

اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی بر معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان

دختر پایه سوم دوره اول متوسطه شهر مشهد

اسما فولادی^{1*}، محمد باقر کجباغ²، امیر قمرانی³

1. دانشجوی دکتری، روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

2. استاد، روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

3. استادیار، روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

تاریخ دریافت: 1395/06/15 تاریخ پذیرش: 1395/10/04

Effectiveness of Academic Buoyancy Training on Academic Meaning and Academic Performance of Third Grade Girl Students at the First Period of High School in Mashhad City

A. Fooladi^{1*}, M.B. Kajbaf², A. Ghamarani³

1. Ph.D. Student, Psychology, Islamic Azad University Isfahan (Khorasgan) Branch

2. Professor, Psychology, University of Isfahan

3. Assistant Professor, Psychology, University of Isfahan

Received: 2016/09/05 Accepted: 2016/12/24

Abstract

The aim of this research is studying effectiveness of academic buoyancy training on academic meaning and academic performance of girl students. The population includes all third grade girl students at the first period of high school of Mashhad city in academic years 2015-16. In an experimental design 40 students after being matched based on gender and academic grade were selected by multi-step cluster random sampling method and randomly assigned to two equal groups. Experimental group educated 12 sessions that each session was 70 minutes by academic buoyancy method. Each two groups completed the questionnaires of academic meaning (Henderson-King and Smith, 2006) and academic performance (Salehi, 2013) as a pre-test, post-test and follow-up. The data were analyzed by analysis of variance with repeated measure design. The findings showed that in the post-test and follow-up stages was a significant difference between experimental and control groups on the variables of academic meaning and academic performance of girl students. On the other words, in the post-test and follow-up stages academic buoyancy training led to increase academic meaning and academic performance of girl students ($P < 0/01$). So we suggest using academic buoyancy training method to improve the characteristics of academic especially in academic meaning and academic performance.

Keywords

Academic Buoyancy, Academic Meaning, Academic Performance, Girl Students.

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی بر معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر بود. جامعه پژوهش همه دانش‌آموزان دختر پایه سوم دوره اول متوسطه شهر مشهد در سال تحصیلی 95-1394 بودند. در یک طرح آزمایشی 40 دانش‌آموز پس از هم‌تا شدن بر اساس جنسیت و پایه تحصیلی به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش 12 جلسه 70 دقیقه‌ای با روش سرزندگی تحصیلی آموزش دید. هر دو گروه پرسش‌نامه‌های معنای تحصیلی (هندرسون-کینگ و اسمیت، 2006) و عملکرد تحصیلی (صالحی، 1392) را به عنوان پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تکمیل کردند. داده‌ها با روش تحلیل واریانس با طرح اندازه‌گیری مکرر تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد در مراحل پس‌آزمون و پیگیری بین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر تفاوت معناداری وجود داشت. به عبارت دیگر آموزش سرزندگی تحصیلی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری باعث افزایش معنادار معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر شد ($P < 0/01$)؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود از روش آموزش سرزندگی تحصیلی برای بهبود ویژگی‌های تحصیلی به ویژه معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی استفاده شود.

واژگان کلیدی

سرزندگی تحصیلی، معنای تحصیلی، عملکرد تحصیلی، دانش‌آموزان دختر.

* نویسنده مسئول: اسما فولادی

این مقاله برگرفته از رساله دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) است.

*Corresponding Author: asma.fooladi@yahoo.com

ایمیل نویسنده مسئول:

مقدمه

تحصیلی ارتباط مستقیم دارد. عملکرد تحصیلی به معنای توانایی اثبات موفقیت در اکتساب پیامدی است که برای آن طرح‌ریزی و برنامه‌ریزی شده است (لستر، لئونارد و ماسیاس⁷، 2013). عملکرد تحصیلی از مهم‌ترین دغدغه‌های نظام آموزشی و نشان‌دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه هدف‌یابی و توجه به رفع نیازهای فردی است؛ بنابراین نظام آموزشی را زمانی می‌توان موفق و کارآمد دانست که عملکرد تحصیلی فراگیران آن به بیشترین و بالاترین رقم برسد (حسینی طباطبایی و قدیمی مقدم، 1386). مهم‌ترین نشانه موفقیت نظام آموزشی در رسیدن به اهداف، شیوه عملکرد تحصیلی فراگیران آن می‌باشد. فراگیر با عملکرد تحصیلی مناسب مورد تأیید و پذیرش همسالان، معلمان و والدین قرار می‌گیرد و عزت نفس و احساس کفایت و لیاقت او بیشتر می‌شود، در مقابل فرد با عملکرد تحصیلی نامناسب و ضعیف به توانایی و کفایت خود شک می‌کند و احساس بی‌کفایتی، بی‌لیاقتی و حقارت می‌کند و از ادامه تحصیل و یادگیری باز می‌ماند (فان و نگو⁸، 2014).

نظریه‌پردازان و محققان تربیتی برای ارائه نظریات خود درباره پیشرفت تحصیلی خواهان شواهد تحقیقاتی و تجربی در مورد عوامل تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی در فرهنگ‌ها و نظام‌های آموزشی گوناگون هستند. یکی از گرایش‌های بدیع روان‌شناسی، روان‌شناسی مثبت‌نگر است که یکی از سازه‌های کلیدی آن در زمینه تحصیل، سرزندگی تحصیلی⁹ است (رحیمی و زارعی، 1395). همچنین عوامل شناختی و انگیزشی مختلفی با موفقیت نظام آموزشی ارتباط دارند و با توجه به اینکه سرزندگی تحصیلی نیز با موفقیت نظام آموزشی ارتباط دارد، لذا با طراحی و آموزش سرزندگی تحصیلی می‌توان تا حدودی موفقیت نظام آموزشی را تضمین کرد. سرزندگی تحصیلی به عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی روانی است که تاب‌آوری تحصیلی را در چارچوب زمینه روان‌شناسی مثبت منعکس می‌کند (سولبرگ، هاپکینز، اوماندسن و هالواری¹⁰، 2012). سرزندگی تحصیلی به معنای توانایی موفقیت‌آمیز

نظریه‌های جدید آموزش معتقدند باید فراگیران را به فعالیت واداشت و از این طریق هم باعث ایجاد نگرش، انگیزه و باور مثبت و هم باعث بهبود عملکرد تحصیلی آنان شد (کاراهوکا، کاراهوکا، کارغلو، گولوقلو و آرفغلو¹، 2010). از مهم‌ترین عوامل موفقیت هر نظام آموزشی می‌توان به معنای تحصیلی² و عملکرد تحصیلی³ فراگیران آن نظام اشاره کرد. معنای تحصیلی به معنای دلالت درونی تحصیل برای فراگیران است که برای برخی از آنان به عنوان راهی برای رسیدن به یک حرفه و برای برخی دیگر به عنوان یک منبع فشار محسوب می‌شود (هندرسون - کینگ و اسمیت⁴، 2006). معنای تحصیل برای فراگیران به علت داشتن تجارب متفاوت تحصیلی خوشایند و ناخوشایند متفاوت است و این تجارب متفاوت در شکل‌گیری عزت نفس آنان مؤثر است. به عنوان مثال از لحاظ معنایی میزان شباهتی که فراگیران بین خود و محل تحصیل خود می‌بینند، در میزان رضایت، موفقیت یا عدم موفقیت آنها تأثیر دارد (سیگینر و ماهاجنا⁵، 2016). معنای تحصیلی تحت تأثیر فرهنگ و جامعه است و انتظارات والدین، حال و هوای حاکم بر مؤسسه آموزشی، تغییرات و ارزش‌های اجتماعی می‌تواند تجربه فردی از تحصیل را تحت تأثیر قرار دهد (عیسی‌زادگان، حسنی و احمدیان، 1388). یکی دیگر از عوامل موفقیت نظام آموزشی عملکرد تحصیلی است و شاید به همین علت باشد که نظریه‌پردازان تربیتی بسیاری از پژوهش‌های خود را بر شناخت عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی متمرکز کردند (آلومیان و آیو⁶، 2004؛ به نقل از شریعت‌پناه و مشهدی، 1394). عملکرد تحصیلی همواره برای دانش‌آموزان معرف توانایی‌های علمی آنها برای ورود به دنیای کار و مقاطع تحصیلی بالاتر است و همواره برای معلمان، والدین، مسئولان نظام آموزشی و متخصصان تربیتی حائز اهمیت و تأثیر آن در ارتقای بهره‌وری و بهبود اثربخشی نظام تعلیم و تربیت غیر قابل انکار است (شریعت‌پناه و مشهدی، 1393). عملکرد تحصیلی با معنای

1. Karahoca, Karahoca, Karaoglu, Gulluoglu & Arifoglu
2. Academic Meaning
3. Academic Performance
4. Henderson-King & Smith
5. Seginer & Mahajna
6. Alomyan & Au

7. Lester, Leonard & Mathias

8. Phan & Ngu

9. Academic Buoyancy

10. Solberg, Hopkins, Ommundsen & Halvari

شریفی و سعیدی، 1394؛ عیسی‌زادگان، میکائیلی منبع و مروئی میلان، 1393) و عملکرد تحصیلی (ویکتوریانو¹¹، 2016؛ مارتین، 2014؛ سارا، پاتول و لیس¹²، 2013؛ مالمبرگ، هال و مارتین¹³، 2013؛ پاتوین و دالی¹⁴؛ 2013؛ قدم‌پور، فرهادی و نقی بیرانوند، 1395؛ پورعبدل، صبحی قراملکی و عباسی، 1394) بودند. برای مثال در زمینه رابطه سرزندگی تحصیلی با معنای تحصیلی لی و همکاران (2016) در پژوهشی با عنوان رابطه برون‌گرایی، سرزندگی و معنای زندگی در دانشجویان چینی به این نتیجه رسیدند که برون‌گرایی، سرزندگی و معنای زندگی رابطه مستقیم و معناداری داشتند. در پژوهشی دیگر فان و نگو (2014) به این نتیجه رسیدند که بین سرزندگی تحصیلی با ارزش تکلیف رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. به عبارت دیگر هر چقدر میزان سرزندگی تحصیلی افزایش یابد، افراد ارزش بیشتری برای تکالیف درسی (یکی از مؤلفه‌های معنای تحصیلی) قائل می‌شوند. علاوه بر آن شریفی و سعیدی (1394) در پژوهشی با عنوان پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس جهت‌گیری زندگی و خوش‌بینی که بر روی دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که عواطف مثبت، خوش‌بینی و معنای زندگی با بهزیستی روانی رابطه معنادار مثبت و عواطف منفی با بهزیستی روانی رابطه معنادار منفی داشت. با توجه به اینکه سرزندگی یکی از ابعاد مهم بهزیستی روانی است، لذا می‌توان گفت عواطف مثبت، خوش‌بینی و معنای زندگی با سرزندگی رابطه معنادار مثبت و عواطف منفی با سرزندگی رابطه معنادار منفی داشتند. در پژوهشی دیگر عیسی‌زادگان و همکاران (1393) ضمن بررسی رابطه بین امید، خوش‌بینی و معنای تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره پیش‌دانشگاهی گزارش کردند که بین معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. علاوه بر پژوهش‌های بالا عباسی، اعیادی، شفیع و پیرانی (1394) ضمن پژوهشی درباره بهزیستی اجتماعی و سرزندگی تحصیلی در پیش‌بینی اشتیاق تحصیلی دانشجویان به این نتیجه رسیدند که بهزیستی

دانش‌آموزان در مواجهه با موانع و چالش‌های تحصیلی و فائق آمدن بر آنها است (کامرفورد، باتیسون و تورمی¹، 2015). در تعریفی دیگر سرزندگی تحصیلی به عنوان پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانع عرصه جاری و مداوم تحصیل تعریف شد (پوتواین، کونورس، سیمز و داگلاس – اسبورن²، 2011). وقتی فردی کاری را به صورت خودجوش انجام می‌دهد، نه تنها احساس خستگی نمی‌کند، بلکه احساس افزایش نیرو و انرژی می‌کند (دویجن، راسنستیل، اسپاتس، اسمالبراک و داهمن³، 2011). پیشایندهای سرزندگی تحصیلی شامل عوامل روان‌شناختی⁴، عوامل مدرسه و مشارکت⁵ و عوامل خانواده و همسالان⁶ هستند (مارتین و مارش⁷، 2008). از عوامل تحصیلی روان‌شناختی می‌توان به تاب‌آوری تحصیلی، انگیزش، خودگردانی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی، از عوامل تحصیلی خانواده و همسالان می‌توان به حمایت‌های شناختی و عاطفی خانواده و دوستان و الگوهای ارتباطی با خانواده و همسالان و از عوامل تحصیلی مدرسه و مشارکت می‌توان به ساختار کلاس درس، کیفیت گذراندن وقت در کلاس، نگرش مثبت به کلاس و مشارکت در بهبود جو کلاس اشاره کرد. سرزندگی تحصیلی یکی از شاخص‌های مهم در یادگیری موفق و ثمربخش است که باعث اثبات توانایی‌ها و پیشرفت‌های علمی می‌شود (فریلیچ و شیچمن⁸، 2010).

با اینکه پژوهشی به بررسی اثربخشی سرزندگی تحصیلی نپرداخته و پژوهشگر آن را ساخته است، اما پژوهش‌هایی به بررسی رابطه سرزندگی تحصیلی با معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی پرداختند که به طور خلاصه نتایج پژوهش‌ها حاکی از رابطه مثبت و معنادار سرزندگی تحصیلی با معنای تحصیلی (لی، رن، رن، ژو، لیو و زانگ⁹، 2016؛ فان و نگو، 2014؛ هو، چیونگ و چیونگ¹⁰، 2010؛

1. Comerford, Batteson, & Tormey
2. Putwain, Connors, Symes & Douglas-Osborn
3. Duijn, Rosenstiel, Schats, Smallembroek & Dahmen men
4. Psychological Factors
5. School and Engagement Factors
6. Family and Peers Factor
7. Martin & Marsh
8. Freilich & Shechtman
9. Li, Ren, Ren, Zhu, Liu & Zhang
10. Ho, Cheung & Cheung

11. Victoriano

12. Sarah, Paul & Lisa

13. Malmberg, Hall & Martin

14. Putwain & Daly

برخورد مناسب با چالش‌های تحصیلی نیاز به یادگیری چگونه سرزنده زیستن است تا در پرتو آن بتوان از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به تحصیل پیشگیری کرد؛ بنابراین با توجه به اهمیت موضوع و نبودن بسته آموزش سرزندگی تحصیلی، این پژوهش با طراحی برنامه آموزشی سرزندگی تحصیلی به دنبال بررسی اثربخشی آن بر معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر است؛ بنابراین پرسش اصلی پژوهش این است که آیا آموزش سرزندگی تحصیلی بر معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر تأثیر دارد؟

روش

پژوهش حاضر آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه‌های آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش همه دانش‌آموزان دختر پایه سوم دوره اول متوسطه شهر مشهد در سال تحصیلی 95-1394 بودند. از میان آنان 40 دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه 20 نفر) جایگزین شدند. در روش تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای ابتدا از میان پنج ناحیه شهر مشهد دو ناحیه، سپس از مدارس هر ناحیه یک مدرسه دوره اول متوسطه و در نهایت از هر مدرسه یک کلاس پایه سوم به صورت تصادفی انتخاب شد. نحوه اجرای پژوهش بدین گونه بود که پس از کسب اجازه ورود به مدارس از مدیر آموزش و پرورش شهر مشهد به مدرسه‌ها وارد شد و پس از بیان هدف پژوهش برای مدیر و کارکنان مدارس، از دانش‌آموزان و یکی از والدین آنها رضایت‌نامه شرکت در پژوهش گرفته شد و در خارج از ساعات درسی، آموزش‌های لازم به گروه آزمایش ارائه شد. لازم به ذکر است که معیارهای ورود به مطالعه شامل برخورداری از سلامت جسمی و روانی، دانش‌آموز دختر پایه سوم دوره اول متوسطه شهر مشهد بودن و نبود رخداد تنیدگی‌زا مانند طلاق یا مرگ عزیزان در شش ماه گذشته و معیارهای خروج از مطالعه شامل رضایت نداشتن برای شرکت در پژوهش، مصرف داروهای روان‌پزشکی، امتناع شرکت‌کنندگان از ادامه همکاری و یا دستیابی به پرسش‌نامه‌های ناقص یا نامعتبر بودند. البته پیش از مداخله، پس از مداخله و دو ماه پس از مداخله دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای

اجتماعی با اشتیاق تحصیلی همبستگی مثبت داشت، اما سرزندگی تحصیلی با اشتیاق تحصیلی (یک مؤلفه معنای تحصیلی) همبستگی معناداری نداشت. همچنین در زمینه رابطه سرزندگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی ویکتوریانو (2016) ضمن پژوهشی درباره سرزندگی و تحصیل ورزشکاران به این نتیجه رسید که میزان سرزندگی ورزشکاران بالاتر از متوسط بود و بین سرزندگی و تحصیل رابطه مستقیم و معنادار وجود داشت. همچنین مارتین (2014) ضمن پژوهشی درباره سرزندگی تحصیلی و پیامدهای تحصیلی به این نتیجه رسید که در دانش‌آموزان اختلال نقص توجه/ بیش‌فعال و در دانش‌آموزان عادی بین سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه معنادار مستقیم وجود داشت. در پژوهشی دیگر پاتوین و دالی (2013) ضمن بررسی اضطراب امتحان و سرزندگی تحصیلی در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی به این نتیجه رسیدند که سرزندگی تحصیلی توانایی پیش‌بینی مثبت عملکرد تحصیلی را داشت. علاوه بر آن قدم‌پور و همکاران (1395) ضمن پژوهشی درباره رابطه فرسودگی تحصیلی با اشتیاق و عملکرد تحصیلی به این نتیجه رسیدند که فرسودگی تحصیلی (به عنوان نقطه مقابل سرزندگی تحصیلی) با اشتیاق و عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنادار داشت. لذا می‌توان نتیجه گرفت که سرزندگی تحصیلی با اشتیاق و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار دارد. در پژوهشی دیگر پورعبدل و همکاران (1394) ضمن بررسی اهمال‌کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی به این نتیجه رسیدند که در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری در مقایسه با دانش‌آموزان عادی میزان اهمال‌کاری تحصیلی بیشتر و میزان سرزندگی تحصیلی کمتر بود. آنان بیان کردند که از طریق آموزش روش‌های مناسب تربیتی (سرزندگی تحصیلی) می‌توان موجبات بهبود عملکرد تحصیلی را فراهم کرد.

دانش‌آموزان در دوران تحصیل با موقعیت‌های چالش‌انگیز تحصیلی روبه‌رو می‌شوند و اگر به درستی عمل نکنند، سلامت روانی آنها به خطر می‌افتد که این مسئله منجر به افت تحصیل، نگرش منفی به تحصیل و حتی ترک تحصیل آنها می‌شود. در مقابل انجام رفتار مناسب در این موقعیت‌ها باعث احساس رضایت، شادکامی، امید و نگرش مثبت به تحصیل می‌شود. این نکته نشان می‌دهد برای

تحصیلی، سه جلسه به نقش عوامل مدرسه و مشارکت در سرزندگی تحصیلی و سه جلسه به نقش عوامل خانواده و همسالان در سرزندگی تحصیلی اختصاص داده شد. گام دوم متناسب‌سازی محتوی برنامه آموزشی و نهایی کردن آن بود. برای متناسب‌سازی برنامه از روش دلفی^۳ استفاده شد. روش دلفی یک روش پژوهش کیفی و رویکردی نظام‌مند در پژوهش برای استخراج نظرات از یک گروه متخصصان در مورد یک موضوع است. به عبارت دیگر رسیدن به توافق یا اجماع گروهی از طریق یک سری مراحل پرسش‌نامه‌ای با حفظ گمنامی پاسخ‌دهندگان و بازخورد نظرات به اعضای گروه است. پس از سه بار بررسی نظرهای متخصصان و اصلاح برخی محتوی‌ها، برنامه آموزشی به توافق و اجماع 83 درصدی رسید و توافق شد 12 جلسه 70 دقیقه‌ای برای برنامه آموزشی سرزندگی تحصیلی در نظر گرفته شود. جلسه اول به آشنایی و بیان هدف، جلسه دوم تا پنجم به آموزش عوامل روان‌شناختی، جلسه ششم تا هشتم به آموزش عوامل مدرسه و مشارکت، جلسه نهم تا یازدهم به آموزش عوامل خانواده و همسالان و جلسه دوازدهم به جمع‌بندی و مرور محتوی اختصاص داده شود. گام سوم تعیین روایی برنامه آموزشی بود. با توجه به اینکه برنامه سرزندگی تحصیلی بر اساس نظریهٔ مارتین و مارش (2008) و سایر نظریه‌ها و پژوهش‌ها در این زمینه است، لذا میبای و پشتوانه‌های نظری خوب و روایی سازه مناسبی دارد. همچنین تأیید برنامه آموزشی با رویکرد دلفی حاکی از روایی محتوایی و تأیید برنامه به وسیلهٔ متخصصان حاکی از روایی صوری آن است.

محتوای مداخله به تفکیک جلسات به شرح زیر است. جلسه اول با هدف آشنایی دانش‌آموزان و پژوهشگر با یکدیگر، بیان قوانین و انتظارات (مثل همکاری، حضور به موقع و غیره) و بیان هدف پژوهش انجام شد. جلسه دوم تاب‌آوری تحصیلی شامل آشنایی با مفهوم، نقش و اهمیت تاب‌آوری تحصیلی، بازسازی شناختی و ایجاد تفکر سازنده و تاب‌آور تحصیلی، ادراک هدفمند بودن رفتارهای تحصیلی و اتخاذ هدف‌های کوتاه مدت و بلند مدت تحصیلی آموزش داده شد. جلسه سوم انگیزش درونی شامل آشنایی با مفهوم انگیزش درونی و بیرونی و نقش آن در تحصیل، راهکارهای

معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی مورد ارزیابی قرار گرفتند.

الف) پرسش‌نامه معنای تحصیلی^۱: این پرسش‌نامه را هندرسون - کینگ و اسمیت در سال 2006 طراحی کرده‌اند. این ابزار دارای 86 گویه است که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج نمره‌گذاری می‌شود. نمرهٔ این ابزار با جمع کردن نمره گویه‌ها به دست می‌آید (دامنهٔ نمرات بین 86 تا 430 قرار دارد) و هر چه نمرهٔ آزمودنی بیشتر باشد، میزان معنای تحصیلی وی بیشتر است. آنان پایایی ابزار را در جامعه‌های مختلف با روش آلفای کرونباخ بین 0/77 تا 0/91 گزارش کردند. همچنین عیسی‌زادگان و همکاران (1393) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ 0/79 گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی ابزار با روش بازآزمایی 0/85 محاسبه شد.

ب) پرسش‌نامه عملکرد تحصیلی^۲: این پرسش‌نامه را صالحی در سال 1392 طراحی کرد. این ابزار دارای 30 گویه است که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج نمره‌گذاری می‌شود. نمرهٔ این ابزار با جمع کردن نمره گویه‌ها به دست می‌آید (دامنهٔ نمرات بین 30 تا 150 قرار دارد) و هر چه نمره آزمودنی بیشتر باشد، عملکرد تحصیلی وی بهتر است. روایی ابزار با روش همسانی درونی تأیید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ 0/84 گزارش شد. در پژوهش حاضر پایایی ابزار با روش بازآزمایی 0/82 محاسبه شد.

طرح آموزش: برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی به مدت 12 جلسه 70 دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) به گروه آزمایش ارائه شد و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش قرار گرفت. برنامه آموزشی سرزندگی تحصیلی بر اساس نظریه مارتین و مارش (2008) به وسیلهٔ پژوهشگر با نظارت استاد راهنما و مشاور رساله دکتری و هشت نفر از متخصصان و روان‌شناسان در سه گام ساخته شد.

گام اول بررسی مبانی نظری و تهیهٔ محتوی برنامه آموزشی بود. پس از بررسی مبانی نظری ده جلسه هفتاد دقیقه‌ای برای آموزش سرزندگی تحصیلی در نظر گرفته شد که چهار جلسه به نقش عوامل روان‌شناختی در سرزندگی

هدف ادراک مثبت جو کلاس آموزش داده شد. جلسه دوازدهم با هدف جمع‌بندی و مرور مطالب همه جلسات انجام شد.

برای تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی برای توصیف توزیع متغیرها و در سطح استنباطی از روش تحلیل واریانس با طرح اندازه‌گیری مکرر برای آزمون فرض‌های آماری استفاده شد. برای این منظور از نرم‌افزار SPSS-21 در سطح معناداری 0/05 استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

شرکت‌کنندگان چهل دانش‌آموز دختر پایه سوم دوره اول متوسطه بودند که میانگین سنی گروه آزمایش 15/37 سال و میانگین سنی گروه کنترل 15/21 سال بود. پیش از تحلیل داده‌ها با روش تحلیل واریانس با طرح اندازه‌گیری مکرر پیش‌فرض‌های پژوهش بررسی شد. در جدول 1 نتایج پیش‌فرض نرمال بودن متغیرهای معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی بر اساس آزمون کولموگروف - اسمیرنوف در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری ارائه شد.

طبق یافته‌های جدول 1 نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای متغیرهای وابسته در مراحل آزمون معنادار نبود که این یافته حاکی از آن است که فرض نرمال بودن برقرار است. در جدول 2 نتایج پیش‌فرض برابری واریانس‌های متغیرهای معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی بر اساس آزمون لوین در در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارائه شد.

طبق یافته‌های جدول 2 نتایج آزمون لوین معنادار نبود که این یافته حاکی از آن است که فرض برابری واریانس‌های متغیرهای معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی در مراحل آزمون برقرار است. در جدول 3 نتایج پیش‌فرض برابری کوواریانس‌های متغیرهای معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی بر اساس آزمون کرویت موچلی ارائه شد.

طبق یافته‌های جدول 3 نتایج آزمون کرویت موچلی معنادار نبود که این یافته حاکی از آن است که فرض برابری کوواریانس‌ها برقرار است. با توجه به مطالب بالا شرایط استفاده از تحلیل واریانس با طرح اندازه‌گیری مکرر وجود دارد. در جدول 4 میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای

افزایش انگیزش درونی، نقش خوش‌بینی و امیدواری در تحصیل و داشتن هدف‌های تبحری آموزش داده شد. جلسه چهارم خودگردانی تحصیلی شامل آشنایی با مفهوم و اهمیت خودگردانی تحصیلی، استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی، خودنظارتی و خودتقویتی، مدیریت زمان و مکان مطالعه و نقش آنها در بهبود تحصیل آموزش داده شد. جلسه پنجم خودکارآمدی شامل آشنایی با نقش و اهمیت خودکارآمدی و خودکارآمدی تحصیلی و بهبود آن از طریق حل مسئله آموزش داده شد. جلسه ششم حمایت‌های شناختی خانواده و دوستان در تحصیل شامل نقش و اهمیت حمایت‌های آنان در تحصیل، راهکارهای جلب حمایت آنها و نحوه حل مشکلات شناختی تحصیلی آموزش داده شد. جلسه هفتم حمایت‌های عاطفی خانواده و دوستان در تحصیل شامل اهمیت حمایت‌های آنان در تحصیل، راهکارهای جلب حمایت آنها و نحوه حل مشکلات عاطفی تحصیلی (مثل استرس تحصیلی، اضطراب تحصیلی و غیره) به کمک آنان آموزش داده شد. جلسه هشتم الگوهای ارتباطی و ارتباط سازنده با خانواده و دوستان شامل نقش ارتباط با خانواده و دوستان در تحصیل، الگوهای ارتباطی گفت و شنود، شناخت موانع ارتباطی و نحوه مقابله با آنها، مهارت‌های ارتباط سازنده با تأکید بر خودآگاهی و همدلی و ارتباط مؤثر آموزش داده شد. جلسه نهم ادراک و نگرش مثبت ساختار و هدف کلاس شامل آگاهی و شناخت ساختارها و هدف‌های کلاس و نقش آنها در تحصیل، نقش دانش‌آموزان و معلمان در ساختار و هدف کلاس و آموزش برداشت مثبت از ساختار و هدف کلاس آموزش داده شد. در جلسه دهم بهبود کیفیت گذارندن وقت در کلاس شامل نحوه مدیریت کلاس قبل از ورود معلم و اهمیت این زمان در تحصیل، اهمیت مطالعه تیترا قبل از ورود معلم به کلاس، نحوه مدیریت کلاس در دقایق آخر کلاس، اهمیت مطالعه مطالب در روز تدریس معلم و برنامه‌ریزی برای گذارندن وقت در کلاس و خانه آموزش داده شد. جلسه یازدهم اهمیت مشارکت با هدف بهبود جو کلاس و شبکه‌های ارتباط رسمی و غیررسمی دوستان شامل راهکارهای مشارکت دانش‌آموزان در جو کلاس و نقش آن در تحصیل، یافتن معماها یا طنزهای تحصیلی با مشارکت دانش‌آموزان و معلم با هدف ایجاد تنوع و رغبت تحصیلی و بهبود شبکه‌های ارتباطی رسمی و غیررسمی دوستان با

جدول 1. نتایج پیش‌فرض نرمال بودن متغیرهای معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی بر اساس آزمون کولموگروف - اسمیرنوف در مراحل آزمون

متغیرها		گروه‌ها		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پی‌گیری
				آماره	معناداری	آماره	معناداری	آماره
معنای تحصیلی	آزمایش	0/113	0/200	0/098	0/200	0/137	0/200	0/200
		0/158	0/200	0/107	0/200	0/092	0/200	0/200
عملکرد تحصیلی	آزمایش	0/181	0/085	0/131	0/200	0/159	0/200	0/200
		0/094	0/200	0/118	0/200	0/148	0/200	0/200
	کنترل							

پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری معنادار است. بنابراین در جدول 7 نتایج آزمون تعدیل شده بنفرونی برای بررسی مقایسه اختلاف میانگین‌های معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارائه شد.

جدول 2. نتایج پیش‌فرض برابری واریانس‌های متغیرهای معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی بر اساس آزمون لوین در مراحل آزمون

مراحل	متغیرهای وابسته	آماره	df1	df2	معناداری
پیش‌آزمون	معنای تحصیلی	0/016	1	38	0/901
پس‌آزمون	عملکرد تحصیلی	0/021	1	38	0/886
پی‌گیری	معنای تحصیلی	0/204	1	38	0/654
	عملکرد تحصیلی	0/651	1	38	0/425
	معنای تحصیلی	0/183	1	38	0/653
	عملکرد تحصیلی	0/205	1	38	0/653

طبق یافته‌های جدول 7 اختلاف میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری و اختلاف میانگین پس‌آزمون و پیگیری در هر دو متغیر معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی معنادار است. معنادار بودن اختلاف میانگین‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون حاکی از اثر مداخله و معنادار بودن

جدول 3. نتایج پیش‌فرض برابری کوواریانس‌های متغیرهای معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی بر اساس آزمون کرویت موچلی

متغیرهای وابسته	W موچلی	مجذور خی	df	معناداری
معنای تحصیلی	0/890	4/397	2	0/126
عملکرد تحصیلی	0/862	5/498	2	0/064

اختلاف میانگین‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پیگیری حاکی از پایداری دو ماهه اثر مداخله در متغیرهای معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی است.

نتیجه‌گیری و بحث

مهم‌ترین ویژگی‌های نوجوانان به ویژه نوجوانان دختر (دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه) که با توجه به شرایط خاص رشد جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی دچار تغییر می‌شود، ویژگی‌های تحصیلی آنها است که افت قابل

معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارائه شد. در جدول 4 میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی گروه‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری قابل مشاهده است که طبق یافته‌های آن میانگین پس‌آزمون و پیگیری معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی گروه آزمایش از گروه کنترل بیشتر است. در جدول 5 نتایج آزمون چندمتغیری برای بررسی اثربخشی روش آموزش سرزندگی تحصیلی بر معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی ارائه شد.

طبق یافته‌های هر چهار آزمون جدول 5 متغیر مستقل یعنی آموزش سرزندگی تحصیلی حداقل بر یکی از متغیرهای معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی تأثیر معنادار دارد ($F=312/518, P \leq 0/001$). با توجه به مجذور اِتا می‌توان گفت 99/2 درصد از تغییرات ناشی از اثر مداخله است. در جدول 6 نتایج تحلیل واریانس با طرح اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارائه شد.

طبق یافته‌های جدول 6 در متغیر معنای تحصیلی اثر زمان معنادار بود ($F=190/751, P \leq 0/001$) که با توجه به مجذور اِتا می‌توان گفت 83/4 درصد تغییرات زمانی ناشی از اثر مداخله است. همچنین اثر تعاملی زمان و گروه معنادار بود ($F=86/017, P \leq 0/001$) که با توجه به مجذور اِتا می‌توان گفت 69/4 درصد تغییرات تعاملی ناشی از اثر مداخله است. همچنین در متغیر عملکرد تحصیلی اثر زمان معنادار بود ($F=54/987, P \leq 0/001$) که با توجه به مجذور اِتا می‌توان گفت 59/1 درصد تغییرات زمانی ناشی از اثر مداخله است. همچنین اثر تعاملی زمان و گروه معنادار بود ($F=79/691, P \leq 0/001$) که با توجه به مجذور اِتا می‌توان گفت 67/7 درصد تغییرات تعاملی ناشی از اثر مداخله است. همچنین در متغیر. در نتیجه می‌توان گفت تفاوت میانگین‌های معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی در مراحل

ملاحظه‌ای می‌کند. پژوهشگران بسیاری ویژگی‌های تحصیلی را با هدف بهبود آنها مورد بررسی و پژوهش قرار داده‌اند که از مهم‌ترین متغیرهای انگیزشی مرتبط با آن

مقابل عباسی و همکاران (1394) گزارش کردند که سرزندگی تحصیلی با اشتیاق تحصیلی (یک مؤلفه معنای تحصیلی) همبستگی معناداری ندارد.

جدول 4. میانگین و انحراف استاندارد معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل آزمون

گروه‌ها	معنای تحصیلی				عملکرد تحصیلی			
	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M
آزمایش	22/530	265/050	19/082	297/400	9/710	89/750	10/715	104/750
کنترل	21/981	271/950	21/056	276/750	10/585	86/200	9/798	84/700
	16/753	289/550	19/575	273/650	8/632	99/750	9/338	85/050

در تبیین این یافته می‌توان گفت سرزندگی تحصیلی موجب علاقه دانش‌آموزان به تحصیل و افزایش نبرو، توان و انگیزش تحصیلی آنان می‌شود و تحرک لازم را برای به پایان رساندن موفقیت‌آمیز یک تکلیف یا هدف را فراهم می‌کند. چون دانش‌آموزان دارای سرزندگی به دلیل داشتن انرژی بیشتر علاوه بر یادگیری مطالب، به دنبال چرایی یادگیری آن مطالب و کاربرد آنها هستند؛ بنابراین دانش‌آموزان دارای سرزندگی تحصیلی بالا، علاقه و انگیزش تحصیلی بیشتر و نگاه مثبت‌تری به خود، تحصیل و مدرسه دارند که این عوامل باعث می‌شوند دانش‌آموزان دارای سرزندگی تحصیلی بالاتر درک بهتری از معنای تحصیل داشته باشند. در نتیجه می‌توان گفت آموزش سرزندگی تحصیلی باعث بهبود معنای تحصیل در دانش‌آموزان می‌شود.

تبیین دیگر بر مبنای نظر موسوی ونهری و ایروانی (1395) اینکه سرزندگی به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی سرمایه روان‌شناختی باعث افزایش توان روانی افراد برای برقراری انسجام و سازگاری در زندگی خانوادگی و تحصیلی و یافتن معنا، هدف و ارزش‌های والای دنیایی و فرا دنیایی

می‌توان معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی را نام برد و برای ارتقای آنها می‌توان از سرزندگی تحصیلی استفاده کرد. لذا این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی بر معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر مشهد انجام شد که نتایج نشان داد آموزش سرزندگی تحصیلی باعث افزایش معنادار معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شد.

یافته‌ها نشان داد سرزندگی تحصیلی باعث افزایش معنادار معنای تحصیلی دانش‌آموزان دختر در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شد. این یافته حاکی از تأثیر آموزش سرزندگی تحصیلی بر معنای تحصیلی بود که با یافته پژوهش‌های همبستگی حاکی از ارتباط سرزندگی تحصیلی با معنای تحصیلی همسو (لی و همکاران، 2016؛ فان و نگو، 2014؛ هو و همکاران، 2010؛ شریفی و سعیدی، 1394؛ عیسی‌زادگان و همکاران، 1393) و با پژوهش عباسی و همکاران (1394) ناهمسو بود. برای مثال لی و همکاران (2016) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند برون‌گرایی، سرزندگی و معنای زندگی، رابطه مستقیم و معناداری

جدول 5. نتایج آزمون چند متغیری برای بررسی اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی بر معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی

متغیر مستقل	آزمون‌ها	مقدار	آماره F	معناداری	مجذور اتا
اثر پیلایی	0/992	312/518	0/001	0/992	0/992
روش آموزش	0/008	312/518	0/001	0/992	0/992
اثر هاتلینگ	118/541	312/518	0/001	0/992	0/992
بزرگ‌ترین ریشه روی	118/541	312/518	0/001	0/992	0/992

می‌شود. به معنای دیگر سرمایه روان‌شناختی با افزایش سطح توانمندی روانی افراد، آنها را از لحاظ بهزیستی معنوی در موقعیت مطلوب‌تری قرار می‌دهد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که سرزندگی تحصیلی باعث سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود و به آنان در یافتن هدف و معنای

داشته‌اند. در پژوهشی دیگر فان و نگو (2014) گزارش کردند که سرزندگی تحصیلی با ارزش تکلیف (یک مؤلفه معنای تحصیلی) رابطه مثبت و معنادار دارد. همچنین شریفی و سعیدی (1394) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که معنای زندگی با بهزیستی روانی (سرزندگی یکی از ابعاد مهم بهزیستی روانی است) رابطه معنادار مثبت دارد. در

تحصیلی موفق و برخی دیگر ناموفق عمل می‌کنند. در نتیجه باید اذعان داشت که تاب‌آوری و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان به عنوان متغیر میانجی نقش مهمی دارند. عموماً دلیل مواجهه ناموفق، تجارب آسیب‌زای فردی، فقدان

تحصیل کمک شایانی می‌کند، لذا سرزندگی تحصیلی می‌تواند باعث افزایش معنای تحصیلی شود.

آخرین تبیین بر مبنای نظریه رایان و فردریک¹ (1997) اینکه سرزندگی از مهم‌ترین مؤلفه‌های بهزیستی

جدول 6. نتایج تحلیل واریانس با طرح اندازه‌گیری مکرر برای معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل آزمون

متغیرهای وابسته	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	مجذور اِتا
زمان		3856/017	1	3856/017	190/751	0/001	0/834
معنای تحصیلی	زمان * گروه	1738/817	1	1738/817	86/017	0/001	0/694
خطا		768/167	38	20/215			
زمان		549/037	1	549/037	54/987	0/001	0/591
عملکرد تحصیلی	زمان * گروه	795/704	1	795/704	79/691	0/001	0/677
خطا		379/425	38	9/985			

آمادگی تحصیلی و غیره است، لذا پاسخ‌دهی نامناسب دانش‌آموزان به این چالش‌ها بر سطح انگیزش، پشتکار و تلاش تحصیلی آنها تأثیر منفی می‌گذارد و نخست باعث کاهش باورهای تحصیلی مثبت مثل اعتماد به نفس و عزت نفس تحصیلی و کاهش سرزندگی تحصیلی و در نهایت باعث کاهش عملکرد تحصیلی آنان می‌شود. در مقابل پاسخ مناسب دانش‌آموزان به این چالش‌ها بر سطح انگیزش، پشتکار و تلاش تحصیلی آنها تأثیر مثبت می‌گذارد و نخست باعث افزایش باورهای تحصیلی مثبت مثل اعتماد به نفس و عزت نفس تحصیلی و افزایش سرزندگی تحصیلی و در نهایت باعث افزایش عملکرد تحصیلی آنان می‌شود. تبیین دیگر اینکه سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانع تحصیلی (مثل نمرات ضعیف، سطوح استرس، کاهش انگیزه تحصیلی و غیره) اشاره دارد و سرزندگی یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی است و وقتی فردی تکلیفی را به طور خودجوش انجام می‌دهد، نه تنها احساس خستگی و ناامیدی نمی‌کند، بلکه احساس افزایش انرژی و نیرو می‌کند که این احساس در زمینه تحصیل باعث افزایش تلاش و پشتکار و در نهایت باعث بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود. تبیین دیگر بر مبنای نظریه مارتن و مارش (2008) اینکه در دوران تحصیل چالش‌های تحصیلی زیادی وجود دارد که نیازمند توجه، تأمل و تفکر هستند و این چالش‌ها حقیقت‌پایدار زندگی تحصیلی دانش‌آموزان هستند و دانش‌آموزان دارای سرزندگی تحصیلی برای حل این چالش‌ها از خود مقاومت بیشتری نشان می‌دهند، در حل آنها توجه و تأمل بیشتری دارند و احتمالاً موفق‌تر هستند که این عوامل باعث بهبود عملکرد تحصیلی آنها می‌شود. آخرین تبیین بر مبنای نظر

روان‌شناختی و یک تجربه درونی سرشار از انرژی است که از منابع درونی، نه از منابع بیرونی (تهدید، تحریک و اجبار) سرچشمه می‌گیرد. بنابراین سرزندگی احساس سرزنده بودن و داشتن انرژی مثبتی است که کنترل آن درون خود فرد است و به فرد در یافتن هدف، دلیل و معنای زندگی تحصیلی کمک می‌کند، لذا آموزش سرزندگی تحصیلی می‌تواند باعث افزایش درک دلایل تحصیل و معنای تحصیلی دانش‌آموزان شود. یافته‌های دیگر نشان داد سرزندگی تحصیلی باعث افزایش معنادار عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شد. این یافته حاکی از تأثیر آموزش سرزندگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی بود که با یافته پژوهش‌های همبستگی حاکی از ارتباط سرزندگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی همسو بودند (ویکتوریانو، 2016؛ مارتین، 2014؛ ساراه و همکاران، 2013؛ مالبرگ و همکاران، 2013؛ پاتوین و دالی، 2013؛ پورعیدل و همکاران، 1394). برای مثال ویکتوریانو (2016) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید سرزندگی و تحصیل رابطه مستقیم و معنادار دارند. همچنین مالبرگ و همکاران (2013) ضمن پژوهشی درباره سرزندگی تحصیلی در دوره متوسطه و کشف الگوی یادگیری گزارش کردند که سرزندگی تحصیلی با یادگیری رابطه معنادار مستقیم دارد. علاوه بر آن پورعیدل و همکاران (1394) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که با آموزش و اعمال روش‌های مناسب تربیتی (سرزندگی تحصیلی) می‌توان موجب بهبود عملکرد تحصیلی شد. در تبیین این یافته می‌توان گفت برخی دانش‌آموزان در مواجهه با موانع و چالش‌های

سرزندگی تحصیلی را با روش‌های دیگر مانند آموزش خودتنظیمی، آموزش مهارت‌های مطالعه و یادگیری و غیره مقایسه کنند. استفاده از پیگیری‌های طولانی مدت می‌تواند پیشنهاد پژوهشی مناسبی باشد تا بتوان دربارهٔ تداوم تأثیر سرزندگی تحصیلی با اطمینان بیشتری بحث کرد. با توجه به اینکه سرزندگی تحصیلی در دورهٔ ابتدایی یاد گرفته و در دورهٔ اول متوسطه تثبیت می‌شود، لذا پیشنهاد می‌شود که والدین بیشتر بر نکات مثبت و مزایای تحصیل تأکید کنند و آموزش راهبردهای مثبت‌اندیشی از دورهٔ ابتدایی شروع شود. همچنین این برنامهٔ آموزشی می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه‌های مثبت‌اندیشی تحصیلی توسط روان‌شناسان و

میکائیلی، افروز و قلیزاده (1391) اینکه بی‌علاقگی، خستگی و فرسودگی تحصیلی (به عنوان نقطه مقابل سرزندگی تحصیلی) رابطهٔ معکوسی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارند. همچنین سرزندگی تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی را در چارچوب روان‌شناسی مثبت‌نگر منعکس می‌کند؛ بنابراین سرزندگی تحصیلی بر یادگیری موفق و ثمربخش تأثیر می‌گذارد و نخست باعث به ثمر رسیدن لیاقت‌ها، توانایی‌ها و پیشرفت علمی و سپس باعث بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود.

نخستین محدودیت این پژوهش نداشتن فرصت کافی برای پیگیری‌های طولانی مدت (چهار ماهه، شش ماهه و

جدول 7. نتایج آزمون تعدیل شده بنفرونی برای مقایسه میانگین‌های معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی در مراحل آزمون

متغیرهای وابسته	مراحل آزمون	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
معنای تحصیلی	پیش‌آزمون	-18/575	1/386	0/001
	پیش‌آزمون	-13/100*	1/741	0/001
	پس‌آزمون	5/475*	1/053	0/001
عملکرد تحصیلی	پیش‌آزمون	-6/750	0/862	0/001
	پیش‌آزمون	-4/425*	0/951	0/001
	پس‌آزمون	2/325*	0/677	0/004
	پس‌آزمون			

مشاوران مدارس برای بهبود ویژگی‌های تحصیلی مثبت (به خصوص معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی) به کار گرفته شود. علاوه بر آن به مسئولان و دست‌اندرکاران آموزش و پرورش توصیه می‌شود سرزندگی تحصیلی را به عنوان یکی از محتوای دروس پرورشی یا مهارت‌های زندگی قرار دهند و با تربیت کارشناسان متخصص در زمینهٔ آموزش سرزندگی تحصیلی برای دانش‌آموزان، والدین و دبیران کارگاه‌های آموزشی برگزار کنند.

حتی بیشتر) جهت بررسی تداوم تأثیر آموزش سرزندگی تحصیلی بود. همکاری پایین برخی دبیران و مدیران محدودیت دیگر پژوهش بود که تلاش شد با توضیح هدف پژوهش برای آنان و اخذ نامهٔ همکاری با پژوهشگر از رئیس ادارهٔ آموزش و پرورش این محدودیت تا حدودی کنترل شود. لذا پیشنهاد می‌شود این پژوهش در دانش‌آموزان پسر و یا دانش‌آموزان سایر پایه‌ها و مقاطع تحصیلی صورت گیرد تا در تعمیم نتایج و تأثیر این روش بتوان با اطمینان بیشتری بحث کرد. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران اثربخشی

منابع

- پورعبدل، سعید؛ صبحی قراملکی، ناصر؛ عباسی، مسلم (1394). مقایسهٔ افعال کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با و بدون اختلال یادگیری خاص. *مجلهٔ ناتوانی‌های یادگیری*، 1(14)، 38-22.
- حسینی طباطبایی، فوزیه؛ قدیمی مقدم، ملک محمد (1386). بررسی علل پیشرفت تحصیلی دختران در مقایسه با پسران در استان‌های خراسان رضوی، شمالی و جنوبی. *مجلهٔ دانش و پژوهش در علوم تربیتی*، 15، 147-119.
- رحیمی، مهدی؛ زارعی، الهام (1395). نقش ابعاد دلبستگی بزرگسالی در سرزندگی تحصیلی با واسطه‌گری ابعاد خودکارآمدی مقابله با مشکلات و کمال‌گرایی. *فصلنامهٔ پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، 3(12): 70-59.
- شریعت‌پناه، شکوفه؛ مشهدی، علی (1393). نقش نظریه‌های ضمنی هوش در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع
- متوسطه. *فصلنامهٔ پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، 2(6): 90-81.
- شریعت‌پناه، شکوفه؛ مشهدی، علی (1394). نقش جهت‌گیری اهداف در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان (مورد مطالعه: دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم). *فصلنامهٔ پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، 3(11): 66-59.
- شریفی، کبیر؛ سعیدی، حمیدرضا (1394). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس جهت‌گیری زندگی و خوش‌بینی. *مجلهٔ رویش روان‌شناسی*، 1(14)، 58-41.
- صالحی، رضوان (1392). تدوین مدل نظری مشاوره تحصیلی بر اساس عوامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی. پایان‌نامهٔ دکتری مشاوره تحصیلی شغلی. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.

- تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. *مجله پژوهش در آموزش علوم پزشکی*, 8(2): 60-68.
- موسوی ونهری، فاطمه‌السادات؛ ایروانی، محمدرضا (1395). بررسی رابطه بین پیوند معنوی و سرمایه روان‌شناختی با بهزیستی معنوی پرستاران بخش ویژه. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*, 2(1), 28-35.
- میکائیلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی؛ قلیزاده، لیلا (1391). ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *مجله روان‌شناسی مدرسه*, 4(1), 90-103.
- Comerford, J.; Batteson, T. & Tormey, R. (2015). Academic buoyancy in second level schools: insights from Ireland. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 197, 98-103.
- Duijn, M.; Rosenstiel, I.V.; Schats, W.; Smallembroek, C. & Dahmen, R. (2011). Vitality and health: A lifestyle programmer for employees. *European Journal of Integrative Medicine*, 3, 97-10.
- Freilich, R. & Shechtman, Z. (2010). The contribution of art therapy to the social, emotional, and academic Adjustment of children with learning disabilities. *The Arts in Psychotherapy*, 37(4), 97-105.
- Henderson-King, D. & Smith, N.M. (2006). Meanings of education for university students: academic motivation and personal values as predictors. *Social Psychology of Education*, 9, 195-221.
- Ho, M.Y.; Cheung, F.M. & Cheung, S.F. (2010). The Role of Meaning in Life and Optimism in Promoting Wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 8, 658-663.
- Karahoca, D.; Karahoca, A.; Karaoglu, A.; Gulluoglu, B. & Arifoglu, E. (2010). Evaluation of web based learning on student achievement and achievement motivation in primary school computer courses. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 2, 5813-5819.
- Lester, J.; Leonard, J.B. & Mathias, D. (2013). Transfer student engagement: Blurring of social and academic engagement. *Community College Review*, 41(3), 202-222.
- Li, Y.; Ren, Z.; Ren, F.; Zhu, Q.; Liu, Y. & Zhang, S. (2013). On the relationship of extraversion, vitality and meaning in life among Chinese college students. *Advances in Psychology*, 6(1), 85-90.
- Malmberg, L.E.; Hall, J. & Martin, A.J. (2013). Academic buoyancy in secondary school: Exploring patterns of convergence in mathematics, science. English and physical education. *Learning and Individual Differences*, 23, 262-266.
- Martin, A.J. (2014). Academic buoyancy and academic outcomes: towards a further understanding of students with attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD), students without ADHD, and academic buoyancy itself. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 86-107.
- Martin, A.J. & Marsh, H.W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46, 53-83.
- Phan, H.P. & Ngu, B.H. (2014). An empirical analysis of students' learning and achievements: A motivational approach. *Educational Journal*, 3(4), 203-216.
- Putwain, D.V. & Daly, A.L. (2013). Do clusters of test anxiety and academic buoyancy differentially predict academic performance? *Learning and Individual Differences*, 27, 157-162.
- Putwain, D.V.; Connors, L.; Symes, W. & Douglas-Osborn, E. (2011). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? *Anxiety, Stress and Coping*, 3, 1-10.
- Ryan, R.M. & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.
- Sarah, M.; Paul, C. & Lisa, K.M. (2013). Well-being, academic buoyancy and educational achievement in primary school student. *International Journal of Educational Research*, 62, 239-248.
- Seginer, R. & Mahajna, S. (2016). On the meaning of higher education for transition to modernity youth: Lessons from future orientation research of Muslim girls in Israel. *International Journal of Educational Research*, 76, 112-119.
- Solberg, P.A.; Hopkins, W.G.; Ommundsen, Y.; & Halvari, H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 407-417.
- Victoriano, J. (2016). An investigation of the generalizability of buoyancy from academics to athletics. MA Thesis, Agricultural and Mechanical College: Louisiana State University, p: 18.