نظریه تاب‌آوری تلاش می‌کند توضیح دهد که چرا برخی از دانش‌آموزان علیرغم داشتن موقعیت‌های منفی محیطی یا روانی در زندگی خود عملکرد بهتری دارند و به موفقیت می‌رسند (لوکیانو و همکاران، ۲۰۲۱).

تاب‌آوری، شایستگی فرد برای تحمل یک موقعیت نامطلوب یا استرس‌زا است. تاب‌آوری به توانایی فرد برای ماندن در رقابت با وجود ناملایمات است (ریوس ریسگوویز و همکاران، ۲۰۱۶). تاب‌آوری تحصیلی به توانایی دانش‌آموز برای غلبه بر مشکلات تحصیلی اشاره دارد که می‌تواند بر بهبود تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر بگذارد. بر اساس نظریه تاب‌آوری از سه بعد (۱) ناملایمات، (۲) فرآیند میانجیگری، و (۳) نتیجه تشکیل شده است. درک سختی‌ها در درک چگونگی انعطاف‌پذیری برای تاب‌آوری تحصیلی بسیار مهم است تاب‌آوری به‌عنوان یک توانایی توصیف می‌شود که در هنگام حل مسئله و اینکه چگونه مسائل را حل کنیم نمایان می‌شود (ون بردا، ۲۰۱۸). عوامل مؤثر تاب‌آوری تحصیلی را شامل عوامل فردی (مهارت‌های حل مسئله، احساسات، انگیزه)، عوامل اجتماعی (روابط بین فردی) یا عوامل محیطی (زیرساخت یا امکانات مدرسه) برمی‌شمردند. دانش‌آموزان تاب آور در توانایی استفاده از منابع یا کمک گرفتن برای کاهش چالش‌ها در فعالیت‌های تحصیلی خود سرآمد می‌باشند (آینسکو و همکاران، ۲۰۱۸؛ داری آنگ، ۲۰۲۱). ریکا و همکاران (۲۰۲۰) یافته‌ها نشان داد که سرزندگی تحصیلی به‌طور غیرمستقیم رفتار اجتنابی کمتر، انتظارات شکست کمتر و برنامه‌ریزی وظیفه‌محور بالاتر را از طریق احساسات تحصیلی پیش‌بینی می‌کند. سرزندگی تحصیلی بالا با لذت و امید بالا و همچنین خستگی و ناامیدی کم مرتبط بود که بیشتر انتظارات پایین شکست را پیش‌بینی می‌کرد. امید زیاد و کسالت کم نیز رفتار اجتنابی کم را پیش‌بینی می‌کردند و امید زیاد با برنامه‌ریزی وظیفه‌محور بالا همراه بود.

آندرو و همکاران (۲۰۲۰) در بررسی‌های خود در زمینه روابط متقابل بین سرزندگی تحصیلی و در کاهش استرس تحصیلی مشاهده کردند که سرزندگی تحصیلی به‌طور قابل توجهی در کاهش استرس تحصیلی تأثیر دارد، در تحقیقی پائولاکاناهو و همکاران (۲۰۱۹) گزارش کردند که برنامه مبتنی بر وب مبتنی بر تاب‌آوری بر کاهش استرس و افزایش سرزندگی تحصیلی در بین نوجوانان فنلاندی تأثیر دارد، پاتوین و همکاران (۲۰۱۹) در بررسی خود در تحقیقی اعلام کردند بین سرزندگی تحصیلی با بهزیستی روانی و سازگاری دانش‌آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در تحقیقی دیگر یان و همکاران (۲۰۱۸) دریافتند سرزندگی تحصیلی بر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد، کولی و همکاران (۲۰۱۷) روابط بین اضطراب تحصیلی و راهبردهای یادگیری (به خاطر سپردن، شرح دادن، بهترین اهداف شخصی و همکاری) و سرزندگی تحصیلی را تأیید کردند، شفیدی و همکاران (۱۴۰۰) مشاهده کردند سرزندگی تحصیلی توانسته است خودنظم‌جویی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانشجویان را افزایش بدهد و اسمعیل زاده خادم (۱۴۰۰) رابطه بین سرزندگی تحصیلی با خودکارآمدی و تاب‌آوری تحصیلی را تأیید کردند و عطایی و همکاران (۱۳۹۹)

دریافتند تاب آوری یادگیرندگان به گونه مستقیم از طریق خودتنظیمی قابل پیش بینی است بلکه این رابطه از طریق ادراک شایستگی نیز میانجیگری می شود. با توجه به مبانی نظری و تجربی ارائه شده سرزندگی تحصیلی از عناصر اساسی موفقیت تحصیلی دانش آموزان به شمار می رود که می تواند بهزیستی روانی و موفقیت تحصیلی را در دانش آموزان پیش بینی کند ولی از آنجاکه دانش آموزان در مدرسه با کمبود انرژی و انگیزش و تعاملات منفی با همکلاسی ها و معلمان مواجه می شوند که این امر باعث کاهش سطح توانایی دانش آموزان و گاهی عدم موفقیت تحصیلی و بروز استرس تحصیلی می شود همچنین برخی از دانش آموزان در برخورد با این موانع و چالش های روانی موفق عمل نکرده تاب آوری لازم را برای پشت سر گذاشتن این موانع را ندارند؛ بنابراین سؤال اصلی پژوهش حاضر چنین است که آیا بین سرزندگی تحصیلی با تاب آوری تحصیلی با نقش میانجی استرس تحصیلی دانش آموزان متوسطه اول شهرستان دامغان رابطه وجود دارد؟

### روش پژوهش

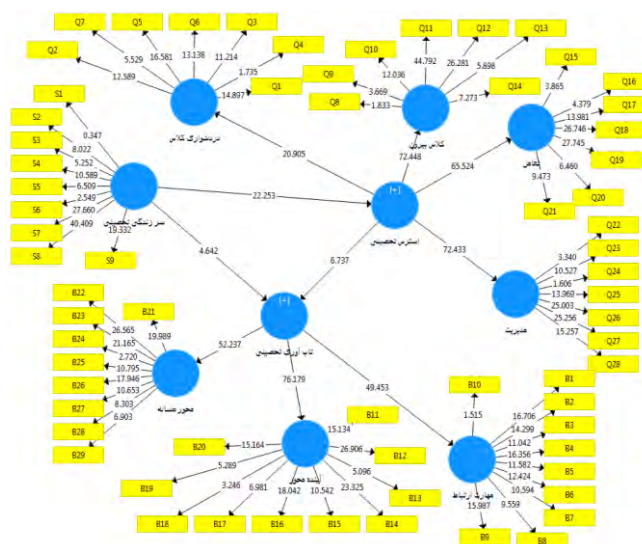
روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی با رویکرد معادلات ساختاری می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان متوسطه اول شهرستان دامغان تشکیل می دهند که تعداد آن ها ۳۹۵۴ نفر می باشد. حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان و به صورت تصادفی ۳۵۱ نفر انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه سرزندگی تحصیلی، استرس تحصیلی و تاب آوری تحصیلی است.

**پرسشنامه سرزندگی تحصیلی:** پرسشنامه سرزندگی تحصیلی توسط حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) تهیه شده است. پرسشنامه دارای ۹ گویه پنج گزینه ای است. نتایج حاصل از بررسی حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) نشان داد که ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده با حذف یک گویه برابر مطلوب و ضریب بازآزمایی مورد قبول بود. همچنین دامنه همبستگی گویه ها با نمره کل بین ۵۱٪ تا ۶۸٪ می باشد. این نتایج بیانگر این است که گویه ها از همسانی درونی و ثبات رضایت بخشی برخوردارند.

**پرسشنامه استرس تحصیلی:** پرسشنامه استرس تحصیلی توسط زاژاکووا و همکاران (۲۰۰۵) تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۲۸ سؤال و ۴ خورده مقیاس دشواری عملکرد تحصیلی در کلاس، دشواری عملکرد تحصیلی در بیرون از کلاس، دشواری تعامل و دشواری مدیریت کار می باشد. در مقیاس استرس تحصیلی از مشارکت کنندگان خواسته می شود تا میزان استرس در هر کدام از تکالیف را بین درجه ۰= هرگز استرس زا نیست، تا درجه ۱۰ که به معنی فوق العاده استرس زا است را انتخاب نمایند. روایی و پایایی این آزمون توسط شکری و همکاران (۱۳۸۸) با آزمون تحلیل آماری اکتشافی و تأییدی و همسانی درونی (پایایی) آن با آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفته است.

**پرسشنامه تاب آوری تحصیلی:** پرسشنامه تاب آوری تحصیلی (ARI) توسط سامونلز در سال ۲۰۰۴ ساخته شد و در دو مطالعه مناسب بودن آن تأیید شد. سپس با گسترش مطالعه در سال ۲۰۰۹ با همکاری و به چاپ رسید. نسخه اصلی این پرسشنامه ۴۰ سؤال را شامل می شود. در هنجار ایرانی تعداد سؤالات این پرسشنامه به ۲۹ سؤال تقلیل یافته و در نهایت برای این پرسشنامه سه عامل با عناوین مهارت های ارتباطی، جهت گیری آینده و مسئله محور/مثبت نگر تأیید شدند.





نمودار ۲. مقدار ضریب بحرانی مدل معادلات ساختاری

برای بررسی میانجیگری استرس تحصیلی از آزمون سوپل استفاده شد. در آزمون سوپل، یک مقدار Z-Value از طریق فرمول زیر به دست می‌آید که در صورت بیشتر شدن این مقدار از ۱/۹۶ می‌توان در سطح اطمینان ۹۵ درصد، معنادار بودن تأثیر میانجی یک متغیر را تأیید کرد. در این فرمول (a برابر با مقدار ضریب مسیر بین متغیر مستقل و میانجی)؛ (b برابر با مقدار ضریب مسیر میان متغیر میانجی و وابسته)؛ (c برابر با مقدار ضریب مسیر بین متغیر مستقل و وابسته)؛ (Sa: مقدار خطای استاندارد میان مسیر متغیر مستقل و میانجی) و (Sb: مقدار خطای استاندارد میان مسیر متغیر میانجی و وابسته)

$$(a=0.82)؛ (b=0.08)؛ (c=0.04)؛ (Sa=0.04)؛ (Sb=0.08)$$

$$\frac{-0.56 \times -0.82}{\sqrt{(-0.56^2 \times 0.08^2) + (-0.82^2 \times 0.04^2) + (0.08^2 \times 0.04^2)}} = \frac{0.45}{0.07} = 6.42$$

با جای گذاری در فرمول فوق، مقدار ۶/۴۲ به دست آمد همان‌طور که مشاهده شد، مقدار Z-Value حاصل از آزمون سوپل برابر با ۲/۵۲ شد به دلیل بیشتر بودن از ۱/۹۶ می‌توان اظهار داشت که در سطح اطمینان ۹۵ درصد، تأثیر متغیر میانجی استرس تحصیلی در رابطه بین سرزندگی تحصیلی با تاب‌آوری تحصیلی معنادار است.

تعیین شدت تأثیر میانجی: برای تعیین اثر غیرمستقیم از طریق متغیر میانجی از آماره‌ای به نام VAF استفاده می‌شود که مقداری بین ۰ و ۱ را اختیار می‌کند و هر چه این مقدار به ۱ نزدیکتر باشد، نشان از قوی‌تر بودن تأثیر متغیر میانجی دارد. در واقع این مقدار نسبت اثر غیرمستقیم به اثر کل را می‌سنجد. روش محاسبه VAF از طریق فرمول زیر است.

فرمول ۱:

$$VAF = \frac{a \times b}{(a \times) + c}$$

a: مقدار ضریب مسیر میان متغیر مستقل و میانجی

b: مقدار ضریب مسیر میان متغیر میانجی و وابسته

c: مقدار ضریب مسیر میان متغیر مستقل و وابسته



بنابر این با توجه به نگراره ۱ و نمودارهای ۱ و ۲ نتایج آماره VAF به میزان ۰/۵۴ به دست آمد این بدان معنی است که تقریباً بیش از ۵۴ درصد از اثر سرزندگی تحصیلی با تاب آوری تحصیلی از طریق غیرمستقیم توسط متغیر میانجی استرس تحصیلی دانش آموزان تبیین می شود.

جدول ۳. رابطه بین سرزندگی تحصیلی با استرس تحصیلی

نتیجه	آماره t	ضریب مسیر استاندارد شده	مسیر
تائید	۲۲/۲۵	-۰/۸۲	سرزندگی تحصیلی -> استرس تحصیلی

بر اساس نتایج جدول فوق سرزندگی تحصیلی بر استرس تحصیلی به میزان ۰/۸۲- در سطح ۹۹ درصد تأثیر منفی و معناداری دارد ( $P < ۰/۰۱$ ).

جدول ۴. برآورد اثر سرزندگی تحصیلی بر تاب آوری تحصیلی

نتیجه	آماره t	ضریب مسیر استاندارد شده	مسیر
تائید	۴/۶۴	۰/۳۸	سرزندگی تحصیلی -> تاب آوری تحصیلی

نتایج جدول حاکی از آن است، سرزندگی تحصیلی بر تاب آوری تحصیلی به میزان ۰/۳۸ در سطح ۹۹ درصد تأثیر مثبت و معناداری دارد ( $P < ۰/۰۱$ ).

با توجه به نتایج جدول فوق می توان گفت، استرس تحصیلی بر تاب آوری تحصیلی به میزان ۰/۵۶- در سطح ۹۹ درصد تأثیر منفی و معناداری دارد ( $P < ۰/۰۱$ ).

جدول ۵. برآورد اثر استرس تحصیلی بر تاب آوری تحصیلی

نتیجه	آماره t	ضریب مسیر استاندارد شده	مسیر
تائید	۶/۷۳	-۰/۵۶	استرس تحصیلی -> تاب آوری تحصیلی

## بحث و نتیجه گیری

با توجه به نتایج پژوهش حاضر متغیر میانجی استرس تحصیلی در رابطه‌ی بین سرزندگی تحصیلی با تاب‌آوری تحصیلی معنادار است و بیش از ۵۴ درصد از اثر سرزندگی تحصیلی با تاب‌آوری تحصیلی از طریق غیرمستقیم توسط متغیر میانجی کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان تبیین می‌شود. همچنین سرزندگی تحصیلی بر استرس تحصیلی تأثیر منفی و معناداری دارد. سرزندگی تحصیلی بر تاب‌آوری تحصیلی تأثیر مثبت و معناداری دارد. استرس تحصیلی بر تاب‌آوری تحصیلی تأثیر منفی و معناداری دارد. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های آینسکوه<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۸) و داری آنگ<sup>۲</sup> (۲۰۲۱) احساسات و انگیزه دانش‌آموزان بر تاب‌آوری تحصیلی تأثیر دارد، ریکا<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۰) مشاهده کردند سرزندگی تحصیلی به‌طور غیرمستقیم رفتار اجتنابی کمتر، انتظارات شکست کمتر و برنامه‌ریزی وظیفه‌محور بالاتر را از طریق احساسات تحصیلی پیش‌بینی می‌کند. آندرو<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۲۰) دریافتند که سرزندگی تحصیلی به‌طور قابل توجهی در کاهش استرس تحصیلی تأثیر دارد، در تحقیقی پائولاکاناهو<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۹) گزارش کردند که تاب‌آوری و تعهد بر کاهش استرس و افزایش سرزندگی تحصیلی تأثیر دارد.

پاتوین<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۹) اعلام کردند بین سرزندگی تحصیلی با بهزیستی روانی و سازگاری دانش‌آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در تحقیقی دیگر یان<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۱۸) دریافتند سرزندگی تحصیلی بر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد، کولی<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۱۷) روابط بین اضطراب تحصیلی و راهبردهای یادگیری (به خاطر سپردن، شرح دادن، بهترین اهداف شخصی و همکاری) و سرزندگی تحصیلی را تأیید کردند، شفیع و همکاران (۱۴۰۰) مشاهده کردند سرزندگی تحصیلی توانسته است خودنظم‌جویی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانشجویان را افزایش بدهد، اسمعیل زاده خادم (۱۴۰۰) نشان داد بین سرزندگی تحصیلی با خودکارآمدی و تاب‌آوری تحصیلی رابطه وجود دارد، عطایی و همکاران (۱۳۹۹) دریافتند تاب‌آوری یادگیرندگان به گونه مستقیم از طریق خودتنظیمی قابل پیش‌بینی است بلکه این رابطه از طریق ادراک شایستگی نیز میانجیگری می‌شود، همسو است؛ بنابراین می‌توان گفت سرزندگی تحصیلی به‌عنوان توانایی دانش‌آموزان برای حل و رفع مشکلات تحصیلی می‌باشد یکی از مشکلات تحصیلی استرس تحصیلی است. استرس تحصیلی بیانگر نیاز روزافزون به دانش و نداشتن زمان کافی برای کسب آن دانش است که این ناسازگاری می‌تواند برای دانش‌آموزان مشکلات روحی و روانی را به وجود آورد و آن‌ها را با شکست تحصیلی روبرو کند که در این صورت دانش‌آموزی که دارای سرزندگی تحصیلی بالایی است در مدرسه مشارکت بیشتری داشته و خودکارآمدی و پشتکار بالاتری نشان می‌دهند بر و از تحصیل لذت می‌برند و به‌راحتی می‌توانند چالش‌های پیش روی خود را در مدرسه پشت سر بگذارند. سرزندگی تحصیلی یک عامل مهم در کمک به دانش‌آموزان در مدیریت و کاهش استرس

1- Ainscough

2- Darryl Ang

3- Riikka

4- Andrew

5- Puolakanaho

6- Putwain

7- Yun

8- Collie



تحصیلی است. تجربه استرس تحصیلی دانش‌آموزان را قوی‌تر نمی‌کند. بلکه، سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان برای مقابله مؤثر با استرس تحصیلی که به نوبه خود منجر به مشکلات تحصیلی کمتر در زندگی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود، که با کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان توانایی بیشتر برای تحمل موقعیت‌های نامطلوب در مدرسه پیدا کرده و موفق بودن، زندگی کردن و خود را رشد دادن در شرایط دشوار (باوجود عوامل خطر) در تحصیل را به دست می‌آورند به عبارتی تاب‌آوری تحصیلی بیشتری دارند. در پایان موارد زیر به معلمان توصیه می‌گردد، که با ارائه مطالب درسی به صورت متوالی، از ساده به دشوار بپردازند که موجب می‌شود یادگیرندگان ابتدا در یادگیری مطالب ساده، به اندازه کافی موفقیت به دست آورند. این کسب موفقیت اولیه، سرزندگی تحصیلی را افزایش و استرس را کاهش می‌دهد. همچنین با ایجاد رقابت فردی بین دانش‌آموزان به کسب موفقیت در معدودی از آنان و شکست اکثریت کلاس می‌انجامد و در کاهش سرزندگی تحصیلی مؤثر می‌باشد، که باید از آن پرهیز شود.

### منابع

- اسمعیل زاده خادم، سارا (۱۳۹۹). روابط ساختاری سرزندگی تحصیلی و خلاقیت با نقش واسطه‌ای خودکارآمدی و تاب‌آوری در دانش‌آموزان، اولین همایش ملی علمی دانشجویی روانشناسی.
- شفیع، زهره؛ سجادیان، ایلناز؛ نادی، محمدعلی (۱۳۹۹). اثربخشی طرحواره‌درمانی بر سرزندگی تحصیلی، خودنظم‌جویی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانشجویان، علوم روان‌شناختی، ۱۹ (۹۳): ۱۱۸۴-۱۱۷۵.
- عطایی، مریم؛ بهرام صدق پور، صالح؛ سعادت‌ی شامیر ابوطالب (۱۴۰۰). تأثیر خودتنظیمی بر تاب‌آوری تحصیلی با میانجیگری ادراک شایستگی، ششمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی.
- Ainscough, L., Stewart, E., Colthorpe, K., & Zimbardi, K. (2018). Learning hindrances and self-regulated learning strategies reported by undergraduate students: Identifying characteristics of resilient students. *Studies in Higher Education*, 43(12), 2194–2209
- Andrew, J., Martin Herbert, W. M. (2020). Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity: Evidence for the protective role of academic buoyancy in reducing academic adversity over time. *International Journal of Behavioral Development*, 44(4), 15-30.
- Bennett, T. H., & Holloway, K. R. (2014). Drug misuse among university students in the UK: Implications for prevention. *Substance use & misuse*, 49(4), 448-455.
- Clabaugh, A., Duque, J.F., Fields, L.J. (2021). Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Front. Psychol.*
- Collie, R. J., Ginns, P., Martin, A. J., & Papworth, B. (2017). Academic buoyancy mediates academic anxiety's effects on learning strategies: An investigation of English- and Chinese-speaking Australian students. *Educational Psychology*, 37, 947–964.
- Collie, R. J., Martin, A. J., Malmberg, L. E., Hall, J., & Ginns, P. (2015). Academic buoyancy, student's achievement, and the linking role of control: A cross-lagged analysis of high school students. *British Journal of Educational Psychology*, 85, 113–130.
- Darryl Ang, W. H., & Shorey, S., & Lopez, V., & Shi, J.C., Lau, Y. (2021). Generation Z undergraduate students' resilience during the COVID-19 pandemic: a qualitative study.

- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1): 26-34.
- Kadapatti, M.G., & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Stressors of Academic Stress- A Study on Pre-University Students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3(1), 171-175.
- Luciano, R., Piermarco, C., Giacomo, A., Caterina, F. (2021). Between Academic Resilience and Burnout: The Moderating Role of Satisfaction on School Context Relationships. *Health Psychol. Educ*, 11, 770–780
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008b). Workplace and academic buoyancy: Psychometric assessment and construct validity amongst school personnel and students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26, 168–184.
- Martin, A. J., Yu, K., Ginns, P., & Papworth, B. (2017). Young people's academic buoyancy and adaptability: A cross-cultural comparison of China with North America and the United Kingdom. *Educational Psychology*, 37, 930–946.
- Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Muotka, J. S., Hirvonen, R., Eklund, K. M., Kiuru, N. (2019). Reducing stress and enhancing academic buoyancy among adolescents using a brief web-based program based on acceptance and commitment therapy: A randomized controlled trial. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 287–305.
- Putwain, D. W., Gallard, D., & Beaumont, J. (2019). A multi-component wellbeing programme for upper secondary students: Effects on wellbeing, buoyancy, and adaptability. *School Psychology International*, 40, 49–65.
- Putwain, D. W., Gallard, D., & Beaumont, J. (2019). A multi-component wellbeing programme for upper secondary students: Effects on wellbeing, buoyancy, and adaptability. *School Psychology International*, 40, 49–65.
- Reddy K J., (2018) Academic Stress and its Sources among University Students, *Biomed. & Pharmacol. J*, 11(1), 531-537 (2018)
- Riikka, H., David, W.P., Sami, M., Timo, A., Noona, K. (2020). The role of academic buoyancy and emotions in students' learning-related expectations and behaviours in primary school, *Journal Citation Reports (Clarivate Analytics): 15/62 (Psychology, Educational)*
- Ríos-Risquez, MI., García-Izquierdo, M., Sabuco-Tebar, EL., Carrillo-García, C., Martínez-Roche ME., *Contemp Nurse*, 52(4), 430-439.
- Van Breda, A. D. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 54(1), 1-18.