



Causal Model of Academic Vitality Based on Academic Self-Regulation Strategies and Cognitive Emotion Regulation Strategies with the Mediating Role of Corona Anxiety¹

Hassan Shafiei^{2*}, Zeynab Rohi Hdid³

(Received: 2023.04.24 - Accepted: 2023.09.03)

1- This article is an excerpt from the dissertation of Zeynab Rohi Hdid, a graduate of Educational Psychology, Payame Noor University.

2- Assistante professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

3- M.A in Educational Psychology, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

*- Corresponding author: h_shafiee@pnu.ac.ir

Abstract

This research was conducted with the aim of developing a causal model to explain academic vitality based on academic self-regulation strategies and cognitive emotion regulation strategies with the mediating role of Corona anxiety. The research method was descriptive-correlation and specifically structural equation modeling. The statistical population of the research included all the students of the first secondary school in Ahvaz city in the academic year 2001-1400, of which 350 students were selected by multi-stage cluster sampling method and with emotion regulation strategies questionnaire (CERQ), strategies questionnaire Academic self-regulation and the Corona Virus Anxiety Questionnaire (CDAS2) were evaluated. The data were analyzed using descriptive statistics and structural equation modeling using spss24 and Amos.24 software. The results showed that the research model had a good fit and was confirmed. Also, cognitive strategies of emotion regulation, academic self-regulation strategies and corona anxiety directly predicted academic vitality, and results supported the mediating role of corona anxiety in the relationship between cognitive strategies of emotion regulation, academic self-regulation strategies and academic vitality. The results of the research showed that academic self-regulation strategies and cognitively adapted emotion regulation strategies can reduce the anxiety of Corona and, as a result, increase academic vitality in students. While the non-compromised cognitive strategies of emotion regulation can increase the anxiety caused by Corona and reduces the academic vitality because of this. Based on the results of this research, it is suggested that teachers and education officials increase their vitality and academic vitality by implementing educational workshops and psychological interventions and training and promoting educational self-regulation strategies and cognitive strategies to regulate emotions by reducing corona anxiety in students.

Keywords: Coronavirus Anxiety, Academic Self-Regulation Strategies, Cognitive Emotion Regulation Strategies, Academic Vitality



مدل علی سرزندگی تحصیلی بر اساس راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با نقش واسطه‌ای اضطراب کرونا^۱

حسن شفیعی*^۲، زینب روحی حدید^۳

(دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۰۴ - پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۱۲)

چکیده

این پژوهش باهدف بررسی مدل علی سرزندگی تحصیلی بر اساس راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با نقش واسطه‌ای اضطراب کرونا انجام شد. روش پژوهش توصیفی-همبستگی و به‌طور خاص مدل یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند که تعداد ۳۵۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و با پرسشنامه‌های راهبردهای تنظیم هیجان (CERQ)، پرسشنامه راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی و پرسشنامه اضطراب کرونا ویروس (CDAS2) ارزیابی شدند. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و مدل یابی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزارهای spss24 و Amos.24 تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد مدل پژوهش دارای برازش بوده و تأیید شد. راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی و اضطراب کرونا به‌صورت مستقیم سرزندگی تحصیلی را پیش‌بینی نمودند و نتایج از نقش میانجی‌گری اضطراب کرونا در رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی حمایت کرد. نتایج پژوهش نشان داد که راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی و راهبردهای سازش یافته شناختی تنظیم هیجان می‌توانند سبب کاهش اضطراب کرونا و در نتیجه افزایش سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان شوند. درحالی‌که راهبردهای سازش نیافته شناختی تنظیم هیجان می‌تواند اضطراب ناشی از کرونا را افزایش و سرزندگی تحصیلی را بدین سبب کاهش دهد. بر اساس نتایج این تحقیق پیشنهاد می‌شود معلمان و مسئولان آموزش و پرورش با اجرای کارگاه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی و آموزش و ارتقاء راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با کاهش اضطراب کرونا در دانش‌آموزان سرزندگی و نشاط تحصیلی آنها را افزایش دهند.

واژگان کلیدی: اضطراب کرونا، راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، سرزندگی تحصیلی

۱- این مقاله مستخرج از پایان‌نامه زینب روحی حدید دانش‌آموخته کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه پیام نور می‌باشد.

۲- استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۳- کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

* نویسنده مسئول: h_shafiee@pnu.ac.ir

مقدمه

از نشانه‌های سلامت روان، دارا بودن ویژگی‌هایی است که فرد را در برابر شرایط استرس‌زا و ناگوار زندگی حفظ می‌کند و او را قادر می‌سازد به رشد سازگارانه‌ی خود ادامه دهد. دوران تحصیل نیز، همانند سایر موقعیت‌های زندگی، با نوسانات و چالش‌هایی همراه است. امروزه بیشتر دانش‌آموزان با تنش‌ها و ناملایمات تحصیلی روزانه، از جمله نمرات ضعیف، فشار امتحان، دشواری تکلیف، دوست‌یابی، سازگاری با انتظارات معلمین و والدین و مانند آن مواجه می‌شوند (شیخ‌الاسلامی و طاهری، ۱۳۹۶). آنچه مشکلات روانی دانش‌آموزان را دوچندان نموده است موضوع کرونا و انتشار این ویروس منحوس است. با توجه به وضع فعلی جامعه و همه‌گیری ویروس کرونا و تحمل قرنطینه طولانی‌مدت ناشی از بیماری کرونا، برای افراد مختلف، به‌ویژه کودکان و نوجوانان، یک تجربه ناخوشایند و استرس‌زا است و تغییراتی را در روند زندگی آنان ایجاد می‌کند (رابین و وسلی^۱، ۲۰۲۰). همه‌گیری جهانی ویروس جدید کرونا (کووید-۱۹)، به‌عنوان یک سندرم شدید حاد تنفسی که از دسامبر ۲۰۱۹ پدیدار شد، به‌عنوان تهدیدی برای سلامتی و زندگی‌های میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا تلقی می‌شود (سازمان بهداشت جهانی^۲، ۲۰۲۰، گارفین و همکاران^۳، ۲۰۲۰). سازمان بهداشت جهانی شیوع بیماری‌های حاد تنفسی دیگری مانند بیماری سارس، مرس را در دو دهه اخیر گزارش داده است. قرنطینه و روش‌های مهار بیماری به‌عنوان روشی برای پیشگیری از انتقال و شیوع بیماری‌های واگیر به کار می‌رود (بروکس و همکاران^۴، ۲۰۲۰). از پیامدهای احتمالی در طی شیوع بیماری همه‌گیر، می‌توان به اضطراب اشاره کرد. اضطراب به حالتی در فرد اشاره دارد که به‌موجب آن، بیش‌ازحد معمولش درباره وقوع رخدادی وحشتناک در آینده نگران و ناراحت است (هنکک و همکاران^۵، ۲۰۲۰). اضطراب یکی از نشانه‌های مشترک در بیماران دچار اختلال‌های مزمن تنفسی از جمله کرونا (کووید-۱۹) است (راجکومار^۶، ۲۰۲۰). اضطراب کرونا^۷، اضطراب ناشی از مبتلا شدن به ویروس کرونا است که یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشأ ناشناخته و برانگیختگی فیزیولوژیکی ایجاد می‌کند که بیشتر به دلیل ناشناخته بودن و ایجاد ابهام شناختی درباره کووید-۱۹ است (اسنانی، مک کان و زنگ^۸، ۲۰۲۰؛ علی پور و همکاران، ۱۳۹۸). اضطراب کرونا موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن و بر سلامت و کیفیت زندگی تأثیر منفی می‌گذارد (کیور و کیور^۹، ۲۰۲۰). ترس و اضطراب از مبتلا شدن به ویروس کرونا به اختلال در روزمرگی منجر می‌شود که پیامد آن افزایش

1- Rubin & Wessely

2- World Health Organization

3- Garfin et al

4- Brooks et al

5- Hancock et al

6- Rajkumar, R. P

7- Corona anxiety

8- Asnaani A, Tyler J, McCann J, Brown L, Zang Y

9- Cure, E., & Cure, MC

اضطراب مبتلا شدن است (امیرفخرایی و همکاران، ۱۳۹۹؛ فیشهوف^۱، ۲۰۲۰). اضطراب کرونا می‌تواند استرس روانی قابل توجهی داشته باشد که ممکن است منجر به تأثیرات نامطلوبی بر روی یادگیری و بهداشت روانی دانش‌آموزان و دانشجویان شود (الرابیه و همکاران^۲، ۲۰۲۰). در این بین، بررسی مطالعات انجام شده در سایر نقاط جهان نیز نشان داده است که بیماری کرونا به‌جز مرگ‌ومیر، مشکلات روان‌شناختی منفی نیز دارد که دارای چندین اثر روانی از جمله افزایش اضطراب است (فردین^۳، ۲۰۲۰). اضطراب ناشی از این بیماری و اثرات مخرب روانی- اجتماعی آن سلامت روانی و سازگاری همه گروه‌های سنی را تحت‌الشعاع قرار داده است. رفتارهای اضطرابی می‌تواند واکنش‌های سازگارانه طبیعی باشد که به فرد کمک کند تا واکنش مناسبی در مقابله با شرایط سخت نشان دهد ولی اضطراب شدید همواره با رویدادها و موقعیت‌های نامناسب می‌تواند سبب بروز مشکل و رفتارهای ناسازگارانه شود (هولکس و همکاران^۴، ۲۰۱۹). آنچه در این میان می‌تواند به مقابله مؤثر دانش‌آموزان با این مشکلات، کمک نماید، بهبود و حفظ سرزندگی تحصیلی^۵ است. سرزندگی تحصیلی به‌صورت توانایی یادگیرندگان، برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش‌ها در مسیر زندگی تحصیلی معمول تعریف شده است (مارتین و مارش^۶، ۲۰۲۰). سرزندگی تحصیلی، به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی اشاره دارد که در عرصه مداوم و جاری تحصیل تجربه می‌شوند تحصیلی سرزندگی سازه (پوتواین، وود و پکرون^۷، ۲۰۲۰). مفهوم سرزندگی تحصیلی به‌عنوان یک سازه‌ی برجسته که منجر به بهبود پیشرفت تحصیلی و کاهش فشارهای تحصیلی می‌شود، مورد توجه صاحب‌نظران حوزه تعلیم و تربیت قرار گرفته است. سرزندگی تحصیلی را می‌توان به‌عنوان پاسخ‌های مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و روزانه‌ی تحصیلی تجربه می‌شوند، تعریف کرد (شیخعلی زاده، بیرامی، هاشمی و واحدی (۱۳۹۸). سرزندگی تحصیلی عامل خویش‌داری در هنگام فوریت‌های نگران‌کننده روزانه‌ی تحصیلی و یک مانع در برابر عکس‌العمل‌های تکانشی است (قمری، ۱۴۰۱). به‌طور کلی سرزندگی تحصیلی یکی از شاخص‌های مهمی است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت‌آمیز فرد اثر می‌گذارد و تحت تأثیر زمینه‌های هیجانی و ابراز‌گری هیجانی قرار دارد. وقتی فردی کاری را به‌طور خودجوش انجام می‌دهد نه تنها احساس خستگی و ناامیدی به او دست نمی‌دهد، بلکه احساس می‌کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است بدین ترتیب نسبت به امر یادگیری علاقه‌مند می‌گردد (شادکام و همکاران، ۱۴۰۰). پس با توجه به مطالب عنوان شده می‌توان بیان نمود که به‌منظور مقابله با حالات منفی روانی در دانش‌آموزان یکی از راهکارها کمک به

1- Fischhoff, B

2- Al-Rabiaah et al

3- Fardin

4- Hollocks et al

5- Academic vitality

6- Martin, A. J. & Marsh

7- Putwain, D. W., Wood, P., & Pekrun, R.

بهبود سرزندگی تحصیلی در آنان است (خوشاب و همکاران، ۱۳۹۹). نتایج بررسی‌ها حاکی از آن است که در بین دانش‌آموزان برخوردار از سرزندگی تحصیلی، حداقل میزان ترک تحصیل رخ می‌دهد این دانش‌آموزان نمرات بالاتری در برنامه‌ریزی و تعهد دریافت کرده‌اند و با عوامل تهدیدکننده‌ی اعتمادبه‌نفس و چالش‌های روزانه به‌طور مؤثری مقابله می‌نمایند (کامر فورد و همکاران، ۲۰۱۷).

یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده سرزندگی تحصیلی، خودتنظیمی تحصیلی^۲ است که آن با موضوعاتی نظیر چگونگی مواجهه با مشکلات تحصیلی، برخورداری از ظرفیت چالش با مشکلات، بهبود ظرفیت یادگیری، افزایش توان یادگیری و به عبارتی پیشرفت تحصیلی سروکار دارد (مارتین، ۲۰۱۴، ماوارنی و همکاران، ۲۰۱۹). خودتنظیمی مفهومی برگرفته‌شده از نظریه شناختی-اجتماعی بندورا و مدل یادگیری خودتنظیمی تحصیلی زیمرمن^۴ است (آشر و اسپانک، ۲۰۱۸). سانتراک^۶، خودتنظیمی را به‌صورت فرآیند تولید و هدایت اندیشه‌ها و هیجان‌ها و رفتارها توسط فرد جهت رسیدن به هدف تعریف می‌کند. زیمرمن و ریزمیرگ^۷ خودتنظیمی را عبارت از افکار و احساسات و اعمالی می‌دانند که به شیوی برنامه‌ریزی‌شده و قانونمند جهت دستیابی به اهداف شخصی ردیف شده‌اند و تأکید دارند که دانش‌آموزان خودتنظیم در فرآیند یادگیری و پیشرفت تحصیلی خوب، تلاش زیادی می‌کنند. افراد خودتنظیم در فرآیند یادگیری باید دارای ویژگی‌های خودآگاهی اثربخشی، اطمینان، انعطاف‌پذیری، مستقل و توان حل مسئله باشند و در برنامه‌ریزی توانمند باشند (فامینا و همکاران، ۲۰۲۰). خودتنظیمی، مفهومی چندبعدی و دارای ارتباطات درونی و درعین‌حال مستقل است که به فعالیت‌های شناختی، فراشناختی، انگیزشی، رفتاری و عاطفی اشاره دارد. فرد خودتنظیم بر فعالیت‌های هدف محور متمرکز است، پیوسته راهبردهای مرتبط با کار را به‌صورت مراحل چرخشی به کار می‌گیرد، هم‌زمان بر پیشرفت خود نظارت دارد، در جست‌وجوی بازخورد بیرونی است، راهبردهایش را سازگار می‌کند، هیجان‌اتش را تنظیم می‌نماید، در دستیابی به اهداف ابزارهای انگیزشی را به کار می‌برد، زمانی که چرخه دستیابی به هدف به پایان می‌رسد، به تجربه‌های یادگیری خود عمقی به تفکر می‌پردازد و هم‌زمان به‌طور نظام‌مند اهداف جدیدی را در چرخه‌ای جدید بنا می‌نهد (الوی و گیلز، ۲۰۲۰). یکی دیگر از فرایندهای حیاتی، در مواجهه موفقیت‌آمیز با رویدادهای آسیب‌زا استفاده از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان^{۱۰} است (ویلسون و همکاران، ۲۰۱۴). تنظیم هیجانی، شامل استفاده از

1- Comerford et al

2- Academic self-regulation

3- Mawarni et al

4- Zimmerman

5- Usher EL Schunk

6- Santrock

7- Risemberg

8- Fomina et al

9- Alvi & Gillies

10- Cognitive Emotion regulation strategies

11- Wilson et al

استراتژی‌های رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت‌زمان یا شدت تجربه‌ی یک هیجان است (گراس و تامپسون^۱، ۲۰۰۷). متداول‌ترین راهبردهای تنظیم هیجان با استفاده از فرایندهای شناختی است. نظم‌جویی شناختی هیجان معادل مدیریت شناختی اطلاعات برانگیزاننده هیجانی است، در واقع، راهبردهای نظم‌جویی شناختی پاسخ‌های شناختی به وقایع فرا خواننده هیجان هستند که به صورت هشیار یا ناهشیار سعی در تعدیل شدت و یا نوع تجربه هیجانی یا خود واقعه دارند (حسنی، ۱۳۹۰). استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان، تأثیر بسزایی در بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان داشته و منجر به موفقیت بیشتر آنان، در مدرسه می‌شود (ایرگن و کانادلی^۲، ۲۰۱۷، گرشاسبی و همکاران، ۱۳۹۷). در مقابل، راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان، منجر به آسیب‌پذیری بیشتری در مواجهه با حوادث منفی زندگی می‌شود (گارنفسکی و کرایج^۳، ۲۰۰۶). یافته‌های پژوهش‌های متعددی نیز حاکی از رابطه‌ی خودکنترلی و خودتنظیمی با سرزندگی تحصیلی است. بر اساس نتایج این پژوهش‌ها دانش‌آموزانی که از مهارت‌های خودکنترلی و خودتنظیمی و خودکنترلی بالاتری برخوردارند به‌طور سازنده‌تری با چالش‌های تحصیلی مقابله کرده و سرزندگی تحصیلی بیشتری را تجربه می‌کنند (مارتین و همکاران، ۲۰۱۷). با توجه به پاندمی کرونا در جهان و ایران و اضطراب و استرس ناشی از ویروس کرونا در دانش‌آموزان، پژوهش حاضر به بررسی تدوین مدل علی تبیین سرزندگی تحصیلی بر اساس راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با نقش واسطه‌ای اضطراب کرونا در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر اهواز می‌پردازد. با توجه به موارد فوق پرسش‌های پژوهش پیش رو از این قرار بود:

- آیا راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی با اضطراب کرونا رابطه مستقیم دارد؟
- آیا راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (سازش یافته و نیافته) با اضطراب کرونا رابطه مستقیم دارد؟
- آیا اضطراب کرونا با سرزندگی تحصیلی رابطه مستقیم دارد؟
- آیا راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی با سرزندگی تحصیلی رابطه مستقیم دارد؟
- آیا راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (سازش یافته و نیافته) با سرزندگی تحصیلی رابطه مستقیم دارد؟
- آیا راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی با عنایت به نقش واسطه‌ای اضطراب کرونا با سرزندگی تحصیلی رابطه غیرمستقیم دارد؟
- آیا راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (سازش یافته و نیافته) با عنایت به نقش واسطه‌ای اضطراب کرونا با سرزندگی تحصیلی رابطه غیرمستقیم دارد؟

1- Gross & Thompson
2- Ergen & Kanadli
3- Garnefski&Kraaij

روش پژوهش

روش این پژوهش با توجه به هدف از نوع کاربردی و از لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها میدانی و به‌طور مشخص روش آن توصیفی از نوع همبستگی مبتنی بر مدل یابی معادلات ساختاری بود.

شرکت‌کنندگان پژوهش

جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر اهواز که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ در حال تحصیل بودند که این تعداد بالغ بر ۲۲۱۱ نفر بودند. با توجه به اینکه مدارس در قبل از فروردین سال ۱۴۰۱ به‌صورت غیرحضوری بود عملیات نمونه‌گیری و توزیع پرسشنامه در بازه زمانی فروردین تا خرداد ۱۴۰۱ انجام گرفت. طبق فرمول کوکران حداقل تعداد نمونه ۳۲۷ نفر برآورد گردید اما به دلیل امکان ریزش نمونه و خطای اندازه‌گیری تعداد نمونه ۳۵۰ نفر تعیین گردید. نمونه موردنظر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به‌صورت آنالین انتخاب شدند. بدین‌صورت که از بین مدارس متوسطه دوره اول در ناحیه ۱، ۲، ۳ و ۵ به‌صورت تصادفی ۲۰ دبیرستان انتخاب و از بین ۲۰ دبیرستان ۱۵ کلاس هشتم و نهم انتخاب و پرسشنامه با گرفتن مجوز اجرا از طرق دفتر پژوهش اداره آموزش و پرورش نواحی مربوطه بین آنها توزیع شد. معیارهای ورود دانش‌آموز پایه هشتم و نهم، ساکن شهر اهواز، داشتن موافقت‌نامه از والدین، نداشتن بیماری یا مشکلات جسمی مختل‌کننده نتیجه کار و معیار خروج خارج کردن پرسشنامه‌های ناقص پر شده انتخاب شدند. ملاحظات اخلاقی در این پژوهش شامل مشارکت اختیاری همراه با رضایت و تمایل آزمودنی‌ها در پژوهش و اطمینان بخشی به آنها در خصوص رعایت اصول رازداری و محرمانه بودن اطلاعات و هویت شرکت‌کنندگان در پژوهش بود.

ابزارهای پژوهش

برای جمع‌آوری اطلاعات از این ابزارها استفاده شد:

پرسشنامه سرزندگی تحصیلی: پرسشنامه سرزندگی تحصیلی توسط مارتین و مارش (۲۰۰۶) تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۹ سؤال است که پاسخ‌ها بر مبنای مقیاس ۷ درجه‌ای محاسبه می‌شوند. نمره کل از ۹ تا ۶۳ متغیر خواهد بود و نمره بیشتر بیانگر سرزندگی تحصیلی بالاتر است. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در فرهنگ ایرانی روی گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان مهریز، اجرا شد و با حذف ماده ۸ برابر با ۰/۸۰ و ضریب آزمایی برابر ۰/۷۳ بود (دهقانی زاده و حسین چاری، ۱۳۹۱). دامنه همبستگی ماده‌ها با نمره کل بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۸ بود. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه بروش آلفای کرونباخ محاسبه شد ($\alpha = 0.78$) که نشان از قابل قبول بودن پرسشنامه داشت.

پرسشنامه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان: پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶) یک ابزار ۱۸ ماده‌ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی زای زندگی در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) برحسب ۹ زیرمقیاس به این شرح می‌سنجد: خود سرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر/نشخوارگری، فاجعه‌نمایی، فاجعه‌آمیز پنداری، کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی. حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود. راهبرد شناختی تنظیم هیجان در پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان به دودسته کلی راهبردهای انطباقی (سازش یافته) و راهبردهای غیر انطباقی (سازش نایافته) تقسیم می‌شوند. زیرمقیاس‌های کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی؛ راهبردهای سازش یافته و زیرمقیاس‌های خود سرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر/نشخوارگری و فاجعه‌نمایی؛ راهبردهای سازش نایافته را تشکیل می‌دهد. ابتدا نمره هر گزینه به این صورت مشخص می‌شود: هرگز = ۱، گاهی = ۲، معمولاً = ۳، اغلب = ۴، همیشه = ۵. سپس نمره هر یک از زیرمقیاس‌های ۹ گانه با جمع نمره‌های دو ماده هر زیرمقیاس محاسبه می‌شود. از مجموع نمره مربوط به زیرمقیاس‌های کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی تقسیم‌بر ۱۰ (تعداد ماده‌ها)، نمره راهبردهای سازش یافته و از مجموع نمره زیرمقیاس‌های خود سرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر/نشخوارگری و فاجعه‌نمایی تقسیم‌بر ۸ (تعداد ماده‌ها) نمره راهبردهای سازش نایافته به دست می‌آید. پایایی این پرسشنامه در پژوهش اندامی خشک، گلزاری و اسلامی نسب (۱۳۹۲) آلفای کرونباخ ۹ زیرمقیاس نسخه‌ی فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ محاسبه گردید. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه که برای شاخص راهبردهای سازش نایافته ($\alpha = 0/77$) و برای شاخص راهبردهای سازش یافته ($\alpha = 0/75$) بود.

پرسشنامه راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی: برای اندازه‌گیری میزان استفاده آزمودنی‌ها از راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی، از پرسشنامه ۱۴ سؤالی خودتنظیمی تحصیلی بوفارد استفاده شد. در این آزمون پاسخ به صورت یک مقیاس ۵ درجه‌ای از نوع لیکرت تهیه شده است؛ و شامل کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم است که به ترتیب دارای امتیاز ۵ تا ۱ هستند (کاملاً موافقم ۵، کاملاً مخالفم ۱) و سه راهبرد شناختی (۵ گویه) فراشناختی (۶ گویه) و انگیزشی (۳ گویه) را اندازه می‌گیرد. مجموع نمرات هر فرد می‌تواند ۱۴ الی ۶۰ باشد. کدیور (۱۳۸۰) ضریب پایایی کل پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش کرده و نتایج تحلیل عاملی وی نشان داده که ضریب همبستگی بین

سؤال‌ها مناسب بوده و پرسشنامه قادر است ۵۲ درصد از واریانس خودتنظیمی را تبیین کند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد ($\alpha = 0/83$) که قابل قبول بود.

پرسشنامه اضطراب کرونا ویروس (CDAS2): این ابزار جهت سنجش اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا در کشور ایران و توسط علی پور و همکاران (۱۳۹۸) تهیه و اعتبار یابی شده است نسخه نهایی این ابزار دارای ۱۸ گویه و ۲ مؤلفه (عامل) است گویه‌های ۱ تا ۹ علائم روانی و گویه‌های ۱۰ تا ۱۸ علائم جسمانی را می‌سنجد. این ابزار در طیف ۴ درجه‌ای لیکرت (هرگز = ۱، گاهی اوقات = ۲ بیشتر اوقات = ۳ و همیشه = ۴). نمره‌گذاری شد؛ بنابراین بیشترین و کمترین نمره‌ای که افراد پاسخ‌دهنده در این پرسشنامه کسب می‌کنند بین ۰ تا ۵۴ است. نمرات با در این پرسشنامه نشان‌دهنده سطح بالاتری از اضطراب در افراد است (علی پور و همکاران، ۱۳۹۸). پایایی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای عامل اول ($a = 0/879$)، عامل دوم ($a = 0/861$) و برای کل پرسشنامه ($a = 0/919$) به دست آمد، جهت بررسی روایی وابسته همبستگی به ملاک این پرسشنامه از همبسته کردن این ابزار با پرسشنامه ۲۸-GHQ استفاده شد که نتایج نشان داد پرسشنامه اضطراب کرونا یا نمره کل پرسشنامه ۲۸-GHQ و مؤلفه اضطراب، نشانه‌های جسمانی، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی به ترتیب برابر با ۰/۴۸۳، ۰/۵۰۷، ۰/۴۱۸، ۰/۳۳۳ و ۰/۲۶۹ است و کلیه این ضرایب در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه بروش آلفای کرونباخ محاسبه شد ($\alpha = 0/77$) که نشان از قابل قبول بودن پرسشنامه داشت.

روش اجرا

روش کار این‌گونه بود که ابتدا با توجه به میدانی بودن روش کار ابزار گردآوری اطلاعات برای هرکدام از متغیرهای پژوهش تدارک دیده شد، سپس در حیطه عملیاتی پس از کسب مجوزهای لازم در بازه زمانی سال تحصیلی ۱۴۰۱ با مراجعه به مدارس بر اساس روش نمونه‌گیری موردنظر آزمودنی‌ها انتخاب شدند. پس از توضیحات مقدماتی در خصوص هدف پژوهش، نحوه همکاری و اخذ رضایت‌نامه کتبی امضا شده توسط والدین پرسشنامه‌ها توزیع و زمان لازم جهت تکمیل آنها به افراد داده شد. در گام نهایی این قسمت اطلاعات خام حاصل شده از پرسشنامه‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS 25 و Amos-۲۳ تجزیه و تحلیل و فرضیه‌های پژوهش با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی شامل ضریب همبستگی پیرسون و مدل یابی معادلات ساختاری آزمون شدند. میزان P کمتر از ۰/۰۵ معنی‌داری در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در جدول ۱، آمار توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش ارائه شده است. بر اساس آزمون کالموگروف-اسمیرنوف توزیع داده‌های متغیرهای پژوهش نرمال هستند ($P > 0.05$). جدول ۲ ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. داده‌های توصیفی و نرمالی متغیرهای پژوهش

Table 1
descriptive data and normality of research variables

متغیرها Variables	میانگین Mean	انحراف معیار Standard deviation	کمینه Minimum	بیشینه Maximum	کالموگروف-اسمیرنوف Kolmogorov-Smirnov
					آماره Statistics
سرزندگی تحصیلی Academic Vitality	39.52	7.10	21	54	0.123
راهبردهای سازش یافته شناختی تنظیم هیجان Compromised cognitive emotion regulation strategies	29.49	3.12	19	32	0.095
راهبردهای سازش نیافته شناختی تنظیم هیجان Uncompromised cognitive emotion regulation strategies	30.32	2.69	18	29	0.200
راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی Academic self-regulation strategies	47.50	6.77	33	63	0.114
اضطراب کرونا Corona anxiety	39.62	7.10	23	57	0.175

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

Table 2
Correlation matrix of research variables

متغیر Variable	1	2	3	4	5
سرزندگی تحصیلی Academic Vitality	1	0.398*	-0.611**	0.551**	-0.419**
راهبردهای سازش یافته شناختی تنظیم هیجان Compromised cognitive emotion regulation strategies	-	1	-0.761**	0.386	-0.469**
راهبردهای سازش نیافته شناختی تنظیم هیجان Uncompromised cognitive emotion regulation strategies	-	-	1	0.356*	0.438**
راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی Academic self-regulation strategies	-	-	-	1	-0.439**
اضطراب کرونا Corona anxiety	-	-	-	-	1

**p<0.01 *p<0.05

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد، سرزندگی تحصیلی با اضطراب کرونا رابطه معکوس معنادار دارد ($p < 0/01$). رابطه بین سرزندگی تحصیلی با راهبرد تنظیم شناختی هیجان (سازش یافته) مثبت و معنادار ($p < 0/05$) و با راهبرد تنظیم شناختی هیجان (سازش نیافته) منفی و معنادار است ($p < 0/01$). رابطه بین سرزندگی تحصیلی و راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی مثبت و معنی‌دار است ($p < 0/01$). رابطه بین راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی و اضطراب کرونا نیز معکوس و معنی‌دار است ($p < 0/01$). رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان (سازش یافته) و اضطراب کرونا نیز معکوس و معنی‌دار است ($p < 0/05$) و رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان (سازش نیافته) و اضطراب کرونا نیز مثبت و معنی‌دار است ($p < 0/01$). شاخص‌های برازش حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها و متغیرها پس از دو گام تصحیح در جدول ۳ ارائه شده است.

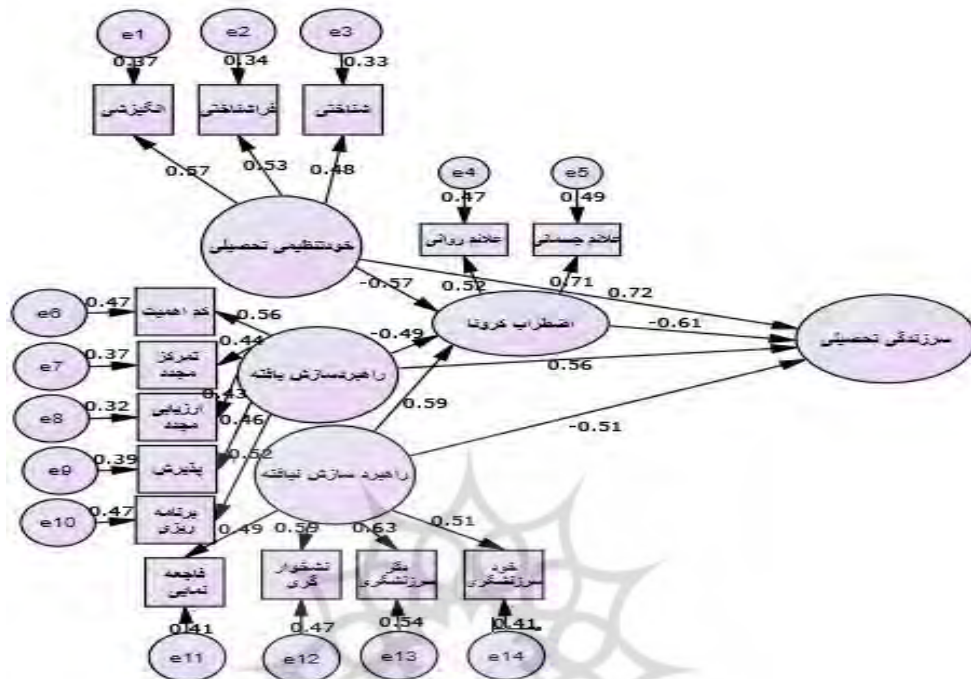
جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل

Table 3

Model fit indicators

مقدار به دست آمده Calculated value	مقادیر قابل قبول Acceptable values	شاخص‌های برازش Fit indicators
2.61	<3	χ^2/df کای اسکور نسبی Relative chi-square
1	>0.9	GFI شاخص نیکویی برازش Goodness of Fit Index
0.02	<0.1	RMSEA جذر میانگین مجزورات خطای تقریب Root Mean Square Error of Approximation
0.93	>0.9	NFI شاخص برازش نرم Normed Fit Index
0.92	>0.9	CFI شاخص برازش مقایسه‌ای Comparative Fit Index

با توجه به جدول ۳ مقدار RMSEA برابر با ۰/۰۲ است که این مقدار کمتر از ۰/۱ است که نشان‌دهنده این است که میانگین مجزورات خطاهای مدل مناسب است و مدل قابل قبول است. همچنین مقدار کای دو بین ۱ و ۳ است و میزان شاخص CFI، GFI و NFI نیز بزرگ تر از ۰/۹ است که نشان می‌دهند مدل پیشنهادی پژوهش، مدلی مناسب است. مدل برازش شده تبیین سرزندگی تحصیلی بر اساس راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با نقش واسطه‌ای اضطراب کرونا به همراه ضرایب استاندارد مسیرها در شکل ۱ و نتایج اثرهای مستقیم و غیرمستقیم مدل مذکور در جدول ۴ و ۵ گزارش شد.



نمودار: ۱ مدل نهایی آزمون شده به همراه آماره‌های پیش‌بینی استاندارد شده

Diagram 1

The final tested model along with the standardized prediction statistics

جدول ۴. اثرات مستقیم متغیرهای موجود در مدل

Table 4

Direct effects of the variables in the model

معناداری Sig	ضریب coefficient	اثرها Effects
<0.001	0.56	راهبردهای سازش یافته شناختی تنظیم هیجان بر سرزندگی تحصیلی Compromised cognitive emotion regulation strategies on academic vitality
<0.001	-0.51	راهبردهای سازش نیافته شناختی تنظیم هیجان بر سرزندگی تحصیلی Uncompromised cognitive emotion regulation strategies on academic vitality
<0.001	-0.49	راهبردهای سازش یافته شناختی تنظیم هیجان بر اضطراب کرونا Compromised cognitive emotion regulation strategies on corona anxiety
<0.001	0.59	راهبردهای سازش نیافته شناختی تنظیم هیجان بر اضطراب کرونا Uncompromised cognitive emotion regulation strategies on corona anxiety
<0.001	0.72	راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی بر سرزندگی تحصیلی Academic self-regulation strategies on academic vitality
<0.001	-0.57	راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی بر اضطراب کرونا Academic self-regulation strategies on corona anxiety
<0.001	-0.61	اضطراب کرونا بر سرزندگی تحصیلی Corona anxiety on academic vitality

جدول ۵. برآورد غیرمستقیم مدل با استفاده از روش بوت استرپ

Table 5

Indirect estimation of the model using the bootstrap method

متغیر Variable	بوت استرپ Bootstrap	حد پایین lower	حد بالا Apper	معناداری Sig
راهبردهای سازش یافته شناختی تنظیم هیجان با میانجی اضطراب کرونا بر سرزندگی تحصیلی Compromised cognitive emotion regulation strategies with mediation of corona anxiety on academic vitality	0.52	0.36	0.78	<0.001
راهبردهای سازش نیافته شناختی تنظیم هیجان با میانجی اضطراب کرونا بر سرزندگی تحصیلی Uncompromised cognitive emotion regulation strategies with mediation of corona anxiety on academic vitality	-0.49	-0.30	-0.70	<0.001
راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی با میانجی اضطراب کرونا بر سرزندگی تحصیلی Academic self-regulation strategies with mediation of corona anxiety on academic vitality	0.56	0.40	0.89	<0.001

همان‌طور که در شکل ۲ و جدول ۴ و ۵ مشاهده می‌شود، بر اساس ضرایب استاندارد اثرهای مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (سازش یافته و نیافته)، راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی و اضطراب کرونا اثر مستقیم معنی‌داری بر سرزندگی تحصیلی دارند. راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (سازش یافته و نیافته) و راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی از طریق میانجی اضطراب کرونا با توجه به مقادیر به‌دست‌آمده، اثر غیرمستقیم و معنادار بر سرزندگی تحصیلی داشتند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این مطالعه بررسی مدل علی سرزندگی تحصیلی بر اساس راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با نقش واسطه‌ای اضطراب کرونا بود. نتایج تحلیل مدل معادلات ساختاری در قالب روابط موجود در مدل در ادامه تشریح می‌گردد. از جمله یافته‌های مهم این پژوهش وجود رابطه معنادار راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی با اضطراب کرونا است. این یافته همسو با یافته‌های فیونت و همکاران^۱ (۲۰۲۰)، ویسکرمی، سلیمانی و صنوبر (۱۴۰۰)، دلیما و کایاواتی^۲ (۲۰۲۱)، آدسولا و لی^۳ (۲۰۱۸) است. اضطراب ناشی از کرونا تحت تأثیر عوامل گوناگونی نظیر شیوه تدریس معلم، عدم یادگیری در بستر یادگیری آنلاین، ترس از ابتلا به بیماری سبب می‌شود تا فرد دچار باورهای منفی گردد. این باورها و تصورات منفی به‌صورت پایان‌ناپذیری مرور شده و با ارزیابی‌های منفی درباره خود، ناامیدی، تأثیر منفی بر خلق و انگیزه، پیامدهای منفی زیادی از جمله افت سلامت عمومی را برای فرد به

1- Fuente et al

2- Delima & Cahyawati

3- Adesola & Li

همراه دارند (تابع بردبار، عیسی‌خانی و اسماعیلی، ۱۴۰۰). بر این اساس باورهای فراشناختی منفی با افزایش افکار منفی، نشخوار ذهنی و نگرانی، می‌تواند در افزایش اضطراب کووید-۱۹ نقش داشته باشد؛ اما در این بین آنچه می‌تواند به فرد کمک نماید کنترل و تنظیم این باورها و جلوگیری از افزایش آن‌هاست. به‌طور کلی با به‌کارگیری راهبردهای شناختی، فراشناختی و راهبردهای مدیریت مناسب منابع موجب افزایش یادگیری، درک و تمرکز دانش‌آموزان می‌شود، به همین دلیل منجر به کاهش اضطراب ناشی از کرونا در دانش‌آموزان به دلیل مدیریت بهتر آنها می‌شود. همچنین می‌توان گفت که یادگیرنده‌های خودتنظیم، مشارکت‌کنندگان فعال در آنچه به آنها کمک می‌کند هستند. این دانش‌آموزان برای پیگیری اهداف یادگیری خود، با استفاده از راهبردهای یادگیری گوناگون اقدام می‌کنند و به‌طور مداوم بر شرایط تحصیلی خود نظارت می‌کنند و در صورت لزوم شیوه‌ی خود را تغییر می‌دهند لذا اضطراب ناشی از کرونا که بخشی از آن به دلیل شیوه آموزشی نامناسب و پایین آمدن یادگیری در آنها است مرتفع می‌شود (نجفی، ۱۴۰۰).

یکی از یافته‌های این پژوهش وجود ارتباط معنادار راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (سازش یافته و نیافته) با اضطراب کرونا است. این نتیجه با یافته‌های حیدری و همکاران (۱۴۰۰)، ژائو و همکاران^۱ (۲۰۲۱)، دانیالی و اسکندری (۱۴۰۰)، سالاری و همکاران (۱۳۹۹)، اکبری چرمهینی و مولایی (۱۳۹۹) همسو است. این یافته، بیانگر آن است که افرادی که مهارت هیجانی بالایی دارند، سبک زندگی خود را به‌گونه‌ای ترتیب می‌دهند که پیامدهای منفی کمتری را تجربه کنند. آنها همچنین در ایجاد و حفظ روابط کیفی بالا مهارت دارند. برعکس، افرادی که توانایی تنظیم هیجانی پایینی دارند، در مواجهه با استرس‌های زندگی و سازگاری، انطباق ضعیف‌تری خواهند داشت و در نتیجه، بیشتر به افسردگی و ناامیدی و دیگر پیامدهای منفی زندگی مبتلا می‌شوند (اکبری چرمهینی و مولایی، ۱۳۹۹). همچنین، در تبیین ارتباط منفی بین راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان و اضطراب بیماری کووید-۱۹ در دانش‌آموزان در پژوهش حاضر، می‌توان گفت که استفاده از این راهبردها باعث می‌شود که دانش‌آموزان با نگاه و دیدگاهی متفاوت به ارزیابی رویدادها و وقایع بپردازند و بیشتر به ابعاد و جنبه‌های منفی آنها توجه کنند و در نتیجه، ناراحتی و تنیدگی بیشتری را تجربه نمایند (قیصری و شیرازی، ۱۴۰۰). در واقع، استفاده از راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان در بستر اضطراب و بیماری ممکن است با کاستن از هیجانات مثبت و حتی افزایش هیجانات منفی، پیامدی چون تشدید علائم و کاهش توانایی مقابله با اضطراب را ایجاد نماید. همان‌طور که تحقیقات پیشین نیز تأکید کرده‌اند، استفاده از راهبردهای منفی همچون نشخوار ذهنی، فاجعه‌آمیز پنداری، سرزنش خود و دیگران با سطح بالایی از اختلالات هیجانی چون افسردگی، اضطراب و استرس همراه است (محمودی، ۱۴۰۰). همچنین، استفاده از راهبردهای منفی با عدم مدیریت صحیح هیجان‌ها در برابر رویدادهای روزمره زندگی مرتبط هستند و باعث ایجاد نشانه‌ها یا بروز اختلال‌های درون نمود از قبیل

افسردگی و اضطراب می‌شوند؛ بنابراین می‌توان انتظار داشت که با افزایش راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و کاهش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان میزان اضطراب بیماری کووید-۱۹ دانش‌آموزان را کاهش داد.

یافته دیگر پژوهش، ارتباط معنادار میان اضطراب کرونا با سرزندگی تحصیلی است که با یافته‌های تازیک (۱۳۹۹)، ارسلان و ییلدریم^۱ (۲۰۲۰)، میسلی و همکاران^۲ (۲۰۲۱) همسو است. فراگیران با اضطراب کرونا بالا دارای نوعی کمبود رفتاری در توانایی تحصیلی هستند. این فراگیران در استفاده از فرآیندهای فراشناختی، کنترل و نظارت بر خود نیز مشکل دارند. شدت اضطراب مانع از آن می‌شود که از دانسته‌های خود به‌درستی استفاده کنند. همچنین، اضطراب ناشی از بیماری کرونا می‌تواند هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های ارزیابی تأثیر خود را بر عملکرد تحصیلی افراد از طریق ایجاد اختلال و بی‌نظمی شناختی در ذهن افراد بگذارد. در نتیجه، می‌توان انتظار داشت که رابطه‌ای معکوس و معنی‌دار بین اضطراب و عملکرد تحصیلی افراد وجود دارد (تازیک، ۱۳۹۹). به‌طور کلی اضطراب ناشی از بیماری کرونا دربرگیرنده یک مؤلفه شناختی، یک مؤلفه رفتاری و یک مؤلفه عاطفی و روان‌شناختی است اضطراب ناشی از کرونا به واکنش‌های پدیدار شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری منجر می‌شود که با پیامدهای منفی همچون داشتن احساس شکست همراه است. سرزندگی تحصیلی و باورهای مثبت نسبت به آگاهی خود می‌تواند مانع از اجتناب و کناره‌گیری افراد از تلاش و پشتکار در امورات تحصیلی شوند؛ بنابراین، دانش‌آموزانی که سرزندگی تحصیلی بالاتر و اضطراب کمتری دارند، متقابلاً عملکرد تحصیلی بهتری را نیز دارند (رضایی راد و شیردل، ۱۴۰۱).

وجود رابطه معنادار بین راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی با سرزندگی تحصیلی همسو با یافته‌های خوشاب و همکاران (۱۳۹۹)، صنوبر و همکاران (۱۳۹۷)، شاری و همکاران (۱۴۰۰) است. با استناد به باور زیمرمن و ریزمیرگ می‌توان گفت دانش‌آموزان دارای مهارت خودتنظیمی با تنظیم و کاربرد مناسب افکار، احساسات و اعمال و با تلاش‌های مستمر در جهت رسیدن به اهداف، تلاش می‌کنند و با پیش‌بینی شرایط، ضمن مساعدسازی موقعیت، با فشارها و چالش‌های پیش‌آمده سازگاری با مقابله می‌نمایند (خوشاب و همکاران، ۱۳۹۹). چنین دانش‌آموزانی با راهبردهای آموخته‌شده مدیریتی که دارند، با انتقال راهبردهای خویش به محیط‌های جدید به‌خوبی قادر به کنترل و سازگاری با آن هستند. بنا به نظر راملی و کاسنین یادگیرندگان دارای مهارت خودتنظیمی در جهت استفاده از فرصت و در جهت زدودن ناملايمات تحصیلی اقدام می‌کنند و هم‌زمان بر اقدامات خود نظارت می‌نمایند. دانش‌آموزان با دارا بودن باور خودتنظیمی در صورت نبود موفقیت، راه‌های دیگری را انتخاب می‌کنند و می‌آزمایند و برای رسیدن به موفقیت و عملکرد بهتر، تلاش و اصرار بیشتری می‌ورزند. این تبیین از پژوهش‌هایی ناشی می‌شود که در آنها خودکارآمدی و خودتنظیمی با پیامدهایی مثل تلاش و اصرار بر پیشرفت ارتباط پیدا می‌کند (صنوبر و همکاران، ۱۳۹۷)؛

1- Arslan & Yildirim

2- Miceli et al

بنابراین بر طبق نظر مارتین، خودتنظیمی سازه‌ای است که به صورت مستقیم به سرزندگی تحصیلی و تلاش‌های مرتبط با چنین پیامدهایی مربوط است؛ یعنی، دانش‌آموزانی که باور دارند دارای توانایی تسلط بر الزامات تحصیلی هستند، انتظارات مثبتی نیز برای موفقیت داشته که شناخت و رفتار و هیجانات آنها را درگیر می‌کند (کیانی و کریمیان پور، ۱۳۹۸). علاوه بر این در تبیین یافته‌ها می‌توان بیان داشت که اگر دانش‌آموزان راهبردهای خودتنظیمی و کمک خواهی را یاد بگیرند امید خود را در هر شرایطی حفظ می‌کنند، به‌آسانی دست از تلاش نکشیده و امیدوارانه به فعالیت و تحصیل خود ادامه می‌دهند. همین احساس موجب سرزندگی در آنان می‌گردد. نشاط، انبساط و سرزندگی نیز موجب شکوفایی استعدادها می‌شود و دانش‌آموز شاداب، پویا و پرتحرک نسبت به تحصیل و زندگی امیدوار شده و برای رسیدن به اهداف خود سرسختانه تلاش می‌کند. از طرفی سرزندگی تحصیلی باعث می‌شود تا دانش‌آموزان اعتقاداتی پیدا کنند که باعث توانایی شخصی شده و از مدرسه و محیط آن ارزیابی‌های مثبتی داشته باشند و در نتیجه انتظار نتایج مثبت را خواهند داشت. این امر موجب قوی شدن آنان در مقابل شرایط ناگوار می‌شود (علیزاده و همکاران، ۱۳۹۹).

یکی دیگر از یافته‌های مهم این پژوهش وجود رابطه معنادار بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (سازش یافته و نیافته) با سرزندگی تحصیلی است. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های جعفری و همکاران (۱۳۹۵)، شیخ‌الاسلامی و طاهری (۱۳۹۶)، کریمی افشار و منظری توکلی (۱۳۹۷)، صابری و همکاران (۱۳۹۹) و عباسی و یوسفی (۱۳۹۹) همسو است. استفاده از راهبردهای سازگار شناختی تنظیم هیجان، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا برانگیختگی و هیجانات منفی ناشی از چالش‌ها و رقابت‌های تحصیلی را تنظیم نمایند و در نتیجه، تنش‌ها و چالش‌های روزانه را با موفقیت بیشتری سپری کنند. دانش‌آموزان با استفاده از تنظیم شناختی هیجان، چالش‌های تحصیلی را به فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت تبدیل می‌کنند و این توانایی شاخصی از سرزندگی آنها است در مقابل، عدم موفقیت در تنظیم هیجانات، با مشکلات متعدد رفتاری و روانی همراه است افراد شاد و سرزنده، دارای الگوهای هستند که در تفسیر رویدادها، تسهیل‌کننده‌ی هیجانات مثبت است و این افراد از بازدهی فردی، اجتماعی و تحصیلی بالاتری برخوردارند. علاوه بر این، نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استفاده از راهبردهای ناسازگار در تنظیم هیجان، از مکانیسم‌های زیربنایی اضطراب و افسردگی است (جعفری و بهرامی، ۱۳۹۵). به‌طور کلی راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با تمرکز بر راهبردهای مثبت تنظیم هیجان، فهم افراد از مدیریت هیجان را ارتقاء می‌بخشد که این امر می‌تواند از هیجانات منفی و حوادث عاطفی جلوگیری نموده و سبب ارتقا سطح سرزندگی در افراد گردد.

با توجه به نتایج تحلیل مسیر غیرمستقیم، رابطه راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی با واسطه اضطراب کرونا با سرزندگی تحصیلی معنادار بود. تاکنون پژوهش مشابهی که به نقش واسطه‌ای اضطراب کرونا در

ارتباط بین این دو متغیر پرداخته باشد یافت نشد؛ اما می‌توان بیان داشت که نتایج حاصل شده با پژوهش‌های زال جارچلو، انتصارفومنی، کیانی و حجازی (۱۴۰۰)، ویلسون و همکاران (۲۰۱۴)، کابینی مقدم و همکاران (۱۳۹۸) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که استفاده از راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و کمک خواهی منجر به افزایش احساس کفایت و کنترل درونی فراگیران می‌شود و این عامل، سرزندگی تحصیلی فراگیران را افزایش می‌دهد. احساس کفایت و کنترل درونی باعث می‌شود تا دانش‌آموز فعالیت‌های آموزشی را عاملی در جهت کامروایی نیازهای خود در نظر گیرد و اهداف آموزشی و یادگیری را در راستای اهداف شخصی خود ببیند. در نتیجه، تحصیل را امری بامعنا تصور کند و بدین ترتیب، اشتیاق آنها به تحصیل افزایش که این اشتیاق سرزندگی آنها را بهبود می‌بخشد. راهبردهای خودتنظیمی یادگیری به واسطه افزایش هدف‌گذاری، حل مسئله، تصمیم‌گیری منجر به افزایش توانایی در ارزیابی مهارت‌ها، آگاهی از رجحان‌ها، علایق، نقاط قوت و ضعف‌ها، توانایی در نظر رفتن ابعاد مختلف یک موضوع و همچنین قابلیت تعیین پیامدها هنگام تصمیم‌گیری می‌شود و با گسترش مهارت‌های دفاع کردن از خود، مهارت‌های خودارزیابی، مهارت‌های عملکرد مستقلانه و قدرت سازگاری با تغییرات و اعتمادبه‌نفس و خلاقیت، سرزندگی تحصیلی را افزایش می‌دهد. از طرف دیگر اگر دانش‌آموزان راهبردهای خودتنظیمی و کمک خواهی را یاد بگیرند امید خود را در هر شرایطی حفظ می‌کنند، به آسانی دست از تلاش نکشیده و امیدوارانه به فعالیت و تحصیل خو ادامه می‌دهند. همین احساس موجب سرزندگی در آنان می‌گردد (علیزاده و همکاران، ۱۳۹۹). در این بین آنچه می‌تواند اشتیاق آنها را سرکوب کند و انگیزش آنها برای یادگیری و پیشرفت تحصیلی را با مشکل مواجه سازد اضطراب است. اضطراب ناشی از بیماری نشاط ذهنی دانش‌آموزان را به دلیل درگیر کردن ذهن آنها با هر چیزی به‌جز بحث تحصیل مختل کرده که نتیجه آن کاهش سرزندگی است (فیلی و همکاران، ۱۳۹۸). در این بین راهبردهای خودتنظیمی می‌تواند با استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی برنامه‌ریزی دقیقی را برای افراد ترسیم نماید. دانش‌آموزان با استفاده از فرآیند خودتنظیمی می‌توانند درک خود را از دانستن و شیوه‌ای که باید یاد بگیرند بالا ببرند تا از این طریق بتوانند بر استرس و اضطرابی که ناشی از بیماری غلبه کنند بنابراین خودتنظیمی میانجی مناسبی برای برقراری ارتباط میان دانسته‌ها، چگونگی انتقال و خروجی آن را دارد که این امر می‌تواند سبب بهبود سرزندگی تحصیلی از طریق کاهش اضطراب و استرس گردد چراکه راهبردهای انگیزشی که بخش مهمی از راهبردهای خودتنظیمی می‌باشند می‌توانند بر آنچه سبب افت تفکرات مثبت شده غلبه کنند که این امر اضطراب را کاهش می‌دهد.

با توجه به نتایج تحلیل مسیر غیرمستقیم، رابطه راهبردهای تنظیم هیجان (سازش یافته و نیافته) با واسطه اضطراب کرونا با سرزندگی تحصیلی معنادار بود. تاکنون پژوهش مشابهی که به نقش واسطه‌ای اضطراب کرونا در ارتباط بین این دو متغیر پرداخته باشد یافت نشد؛ اما می‌توان بیان داشت که نتایج

حاصل شده با پژوهش‌های جعفری و بهرامی (۱۳۹۵)، خوباری و خوباری (۱۳۹۵)، مومن و همکاران (۱۳۹۸) همسو است. به‌طور کلی طرح‌واره‌های هیجانی منفی ناشی از اضطراب و استرس کرونا نظیر ترس از ابتلا، مشکلات موجود در زمینه یادگیری آنلاین، مشکلات ناشی از ارتباط و جامعه‌گرایی می‌تواند سبب نشخوار ذهنی، استرس و اضطراب شود که این استرس می‌تواند منجر به رفتارهای آسیب‌زا و کاهش راهبردهای هیجانی مثبت مانند خودآگاهی، توافق و پذیرش احساسات منجر به شادکامی و افزایش رفتار پرخطر شوند. به‌طور ویژه، راهبردهای تنظیم هیجان به برنامه‌ها، مفاهیم و راهبردهایی اطلاق می‌شود که به‌منظور پاسخ به یک هیجان به کار گرفته می‌شود (خوباری و خوباری، ۱۳۹۵). روشی که یک فرد به یک تجربه هیجانی پاسخ می‌دهد، خواه طبیعی به نظر برسد یا ناسازگارانه و نابهنجار، ادراک او از هیجان را شکل می‌دهد و اطلاعات موردنیاز جهت تعاملات بعدی فرد را در اختیار وی می‌گذارد. تغییرات شگرفی که در دوران کرونا برای فرد اتفاق می‌افتد در برخی موارد می‌تواند به افزایش درک تنیدگی، تجربه‌های هیجانی منفی و حتی بی‌ثباتی هیجانی منجر شود؛ بنابراین می‌توان گفت که درک هیجان‌ها مثبت می‌تواند به‌عنوان یک منبع روان‌شناختی تأثیرگذار به افراد کمک کند تا احساس سرزندگی تحصیلی و شادکامی در داشته باشند و از رفتار و احساسات منفی اجتناب کنند (کریمی افشار و منظری توکلی، ۱۳۹۷)؛ بنابراین تنظیم هیجان با تأثیرگذاری بر اضطراب کرونا و کاهش آن می‌تواند سبب بهبود سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان شود. به‌طور کلی تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجان‌ها و تعدیل تجربه و ابراز هیجان‌ها اشاره دارد. تنظیم هیجانی سازگارانه با سازگاری، بهزیستی روان‌شناختی و تعاملات اجتماعی مثبت مرتبط است و افزایش در فراوانی تجربه هیجانی مثبت باعث مراقبه مؤثر با موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود و حتی فعالیت‌های لازم در پاسخ به موقعیت‌های اجتماعی را بالا می‌برد که این امر می‌تواند تا حد زیادی استرس و اضطراب را کاهش و افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کند و به فرد قدرت می‌دهد تا موقعیت پیش‌آمده را بپذیرد و برای آن برنامه‌ریزی کند که این امر موجب بهبود نشاط و سرزندگی تحصیلی می‌گردد. از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به استفاده از ابزارهای خود گزارشی برای گردآوری داده‌ها، محدود شدن جامعه پژوهش به دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر اهواز و عدم بررسی نتایج به تفکیک جنسیت با توجه به وجود تفاوت‌های جنسیتی در اکثر متغیرهای تحصیلی و روان‌شناختی اشاره کرد؛ بنابراین، انجام پژوهش‌های بیشتر درباره روابط متغیرهای پژوهش حاضر به تفکیک جنسیت و با توجه به مشخصات شخصیتی هر فرد پیشنهاد می‌گردد. طبق نتایج پژوهش حاضر با توجه به اثرات مثبت راهبردهای خودتنظیمی در زمینه‌های مختلف تحصیلی تأیید شده است. بنابراین لازم است برای آگاهی دانش‌آموزان، آموزش این راهبردها در کتاب‌های درسی گنجانده شود. این آگاهی به دانش‌آموزان کمک خواهد کرد که در رویارویی با مواردی نظیر استرس و اضطراب ناشی از کرونا بهترین راهبرد را برگزینند. علاوه بر این راهبرد یادگیری خودتنظیمی در برنامه‌های درسی دوره‌ی تربیت‌معلم برای آشنایی هرچه بیشتر معلمان

گنجانده شود و در نهایت مشاوران مدارس در به‌کارگیری و اجرای راهبرد یادگیری خودتنظیمی، معلمان و دانش‌آموزان را راهنمایی و زمینه‌های اجرای آن را فراهم کنند.

References

منابع

- اکبری چرمپه‌نی، صغری و مولایی یساولی، مهدی. (۱۳۹۹). پیش‌بینی اضطراب کووید-۱۹ بر اساس سبک‌های تنظیم شناختی هیجان و مؤلفه‌های جمعیت شناختی. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۱۱۰(۱): ۱۸۲-۱۶۹.
- امیرفخرایی، آریتا؛ معصومی فرد، مرجان؛ اسماعیلی شاد، به‌رنگ؛ دشت بزرگی، زهرا و درویش باصری، لیلا. (۱۳۹۹). پیش‌بینی اضطراب کرونا و ویروس بر اساس نگرانی سلامتی، سرسختی روان‌شناختی و فرا هیجان مثبت در بیماران دیابتی، *فصلنامه پرستاری دیابت*، ۸(۲): ۱۰۷۲-۱۰۸۳.
- اندامی خشک، علیرضا؛ گلزاری، محمود و اسماعیلی نسب، مریم. (۱۳۹۲). نقش راهبردهای نه‌گانه‌ی تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی تاب‌آوری. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۸(۲۷): ۶۶-۵۷.
- تابع بردبار، فریبا؛ عیسی خانی، شهرزاد و اسماعیلی، معصومه. (۱۴۰۰). نقش ویژگی‌های شخصیتی و منبع کنترل سلامت در پیش‌بینی اضطراب کرونا در زنان. *روان‌شناسی بالینی*، ۱۳(۳): ۶۸-۵۹.
- تازیک، علی. (۱۳۹۹). *رابطه‌ی بین سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان با اضطراب یادگیری آنان*، دومین کنفرانس ملی یافته‌های نوین یاددهی-یادگیری در دوره ابتدایی، بندرعباس.
- جعفری، داود و بهرامی، محسن (۱۳۹۵). *پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس باورهای فراشناختی و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان*، دومین کنفرانس ملی روانشناسی علوم تربیتی و اجتماعی، بابل.
- حسینی، جعفر. (۱۳۹۰). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۹(۴) (پی‌درپی ۲۰): ۲۴۰-۲۲۹.
- حیدری، مریم؛ باقریان، فاطمه السادات؛ کاوه، نسیم؛ زارع، نیلوفر و خالدی، هاشم. (۱۴۰۰). *پیش‌بینی اضطراب کرونا بر اساس ابعاد راهبردهای تنظیم شناختی هیجان*، هفتمین کنفرانس بین‌المللی بهداشت، درمان و ارتقای سلامت.
- خوبیاری، علی‌اکبر و خوبیاری، سارا. (۱۳۹۵). *رابطه بین مهارت‌های فراشناختی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز*، سومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، مشهد.
- خوشاب، سمیه؛ توحیدی، افسانه و تاشک، آناهیتا. (۱۳۹۹). *اثر بخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر سرزندگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر دارای مشکلات تحصیلی*. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۰(۱): ۱۳۷-۱۳۷.

- دانیالی، مریم و اسکندری، الهام. (۱۴۰۰). پیش‌بینی اضطراب ویروس کرونا بر اساس تاب‌آوری، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سایر‌کندریا. *تازه‌های علوم شناختی*، ۲۳ (۴): ۷۱-۶۱.
- دهقانی‌زاده، محمدحسین و حسین‌چاری، مسعود. (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده؛ نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۲۲(۲): ۴۷-۴.
- زال‌جارچلو، سپیده؛ انتصارفومنی، غلامحسین؛ کیانی، قمر و حجازی، مسعود. (۱۴۰۰). تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر سرزندگی تحصیلی و خلاقیت دانش‌آموزان اهمال‌کار. *زن و مطالعات خانواده*، ۱۴(۵۳): ۹۰-۷۳.
- سالاری، محبوبه؛ بکرایی، سعدی؛ شریفی نژاد نعمت‌آباد، محمدمبین؛ عالی‌زاده، نرگس و محسنی، فاطمه. (۱۳۹۹). پیش‌بینی اضطراب کرونا ویروس بر اساس تحمل‌پریشانی و تنظیم شناختی هیجان در زنان شاغل. *خانواده‌درمانی کاربردی*، ۱(۴): ۵۲-۳۸.
- شادکام، حسن؛ یعقوبی، ابوالقاسم؛ زنگنه مطلق، فیروزه؛ پیرانی، ذبیح و محقق، حسین. (۱۴۰۰). تدوین مدل سرزندگی تحصیلی بر اساس معنا در زندگی با میانجی‌گری شادکامی در دانش‌آموزان. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۷(۴): ۵۴-۴۱.
- شارعی، آمنه؛ بابازاده، زهرا؛ مهدیانی، زینت و فتحی کرکرک، فرشید. (۱۴۰۰). بررسی نقش میانجی‌گر خودتنظیمی تحصیلی در تأثیر سرزندگی تحصیلی بر اشتیاق تحصیلی در دانش‌آموزان متوسطه دوم شهرستان اردبیل ناحیه ۲. *مشاوره مدرسه*، ۱(۱): ۱۵-۱.
- شیخ‌الاسلامی، راضیه و ژبلا، طاهری. (۱۳۹۶). تبیین علی سرزندگی تحصیلی بر اساس دلبستگی به والدین و همسالان و تنظیم شناختی هیجان. *فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۸(۲۹): ۲۲-۱.
- شیخعلی‌زاده، سیاوش؛ بیرامی، منصور؛ هاشمی، تورج و واحدی، شهرام. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش فنون ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی با نقش تعدیلی اهداف پیشرفت اجتماعی در دانشجویان. *دو فصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۷(۱۲): ۱۴۸-۱۲۷.
- شیردل، علی و رضایی‌راد، مجتبی. (۱۴۰۱). تأثیر کاربرد محتوای الکترونیکی در آموزش آنلاین بر عملکرد تحصیلی، انگیزش تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان در پاندمی کرونا. *پژوهش در برنامه‌ریزی درسی*، ۱۹(۷۲): ۱۹۱-۱۷۸.
- صابری، رضا؛ اسدی‌خانوقی، امیرصدرا و صفی‌زاده، زکبه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجانی با سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان کرمان، اولین همایش برنامه‌ریزی درسی و تربیت ذهن در تربیت‌معلم، گرگان.

- صنوبر، عباس؛ کثیر، صادق؛ تقوی نسب، امجد و رئیسی، الهام. (۱۳۹۷). نقش راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی، خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانشجویان پرستاری. *راهبردهای آموزش (راهبردهای آموزش در علوم پزشکی)*، ۱۱(۲): ۱۵۵-۱۴۹.
- عباسی، نرجس و یوسفی، فریده. (۱۳۹۹). رابطه بین کنترل روان‌شناختی والدین و نشاط ذهنی دانشجویان: نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان. *فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱۱(۴۲): ۱۵-۳۱.
- علی پور، احمد؛ قدمی، ابوالفضل؛ علی پور، زهرا و عبدالله زاده، حسن. (۱۳۹۸). اعتباریابی مقدماتی مقیاس اضطراب بیماری کرونا (CDAS) در نمونه ایرانی. *روان‌شناسی سلامت*، ۳۲(۳): ۱۶۳-۱۷۵.
- علیزاده، دانیال؛ باقری شیخانگفشه، فرزین؛ پیرعباسی، کلفام و شیخلی، نگار. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر سرزندگی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان: یک مطالعه سیستماتیک، اولین همایش بین‌المللی مشاوره، اردبیل.
- فیلی، علیرضا؛ رفیعی بخش، فاطمه و ایزدی، فاطمه. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس خودتنظیمی تحصیلی و مهارت اجتماعی، چهارمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش، محمودآباد.
- قمری، محمد. (۱۴۰۱). پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان بر اساس سبک زندگی اسلامی. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۶(۱): ۱۹۸-۱۷۹.
- قیصری، فاطمه و شیرازی، محمود. (۱۴۰۰). نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اضطراب کرونا، سلامت روان و انگیزش تحصیلی دانشجویان در دوران همه‌گیری کرونا، اولین کنفرانس بین‌المللی علوم تربیتی، روانشناسی، علوم ورزشی و تربیت‌بدنی، ساری.
- کابینی مقدم، سلیمان؛ انتصار فومنی، غلامحسین؛ حجازی، مسعود و اسدزاده، حسن. (۱۳۹۸). مقایسه تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و کمک‌خواهی در افزایش اشتیاق و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان اهمال‌کار. *دو فصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۷(۱۳): ۲۱۲-۱۹۱.
- کدیور، پروین. (۱۳۸۲). نقش باورهای خودکارآمدی، خودگردانی و هوش در پیشرفت درسی دانش‌آموزان دبیرستانی. *دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۱۰(۲-۱): ۱۲-۱.
- کریمی افشار، عشرت و منظری توکلی، احمد. (۱۳۹۷). ارتباط میان راهبردهای تنظیم هیجان با سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان، همایش ملی آسیب‌های اجتماعی و روان‌شناختی، فیروزآباد.
- کیانی، احمدرضا و کریمیان پور، غفار. (۱۳۹۸). نقش کیفیت زندگی در مدرسه و خودتنظیمی تحصیلی در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان. *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۸(۱): ۱۹۱-۱۷۳.

گرشاسبی، ایوب؛ خرسند، الهام و تقی زاده، علی. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های خودتنظیمی بر انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان پرستاری در درس زبان انگلیسی. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۱۰(۱): ۹-۱.

محمودی، طیبه. (۱۴۰۰). پیش‌بینی وضعیت سلامت عمومی دانشجویان بر اساس اضطراب سلامتی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در دوران شیوع ویروس کرونا، اولین همایش ملی علمی دانشجویی روانشناسی، اردبیل.

مومن، حسنعلی؛ خوبیاری، علی‌اکبر و رستگار، محمدرضا. (۱۳۹۸). نقش یادگیری الکترونیکی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان، چهارمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، تهران.

نجفی، میثم. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش اضطراب کرونا دانش‌آموزان دبیرستانی، اولین همایش ملی روان‌درمانی ایران، اردبیل.

ویسکرمی، حسنعلی؛ سلیمانی، مجید و صنوبر، عباس. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دارای افت تحصیلی. مطالعات آموزشی و آموزشگاهی، ۱۰(۲): ۱۰۶-۸۷.

Abbasi, N., & Yousefi, F. (2021). Relationship between parental psychological control and university students' subjective vitality: the mediating role of cognitive emotion regulation. *Psychological Methods and Models*, 11(42): 15-31 [In Persian].

Adesola, S. A., & Li, Y. (2018). The relationship between self-regulation, self-efficacy, test anxiety and motivation. *International Journal of Information and Education Technology*, 8(10): 759-763.

Akbari Chermahini, S., & Molaei Yasavoli, M. (2020). Predicting COVID-19 Anxiety Based on Cognitive Emotion Regulation Strategies and Demographic Components. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 10(1): 169-182 [In Persian].

Alipour, A., Ghadami, A., Alipour, Z., & Abdollahzadeh, H. (2020). Preliminary validation of the Corona Disease Anxiety Scale (CDAS) in the Iranian sample. *Health Psychology*, 8(32): 163-175 [In Persian].

Alizadeh, D., Bagheri Shikhangfesh, F., Pirabbasi, G., Shaikhli, N. (2019). *Investigating the effectiveness of self-regulated learning strategies on students' academic vitality and academic achievement: a systematic study*, the first international counseling conference, Ardabil [In Persian].

Al-Rabiaah, A., Tamsah, M.H., Al-Eyadhy, A.A., Hasan, G.M., Al-Zamil, F., Al-Subaie, S., et al. (2020). Middle East respiratory syndrome-corona virus (MERS-

- CoV) associated stress among medical students at a university teaching hospital in Saudi Arabia. *Journal of Infection and Public Health*, 13(5): 687-691.
- Alvi, E., & Gillies, R. M. (2020). Teachers and the teaching of self-regulated learning (SRL): The emergence of an integrative, ecological model of SRL-in-context. *Education Sciences*, 10(4): 98.
- Amirfakhraei, A., Masoumifard, M., Esmailishad, B., DashtBozorgi, Z., Darvish Baseri L. (2020). Prediction of corona virus anxiety based on health concern, psychological hardiness, and positive meta-emotion in diabetic patients. *Journal of Diabetes Nursing*, 8 (2):1072-1083 [In Persian].
- Andami Khoshk, A., Golzar, M., Esmaili Nasab, M. (2013). Role of nine strategies of cognitive emotion regulation in the prediction of resilience. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 8(27): 57-66 [In Persian].
- Arslan, G., Yıldırım, M., & Aytaç, M. (2022). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Death studies*, 46(5): 1042-1051.
- Asnaani, A., Tyler, J., McCann, J., Brown, L., & Zang, Y. (2020). Anxiety sensitivity and emotion regulation as mechanisms of successful CBT outcome for anxiety-related disorders in a naturalistic treatment setting. *Journal of affective disorders*, 267, 86-95.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Journal Lancet*, 395 (10227): 912-920.
- Comerford, J., Batteson, T., & Tormey, R. (2015). Academic Buoyancy In Second Level Schools: Insights From Ireland. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 98-103.
- Cure, E., & Cure, MC. (2020). Angiotensin converting enzyme inhibitors and angiotensin receptor blockers may be harmful in patients with diabetes during COVID-19 pandemic. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Review*, 14(4):349-50.
- Daniali M, Eskandari E. (2022). Predicting coronavirus anxiety based on resilience, cognitive emotion regulation strategies, and cyberchondria. *Advances in Cognitive Sciences*, 23 (4):61-71 [In Persian].
- Dehghanizadeh, M., Hossienchari, M., Moradi, M., & Soleymani Khashab, A. (2014). Academic Buoyancy and Perception of Family Communication Patterns and Structure of Class: The Mediatory Role of Self-Efficacy Dimensions. *Educational Psychology*, 10(32): 1-30 [In Persian].
- Delima, N., & Cahyawati, D. (2021). Students' mathematics self-concept, mathematics anxiety and mathematics self-regulated learning during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 15(2), 103-114.
- Ergen, B., & Kanadli, S. (2017). The effect of self-regulated learning strategies on academic achievement: A meta-analysis study. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(69): 55-74.

- Fardin, M.A. (2020). COVID-19 and anxiety: A review of psychological impacts of infectious disease outbreaks. *Archives of Clinical Infectious Diseases*, 15(COVID-19), e102779.
- Fili, A., Rafii Bakhsh, F., Yazidi, F. (2018). *Predicting students' academic vitality based on academic self-regulation and social skills*, the 4th National Conference on New Approaches in Education and Research, Mahmoudabad [In Persian].
- Fischhoff, B. (2020). Speaking of psychology: Coronavirus anxiety. American Psychological Association.
- Fomina, T., Burmistrova-Savenkova, A., & Morosanova, V. (2020). Self-regulation and psychological well-being in early adolescence: A two-wave longitudinal study. *Behavioral Sciences*, 10(3): 67.
- Fuente, J., Peralta-Sánchez, F. J., Martínez-Vicente, J. M., Sander, P., Garzón-Umerenkova, A., & Zapata, L. (2020). Effects of self-regulation vs. external regulation on the factors and symptoms of academic stress in undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 11,1773.
- Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*. Advance online publication.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.
- Garshasbi, A., khorsand, E., Taghizadeh, A. (2018). The Effect of Self- Regulation Skills Training on Academic Achievement Motivation and Academic Performance of Nursing Students in English lesson. *Research in Medical Education*, 10 (1):9-1 [In Persian].
- Ghamari, M. (2022). Predicating the academic buoyancy and academic performance of college students based on Islamic lifestyle. *Cultural Psychology*, 6(1): 179-198[In Persian].
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Hancock, K.M., Swain, J., Hainsworth, C.J., Dixon, A.L., Koo, S., & Munro, K. (2020). Acceptance and commitment therapy versus cognitive behavior therapy for children with anxiety: Outcomes of a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2): 296-311.
- Hassani, J. (2011). The reliability and validity of the short form of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 9 (4):229-240 [In Persian].
- Heydari, M., Bagharian, F., Kaveh, N., Zare, N., Khalidi, H. (2021). *Prediction of Corona anxiety based on the dimensions of cognitive emotion regulation*

- strategies*, 7th International Conference on Health, Treatment and Health Promotion [In Persian].
- Hollocks, M.J., Lerh, J.W., Magiati, I., Meiser-Stedman, R., & Brugha, T.S. (2019). Anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 49(4): 559-572.
- Jafari, D., Bahrami, M. (2015). *Prediction of academic vitality based on metacognitive beliefs and cognitive emotion regulation in students*, the second national conference of psychology of educational and social sciences, Babol [In Persian].
- Kabini Moghadam, S., Entesare Foumani, G., Hejazi, M., & Asadzadeh, H. (2020). Comparison of the Effect of Instruction of Self-regulated Learning and Help-seeking Strategies Training to Increase Educational Engagement and Buoyancy of Procrastinating Students. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 7(13): 191-212 [In Persian].
- Kadivar, P. (2003). The Role of Self-efficacy Beliefs, Self-regulation and Intelligence in School Performance among Secondary School First Grade Students. *Psychological Achievements*, 10(2): 1-12 [In Persian].
- Karimifshar, I., ManzariTavakoli, A. (2017). *The relationship between emotion regulation strategies and students' academic vitality*, National Conference on Social and Psychological Disturbances, Firozabad [In Persian].
- Kayseri, F., Shirazi, M. (2019). *The role of cognitive emotion regulation strategies on corona anxiety, mental health and academic motivation of students during the corona epidemic*, the first international conference of educational sciences, psychology, sports sciences and physical education, Sari [In Persian].
- Khobiari, A., Khobiari, S. (2015). *The relationship between metacognitive skills and cognitive emotion regulation strategies with the academic vitality of Shiraz University of Medical Sciences students*, the third international conference on psychology, educational sciences and lifestyle, Mashhad [In Persian].
- Khoshab, S., Towhidi, A., Tashk, A. (2020). The effects of self-regulation learning strategies training on academic buoyancy and academic achievement in female students with Academic problems. *Journal of Disability Studies*, 10, 137-137 [In Persian].
- Kiani, A., & Karimianpour, G. (2019). The Role of Quality of Life in School and Self-Regulation in Predicting Students' Academic Vivacity. *Journal of School Psychology*, 8(1):173-191 [In Persian].
- Mahmoudi, T. (2020). *Predicting the general health status of students based on health anxiety and cognitive strategies of emotion regulation during the corona virus pandemic*, First National Scientific- Students Conference on Psychology, Ardabil [In Persian].
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2006). Academic buoyancy and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3): 267-282.

- 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. (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): 301-312.
- Martin, A. J., Ginns, P., Brackett, M. A., Malmberg, L.-E., & Hall, J. (2017). Academic buoyancy and psychological risk: Exploring reciprocal relationships. *Learning and Individual Differences*, 27, 128-133.
- Mawarni, A., Sugandhi, N. M., Budiman, N., & Thahir, A. (2019). Academic buoyancy of science student in senior high school: analysis and implications for academic outcomes. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1280, No. 3, p. 032046). IOP Publishing.
- Miceli, S., Caci, B., Roccella, M., Vetri, L., Quatrosi, G., & Cardaci, M. (2021). Do Mental Health and Vitality Mediate the Relationship between Perceived Control over Time and Fear of COVID-19? A Survey in an Italian Sample. *Journal of Clinical Medicine*, 10(16): 3516.
- Momen, H.A., Khobyari, A., Rastgar, M. (2018). *The role of e-learning and cognitive emotion regulation strategies in predicting the academic vitality of students*, the 5th International Conference on Modern Researches in the Field of Educational Sciences, Psychology and Social Studies of Iran, Tehran [In Persian].
- Najafi, M. (2020). *The effectiveness of emotion regulation training on reducing anxiety of high school students*, the first national conference on psychotherapy in Iran, Ardabil [In Persian].
- Putwain, D. W., Wood, P., & Pekrun, R. (2020). Achievement emotions and academic achievement: Reciprocal relations and the moderating influence of academic buoyancy. *Journal of Educational Psychology*, 8(24): 125-137.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian journal of psychiatry*, 52, 102066.
- Rubin, G. J., & Wessely, S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 368.
- Saberi, R., Asadi Khanouki, A.S., Safizadeh, Z. (2019). *Investigating the relationship between emotional regulation strategies and the academic vitality of Farhangian University students in Kerman*, First National Conference on Curriculum and Mind Training in Teacher Education, Gorgan [In Persian].
- Salari, M., Bakraei, S., Sharifnejad Nemat Abadi, M. A., Alizadeh, N., & Mohseni, F. (2020). Prediction of Coronavirus Anxiety Based on Anxiety Tolerance and Cognitive Emotion Regulation in Employed Women. *Journal of Applied Family Therapy*, 1(4): 38-52 [In Persian].

- Senobar, A., Kasir, S., TaghaviNasab, A., Raeisi, E. (2018). The role of cognitive and metacognitive learning strategies, academic optimism and academic engagement in predicting academic vitality of nursing students. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*, 11 (2):149-155 [In Persian].
- Shadkam, H., Yaghoobi, A., Zanganeh Motlagh, F., pirani, Z., & Mohagheghi, H. (2021). Developing a model of academic buoyancy based meaning of life mediated by happiness in students. *Positive Psychology Research*, 7(4): 41-54 [In Persian].
- Shaikholeslami, R., Taheri, Z. (2017). Causal explanation of academic buoyancy based on parental and peer attachment, and cognitive emotion regulation. *Psychological Methods and Models*, 8(29): 1-22 [In Persian].
- Shareeai, A., Babazadeh, Z., Mahdiani, Z., & fathy karkaragh, F. (2021). Investigating the role of academic self-regulatory mediator in the effect of educational vitality on academic motivation in high school students in Ardabil, District 2. *Journal of School Counseling*, 1(1): 1-15 [In Persian].
- Sheikhalizadeh, S., Bayrami, M., Hashemi, T., & Vahedi, S. (2019). The Effectiveness of Mindfulness Techniques Training on Academic vitality by moderating roles of Student Social Achievement Goals. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 7(12), 127-148 [In Persian].
- Shirdel, A., Rezaeirad, M. (2022). The effect of using electronic content in online education on academic performance, academic motivation and academic vitality of elementary school students in Corona pandemic. *Research in Curriculum Planning*, 19(72): 178-191 [In Persian].
- Tabebordbar, F., Eisakhani, S., & Esmaeili, M. (2021). The role of personality characteristics and source of health control in predicting corona anxiety in women. *Journal of Clinical Psychology*, 13(3): 59-68 [In Persian].
- Tazik, A. (2019). *The relationship between students' academic vitality and their learning anxiety*, the second national conference on new teaching-learning findings in elementary school, Bandar Abbas [In Persian].
- Usher, E. L., & Schunk, D. H. (2017). Social cognitive theoretical perspective of self-regulation. In *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 19-35). Routledge.
- Veyskarami, H., Soleymani, M., & senobar, A. (2021). The Effect of Self-regulation Learning Strategies on Academic Self-efficacy and Test Anxiety among Female Students with Academic Failure. *Educational and Scholastic studies*, 10(2): 87-106 [In Persian].
- Wilson, C. J., Holmes, Y. B., & Holmes, D. B. (2014). The effect of emotion regulation strategies on physiological and self-report measures of anxiety during a stress-inducing academic task. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1): 1-15.
- World Health Organization (2020). Statement on the second meeting of the International Health Regulations. Emergency Committee regarding the outbreak

- of novel coronavirus (2019-nCoV). Geneva, Switzerland: *World Health Organization*.
- Zal Jarchlou, S., Entesar Foumani, G., Kiani, Q., & Hejazi, M. (2021). Effectiveness of Teaching Self-Regulatory Strategies on Academic Buoyancy and Creativity of Procrastinating Students. *Women and Family Studies*, 14(53): 73-90 [In Persian].
- Zhao, T., Fu, Z., Lian, X., Ye, L., & Huang, W. (2021). Exploring Emotion Regulation and Perceived Control as Antecedents of Anxiety and Its Consequences During Covid-19 Full Remote Learning. *Frontiers in Psychology*, 12, 2608.

