

نقش سرزندگی تحصیلی در عملکرد تحصیلی دانش آموزان

صابر شفیعی^۱، مجتبی روانان^۲

^۱ نویسنده مسئول، آموزگار ابتدایی استان ایلام، کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی

^۲ آموزگار ابتدایی، استان ایلام، شهرستان مهران، کارشناسی علوم تربیتی

چکیده

مقاله حاضر از نوع مروری - کتابخانه‌ای است که با توجه منابع کتابخانه‌ای و گردآوری نظرات صاحب‌نظران نگاشته شده است. هدف از به تحریر در آوردن این مقاله بررسی نقش سرزندگی تحصیلی دانش آموزان در عملکرد تحصیلی آنان است. نتیجه این مقاله نشان می‌دهد که سرزندگی تحصیلی دانش آموزان باعث افزایش اشتیاق تحصیلی گشته و حس اطمینان را در دانش آموزان بیشتر کرده و علاقه وافر در دانش آموزان به وجود می‌آورد که این علاقه باعث افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان می‌گردد. افزایش عملکرد تحصیلی نیز به نوبه خود باعث افزایش یادگیری دانش آموزان و دل‌بستگی بیشتر به مدرسه می‌شود. لذا متولیان این باید به سرزندگی تحصیلی دانش آموزان و راه‌های ایجاد این مولفه مهم همت گماشته و تلاش خود را برای پیشرفت تحصیلی و عملکردی بهتر بکار گیرند.

واژه‌های کلیدی: سرزندگی تحصیلی، عملکرد تحصیلی، دانش آموزان

مطالعه عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی طی سه دهه اخیر بیش از پیش مورد توجه متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفته است. نظریه پردازان 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. با توجه به اینکه میزان پیشرفت و افت تحصیلی یکی از ملاک‌های کارایی نظام آموزشی است، کشف و مطالعه متغیرهای تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی، به شناخت بهتر و پیش بینی متغیرهای مؤثر در مدرسه می‌انجامد؛ بنابراین بررسی متغیرهایی که با پیشرفت تحصیلی در دروس مختلف رابطه دارد، یکی از موضوعات اساسی پژوهش در نظام آموزش و پرورش است (علی بخشی و زارع، ۱۳۸۹).

از سویی یکی از گرایش‌های بدیع روان شناسی، روان شناسی مثبت نگر است که یکی از سازه‌های کلیدی آن در زمینه تحصیل، سرزندگی تحصیلی^۱ است (رحیمی و زارعی، ۱۳۹۵). 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 هالواری^۲، ۲۰۱۲). سرزندگی تحصیلی به معنای توانایی موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان در مواجهه با موانع و چالش‌های تحصیلی و فائق آمدن بر آنها است (کامرفورد، باتیسون و تورمی^۳، ۲۰۱۵). همچنین سرزندگی تحصیلی به عنوان پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانع عرصه جاری و مداوم تحصیل تعریف شده است (پوتوین، کونورس، سیمز و داگلاس - اسبورن^۴، ۲۰۱۱).

بیان مساله

سرزندگی تحصیلی به صورت توانایی دانش‌آموزان برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول هستند، تعریف شده است (پوتوین و همکاران، ۲۰۱۲). احساس سرزندگی نوعی تجربه خاص روان - شناختی است که در این تجربه افراد در خود حس شور زندگی و روحیه می‌کنند (صادقی و خلیلی گشنیگانی، ۱۳۹۵). سرزندگی تحصیلی همچنین به عنوان توانایی که موجب ارتقا سازگاری دانش‌آموزان در شرایط آسیب‌زا، ناملایمی‌ها، مشکلات و استرس می‌شود، تعریف شده است (یاوری، درتاج و اسدزاده، ۱۳۹۵). سرزندگی تحصیلی یکی از توانایی‌ها و استعدادها ی یادگیرندگان است که موجب سازگاری افراد در برابر تهدیدها و فشارها در حیطه تحصیل می‌شود.

سرزندگی تحصیلی یکی از شاخص‌های مهم در یادگیری موفق و ثمربخش است که باعث اثبات توانایی‌ها و پیشرفت‌های علمی می‌شود (فریلیچ و شیچتمن^۵، ۲۰۱۰). سرزندگی تحصیلی احتمال شکست و ترک تحصیل را در دانش‌آموزان پایین می‌آورد و با رفتارهای سازگارانه در مدرسه همبستگی بالایی دارد (ماتین و مارش^۶، ۲۰۰۹). سرزندگی تحصیلی با تاب‌آوری تحصیلی در ارتباط است و دانش‌آموزان دارای این ویژگی نمرات بالاتری در دروس مدرسه‌ای کسب می‌کنند (مارتین، ۲۰۱۳). سرزندگی تحصیلی همچنین با احساس کنترل در دانش‌آموزان در ارتباط است و نقش اساسی در کنترل دارد (کولی، مارتین،

^۱ Academic buoyancy

^۲ Solberg, Hopkins, Ommundsen & Halvari

^۳ Comerford, Batteson, & Tormey

^۴ Putwain, Connors, Symes & Douglas-Osborn

^۵ Freilich & Shechtman

^۶ Martin & Marsh

مالمبرگ، هال و گینس^۷، ۲۰۱۵). افراد دارای سرزندگی تحصیلی بالاتر انگیزش تحصیلی بالاتری دارند و به آینده تحصیلی خود امیدوارترند و خودکارآمدی بالاتری احساس می‌کنند (مارتین، کولمار، داوی و مارش^۸، ۲۰۱۰).

اهمیت و ضرورت پژوهش

رسالت اصلی نظام تعلیم و تربیت ایجاد بستری مناسب برای شناسایی استعدادهای دانش آموزان، کمک در جهت بروز آنها و شکوفایی استعدادها با توجه به تفاوت‌های فردی است (رهنما و همکاران، ۱۳۹۶). توجه به عوامل موثر بر عملکرد تحصیلی سال‌هاست که مورد توجه متخصصان آموزش و پرورش و نظام آموزشی عالی قرار گرفته است (براون و همکاران، ۲۰۰۸). از آنجایی که دانش آموزان و دانشجویان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی موجب می‌شود (میکائیلی، افروز، گلی‌زاده، ۱۳۹۲).

در سیستم آموزشی دنیای امروز مدارس مهمترین منبع کسب دانش، ارتقا استعداد و بینش در افراد به ویژه در دانش آموزان به حساب می‌آید که مورد توجه دولت مردان، متخصصان بهداشت روان و مشاوران قرار گرفته است (آشانی و مستولی^۹، ۲۰۱۴). در همین راستا، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پویایی مدارس به محیط مناسب آموزشی، دبیران توانمند، داشتن دانش آموزان با انگیزه و پرتلاش وابسته است (تاپا، کوهن، گوفی و هیگنس-دالساندرو^{۱۰}، ۲۰۱۳). در این بین توجه به دانش آموزان به عنوان سرمایه های اصلی مدارس، بیشتر مورد تاکید مسئولان مدارس می‌باشد و هر چه دانش آموز در مقاطع تحصیلی بالاتر باشد، نیازمند توجه و سرمایه گذاری بیشتر است (کاه، کنزی، اسچو و وایت^{۱۱}، ۲۰۱۱).

یکی از توانمندی‌هایی که موجب ارتقا سازگاری دانش آموزان در شرایط آسیب‌زا، ناملایمی‌ها، مشکلات و استرس می‌شود، سرزندگی تحصیلی است (یآوری و همکاران، ۱۳۹۵). سرزندگی تحصیلی احتمال شکست و ترک تحصیل را در دانش آموزان پایین می‌آورد و، با رفتارهای سازگارانه در مدرسه همبستگی بالایی دارد (مارتین و مارش^{۱۲}، ۲۰۰۹). سرزندگی تحصیلی یکی از شاخص‌های مهم در یادگیری موفق و ثمربخش است که باعث اثبات توانایی‌ها و پیشرفت‌های علمی می‌شود (فریلیچ و شیچتمن^{۱۳}، ۲۰۱۰). با توجه به اینکه سرزندگی تحصیلی نیز با موفقیت نظام آموزشی ارتباط دارد، لذا با شناسایی عوامل موثر در سرزندگی تحصیلی می‌توان تا حدودی موفقیت نظام آموزشی را تضمین کرد.

سرزندگی

سرزندگی روان‌شناختی به فرایند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی گفته می‌شود (مارتین و مارش^{۱۴}، ۲۰۰۶). احساس سرزندگی نوعی تجربه خاص روان‌شناختی است که در این تجربه افراد در خود حس شور

^۷ Collie, Martin, Malmberg, Hall, Ginns

^۸ Martin, Colmar, Davey, Marsh

^۹ . Ashnani & Mostolizade

^{۱۰} . Thapa, Cohen, Guffey & Higgins-D'Alessandro

^{۱۱} . Kuh, Kinzie, Schuh & Whitt

^{۱۲} . Freilich & Shechtman

زندگی و روحیه می‌کنند (صادقی و خلیلی گشنیگانی، ۱۳۹۵). به اعتقاد ریان و فردریک (۱۹۹۷)؛ به نقل از صادقی و خلیلی گشنیگانی، (۱۳۹۵) سرزندگی انرژی نشأت گرفته از خود فرد است و این انرژی از منابع درونی و نه تهدید اشخاص در محیط، نشأت می‌گیرد؛ به عبارت دیگر، سرزندگی احساس سرزنده بودن، نه تحریک و نه اجبار به انجام دادن آن است. وقتی فرد کاری را به طور خودجوش انجام می‌دهد نه تنها احساس خستگی و ناامیدی به او دست نمی‌دهد، بلکه احساس می‌کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است. در واقع سرزندگی بازتاب سلامت روان‌شناختی و جسمی است. سرزندگی به عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی در بسیاری از نظام‌های پژوهشی مطرح می‌باشد. به طور کلی حس درونی سرزندگی شاخص معنی‌دار سلامت ذهنی است (دویجن و همکاران، ۲۰۱۱؛ سولبرگ، ۲۰۱۲).

سرزندگی یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی در شمار زیادی از نظام‌های پژوهشی مطرح شده است. زمانی که یک فردی کاری را به صورت خودجوش انجام می‌دهد، نه تنها احساس ناامیدی و خستگی به او دست نمی‌دهد، حتی ممکن است احساس کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است. به عبارت دیگر احساس درونی سرزندگی شاخص معنی‌داری از سلامت ذهنی است (پورعبدل، قراملکی و عباسی، ۱۳۹۴). سرزندگی به عنوان تجربیات هشیارانه‌ی شخص از انرژی زندگی تعریف می‌شود. به عبارت دیگر آن منعکس کننده‌ی سلامت جسمانی و روان‌شناختی است (سیادتیان، عطایی، قمرانی، ۱۳۹۵).

تاریخچه سرزندگی را می‌توان در چهار موج تحقیقات توضیح داد. اولین موج اصلی تحقیقات سرزندگی به توصیف پدیده - ی سرزندگی همراه با مفاهیم اساسی و روش‌شناسی آن پرداخت و بر فرد تمرکز داشت. ویژگی این موج تحقیقات این بود که به صورت طولی انجام می‌شد که از طریق شناسایی عوامل حمایتی پیش‌بینی کننده‌ی رشد سرزندگی کمک شایانی به این زمینه کرده است (صالحی، ۱۳۹۳). موج دوم دربرگیرنده‌ی تعاریف پویاتری درمورد سرزندگی با تمرکز بر سازگاری مثبت در شرایط نامطلوب و خطر ساز بود و بر تبادلات بین افراد و بسیاری از سیستم‌هایی که رشد در آن محیط‌ها صورت می‌گیرد، پرداخت. موج سوم بر مداخلات بازدارنده تمرکز دارد. موج چهارم که اکنون در حال شکل‌گیری است به تحقیقات بین رشته‌ای درمورد سرزندگی به منظور ادغام اصول زیستی و ژنتیک سرزندگی با فهم فرایندهای محیطی و روانی اجتماعی مؤثر بر آن و ایجاد فن‌آوری می‌پردازد (ماستن، ۲۰۰۷).

سرزندگی تحصیلی

سرزندگی تحصیلی یکی از توانایی‌ها و استعدادهای یادگیرندگان است که موجب سازگاری افراد در برابر تهدیدها و فشارها در حیطه تحصیلی می‌شود. سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت و سازنده به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی تجربه می‌شوند، اشاره دارد (ماچراه، ۲۰۰۸). سرزندگی تحصیلی به معنای توانایی موفقیت آمیز دانش‌آموزان در مواجهه با موانع و چالش‌های تحصیلی و فائق آمدن بر آنها است (کامرفورد، باتیسون و تورمی^{۱۳}، ۲۰۱۵). در تعریفی دیگر سرزندگی تحصیلی به عنوان پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانع عرصه جاری و مداوم تحصیل تعریف شده است، سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه‌ی مداوم و جاری تحصیلی، تجربه می‌شوند؛ اشاره دارد (پوتواین و همکاران، ۲۰۱۱). 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 (فولادی و همکاران، ۱۳۹۵).

^{۱۳} Comerford, Batteson, Tormey

سرزندگی تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی را در چارچوب زمینه‌ی روان‌شناسی مثبت منعکس می‌کند. بنابراین، سرزندگی تحصیلی یکی از شاخص‌های مهم که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت آمیز فرد تأثیر می‌گذارد و در آنجا لیاقت‌ها و توانایی‌ها به بار می‌نشیند و پیشرفت‌های علمی حاصل می‌شود (پورعبدل و همکاران، ۱۳۹۳).

سرزندگی تحصیلی همچنین به پاسخی مثبت، سازنده و انطباقی اشاره می‌کند که شامل انواع چالش‌ها و موانعی که در موقعیت‌های روزمره و عادی آموزشی اتفاق می‌افتد (پوتواین و همکاران، ۲۰۱۲). سرزندگی آموزشی سازه‌ای است که از درون روان‌شناسی مثبت برخاسته (مارتین، ۲۰۱۴) و به این واقعیت اشاره دارد که آن می‌تواند دانش‌آموزان را توانا کند تا به موفقیت‌آمیزی با موانع و چالش‌های تحصیلی هم چون نمرات ضعیف، فشار امتحان، تکالیف سخت و دشواری که در طول تحصیل و مدرسه رخ می‌دهد به مقابله برخیزند، همچنین سرزندگی آموزشی، سرزندگی و تحمل کردن روان‌شناختی روزمره در مدرسه را منعکس می‌کند (مارتین و مارش، ۲۰۰۸). سرزندگی را در محیط آموزشی به عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت‌های زندگی به رغم مصائب و دشواری‌های محیطی می‌دانند. بنابراین سرزندگی تحصیلی ازجمله مؤلفه‌های اساسی زندگی است که همه دانش‌آموزان باید از آن برخوردار باشند و این سرزندگی باعث ایجاد و افزایش نیرو در آنها می‌شود (اکبری موید، ۱۳۹۶).

سرزندگی تحصیلی همچنین به عنوان عاملی مورد بررسی قرار گرفته است که به دانشجویان کمک می‌کند تا با خطرات و ریسک تحصیلی دست و پنجه نرم کنند، بخصوص خطرانی که نسبتاً فراوان رخ می‌دهد و بر اساس یک چارچوب روزمره و منظمی شکل می‌گیرد (مارتین و مارش، ۲۰۰۹). بنابراین سرزندگی تحصیلی یک عامل مهمی در نظر گرفته شده است که افراد ممکن است آن را بر اساس یک چارچوب منظم برای کمک به یادگیرندگان در پرداختن به مشکلات تحصیلی در حال پیدایش، بررسی کنند (گینس، بارکت، مالمبرگ، هال^{۱۴}، ۲۰۱۳).

عوامل موثر بر سرزندگی تحصیلی

پیشایندهای سرزندگی تحصیلی در سه سطح مختلف روانی، عوامل مربوط به مدرسه و مشارکت در فرایند تحصیلی، و عوامل مربوط به خانواده و همسالان مورد توجه قرار گرفته است (مارتین و مارش، ۲۰۰۸). 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 (فولادی و همکاران، ۱۳۹۵).

به منزله‌ی قسمتی از پیشایندهای همسالان و خانواده، از حمایت خانواده و الگوی ارتباطی می‌توان نام برد. شواهد بسیاری از سهم آن در رشد شایستگی تحصیلی و سازگاری حمایت می‌کند. خانواده کارکردهای زیادی دارد و بر اساس این کارکرد، بر فرزندان تأثیر می‌گذارد و شیوه‌ی برخورد آنها را تعیین می‌کند (ویمن، ۲۰۰۲). از دیگر پیشایندهای سرزندگی تحصیلی، مدرسه و کلاس درس است. مدرسه و کلاس درس به عنوان فضای مهم برای پیشرفت و موفقیت دانش‌آموزان است. کیفیت حضور در کلاس نقش حیاتی در یادگیری افراد دارد و ادراک آنان را نسبت به تجربیات مدرسه تحت تأثیر قرار می‌دهد (مرادی و چراغی، ۱۳۹۳).

^{۱۴} Ginns, Brackett, Malmberg & Hall

بدری گرگری و حسینی اصل (۱۳۸۹) در پژوهشی نشان دادند که بعد جذابیت و برانگیزانندگی ساختار کلاس، مهمترین پیش بینی های انگیزش چیرگی دانش آموزان هستند. از میان پیشایندهای مربوط به سطح روان شناختی که بر سرزندگی تحصیلی مؤثر است، مفهوم انگیزش و خودگردانی تحصیلی است. محققان معتقدند برخورداری از توانایی خودگردانی بر یادگیری، تصمیم گیری، حل مسئله و مدیریت منابع تأثیرگذار است؛ ازاینرو، درصدد ارائه ابزارها و برنامه های مداخله ای، جهت ایجاد و ارتقای انگیزش و خودگردانی دانش آموز هستند (مرادی و چراغی، ۱۳۹۳).

کامرفورد و همکاران (۲۰۱۵) بیان می کنند شواهد فراوانی در حمایت از اهمیت انگیزش و خودگردانی به عنوان یک متغیر مهم در یادگیری و تجربه ی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان وجود دارد. بر اساس مطالب بیان شده می توان مفهوم انگیزش و خودگردانی تحصیلی را از عوامل مهم مؤثر بر سرزندگی تحصیلی دانست. یافته ها نشان می دهند کلاس هایی با ویژگی های خودمختاری، تکالیف مداری، تسلط و مشارکت، به افزایش سازگاری و انطباق بیشتر فراگیران منجر می شود و باعث برخورد مؤثرتر آنها با موانع هرروزه ی زندگی تحصیلی می گردد و باورهای توانمندی و خود نظم بخشی آنان را بهبود می بخشد. از دیگر عواملی که بر سرزندگی تحصیلی تأثیر می گذارد، می توان به ویژگی های شخصیتی و خودتنظیمی اشاره نمود (لکنهاوف، آیرونسون، اکلیریق، کاستا^{۱۵}، ۲۰۰۹). همه ی نظریه پردازان شخصیت با تعریف واحدی از شخصیت موافق نیستند ولی می شود بگوئیم شخصیت عبارت است از الگویی نسبتاً پایدار از صفات، گرایش ها یا ویژگی هایی که تا حدودی به رفتار افراد تداوم می بخشد (اکبری موید، ۱۳۹۶). همچنین باوجود این که سرزندگی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی و موفقیت تحصیلی در ارتباط است، برخی از پژوهش ها نشان می دهند که ناامیدی می تواند با عملکرد تحصیلی پایین، در ارتباط باشد و سرزندگی تحصیلی را به صورت منفی تحت تأثیر قرار دهد (چارکراپارتی^{۱۶}، ۲۰۱۴؛ شک و لی^{۱۷}، ۲۰۱۶).

همچنین خودتنظیمی از مواردی است که به نقش شخص در جریان فرایند یادگیری می پردازد. این مفهوم برگرفته از نظریه ی شناختی- اجتماعی بندورا است. خودتنظیمی به دانش آموزان در مدیریت کردن افکار، رفتار و هیجانات شان برای هدایت موفقیت آمیز تجربه های یادگیری شان کمک می کند. این فرایند زمانی اتفاق می افتد که فرایند و کار فرد در جهت کسب مهارت و اطلاعات باشد (پینتریچ، زوشو^{۱۸}، ۲۰۰۲).

علاوه بر این موارد، معلمان نیز بیشترین نقش و سهم را در سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دارا هستند. معلمی که مطالب خود را به روشی پویا و با اشتیاق عرضه کند، فضای کلاس را تغییر داده و متحول می سازد و دانش آموزان این معلم نیز از انگیزش درونی و انرژی بیشتری نسبت به مطالب درسی و کلاس درس برخوردار خواهند بود (غلامزاده، ۱۳۹۳).

محیط یادگیری یکی دیگر از عوامل مهم و مؤثر بر سرزندگی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان است. گوردن می گوید هر دانش آموز روزانه با سه جنبه از محیط مدرسه اش مواجه می شود: محیط شناختی، محیط فیزیکی و محیط اجتماعی؛ هر کدام از این سه جنبه محیط مدرسه با یک برنامه درسی پنهان همراه است (گوردون^{۱۹}، ۱۹۸۳؛ به نقل از اکبری بورنگ و رحیمی بورنگ، ۱۳۹۵).

^{۱۵} Lockenhoff, Ironson, Ocleirigh, Costa

^{۱۶} Chakrabarti

^{۱۷} Shek & Li

^{۱۸} Pintrich & Zusho

^{۱۹} Gordon

بلوم (۱۹۶۴)؛ به نقل از اکبری بورنگ و رحیمی بورنگ، (۱۳۹۵) محیط یادگیری را به عنوان شرایط، نیروها و محرک‌های بیرونی که فرد را به چالش می‌کشاند، تعریف می‌کند این نیروها ممکن است شرایط و نیروهای فیزیکی، اجتماعی، فکری و ذهنی باشد. محیط کلاس و مدرسه، نظام اداره مدرسه و شیوه آموزشی معلم، اثرات غیرقابل انکاری بر عملکردهای تحصیلی و فرایندهای شناختی دارد. امروزه در دیدگاه شناختی که نسبت به سایر دیدگاه‌ها از حمایت پژوهشی بیشتری برخوردار است، جنبه‌های شناختی به عنوان مهمترین عوامل تعیین کننده‌ی سرزندگی و انگیزش تحصیلی فرض می‌شوند؛ ادراک فراگیران نسبت به محیط یادگیری از مهمترین جنبه‌های شناختی است (استوری^{۲۰}، ۲۰۱۱).

در محیط یادگیری، مدرسین تأثیر زیادی بر یادگیری اثربخش دارند. مطالعات متعدد صورت گرفته بیانگر آن است که بین ادراکات فراگیران از محیط یادگیری و انگیزش تحصیلی و همچنین نگرش آنان نسبت به علم، ارتباط معناداری وجود دارد و محیط آموزشی در دانشگاه‌ها نقش مهمی را در تربیت فارغ‌التحصیلان ماهر ایفا می‌کند (تریگوست^{۲۱}، ۲۰۰۴). عوامل متعددی بر انگیزش و یادگیری تأثیر می‌گذارند که در ارتباط متقابل با یکدیگر قرار دارند با این وجود شیوه‌های انتخاب و سازمان‌دهی فعالیت‌های تدریس و یادگیری و شرایط محیط یادگیری از نقش بسزایی در کمک به فراگیران برای نیل به موفقیت برخوردارند (اکبری بورنگ و رحیمی بورنگ، ۱۳۹۵). محیط آموزشی بر رفتار دانشجو تأثیر بسزایی دارد و باموفقیت، رضایت و تحقق اهداف دانشجو ارتباط دارد، لذا درک و شناخت مسائل محیط آموزش و عوامل مرتبط با آن برای دگرگونی، تعدیل و مدیریت برنامه‌های آموزشی اساسی است (گونراتنه^{۲۲}، ۲۰۰۸).

در بسیاری از تحقیقاتی که رابطه بین ادراک محیط یادگیری و بازده و پیامدهای یادگیری را ارزیابی می‌کردند، معلوم شد که ادراک از محیط یادگیری میتواند تأثیرات عمیقی بر بازده و پیامدهای یادگیری دانش‌آموزان داشته باشد (اکبری بورنگ و رحیمی بورنگ، ۱۳۹۵). استوری (۲۰۱۱) بیان کرده که جنبه‌های شناختی مهم‌ترین عامل تعیین کننده سرزندگی و انگیزش تحصیلی هستند و ادراک دانشجویان نسبت به محیط یادگیری از مهم‌ترین جنبه‌های شناختی است که نقش مهمی در سرزندگی تحصیلی دانشجویان ایفا می‌کند. کامپرمینک و همکاران (۲۰۰۱)؛ به نقل از اکبری بورنگ و رحیمی بورنگ، (۱۳۹۵) بیان داشتند محیط و محرک‌های بیرونی کلاس بر یادگیری تأثیرگذار است و محیط کلاس نقش حیاتی و نیرومندی در عملکرد تحصیلی و روان‌شناختی و رفتاری دانش‌آموزان به عهده دارد. لازمه درگیری با فعالیت‌های تحصیلی، انگیزش تحصیلی و داشتن شوق هیجانی و یا به نوعی داشتن اشتیاق عاطفی - شناختی نسبت به تحصیل و محیط یادگیری است. محیط حاکم بر آموزش عاملی تعیین کننده در ایجاد انگیزه برای یادگیری است چرا که می‌تواند باعث تقویت رفتارهای منجر به یادگیری گردد. هر گاه معلم درس را به صورتی معنادار ارائه کند، فراگیر انتخاب‌های خود را با اهمیت و دیدگاهش را تعیین کننده بداند، ارائه مطالب از سطح توانایی وی خیلی فراتر یا فروتر نباشند، چالش برانگیز باشند و فراگیر پس از ارائه پاسخ‌های مناسب بازخوردی مثبت از معلم دریافت کند، انگیزش درونی او افزایش می‌یابد (پاتریک، ۲۰۰۰)؛ به نقل از اکبری بورنگ و رحیمی بورنگ، (۱۳۹۵). معلمان مشتاق، دانش‌آموزانی با انگیزه پرورش می‌دهند و دست اندرکاران مدرسه (معلم،

^{۲۰} Story

^{۲۱} Treagust

^{۲۲} Gooneratne

مدیر، مشاور و غیره) عوامل مؤثر در تعیین جهت‌گیری‌های انگیزشی دانش‌آموزان هستند (اکبری بورنگ و رحیمی بورنگ، ۱۳۹۵).

اثرات و پیامدهای سرزندگی تحصیلی

یکی از مسائلی که امروزه توجه زیادی را به خود جلب کرده است، بحث بهزیستی و سرزندگی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که روابط در محیط آموزشی به طوری که دانش‌آموزان احساس سرزندگی بالارزش کنند، نقش بسیار حیاتی در ارتقای رفتارهای اجتماعی مطلوب و موفقیت دارد. هر دانش‌آموز تلاشی می‌کند به نحوی به وظایف خود عمل کند، ولی از آنجاکه این امر در یک محیط اجتماعی اتفاق می‌افتد، مفاهیمی از قبیل مشارکت و رقابت هم شکل می‌گیرد که این دو مفهوم احساس دیده‌شدن، بودن و مفیدبودن را در فرد ایجاد می‌کند و در ادامه بازخوردی که از افراد می‌گیرد انرژی و انگیزه بیشتری برای ادامه فعالیت در فرد ایجاد می‌کند و این روند کم‌کم به سرتاسر زندگی فرد راه پیدا می‌کند؛ بنابراین سرزندگی تحصیلی باعث افزایش سازگاری افراد و توانایی مقابله با چالش‌های به وجود آمده در زندگی تحصیلی می‌شود. به عبارت دیگر سرزندگی تحصیلی باعث افزایش ارتقاء مهارت‌های تاب‌آوری و افزایش پاسخ‌های سازگاران به موقعیت‌های پرتنش به خصوص در روابط بین فردی می‌شود. در نتیجه سرزندگی تحصیلی باعث افزایش توانمندی دانش‌آموزان در روابط بین فردی و در موقعیت‌های اجتماعی می‌گردد و باعث می‌شود در صورت وجود مشکل و ناسازگاری در روابط بین فردی و در موقعیت‌های اجتماعی به صورت کارآمد رفتار کنند و میزان بیشتری از بهزیستی را گزارش کنند (اکبری موید، ۱۳۹۶).

به میزانی که اشخاص کمتر دچار تعارض باشند بیشتر حس سرزنده بودن، خودشکوفایی و خلاقیت می‌کنند. احساس سرزندگی هم از عوامل جسمانی و هم از عوامل روانی تأثیر می‌گیرد و با شادمانی از نظر میزان فعالیت و تأثیر میزان انگیزش تفاوت دارد. شخص سرزنده حالت فعالانه‌ای دارد و پر از انرژی است. نوع انگیزش نیز بسته به اینکه درونی باشد یا از محیط خارج کنترل بشود، بر آن تأثیر می‌گذارد. شخص سرزنده، سرزنده بودنش تنها فقط در فعالیت ابراز نمی‌شود بلکه به طور مسری به افراد دیگری که با او در ارتباط هستند سرایت می‌کند و برای آنها نیز موجب انرژی زایی می‌شود (غلامزاده، ۱۳۹۳). دانش‌آموزانی که از سرزندگی تحصیلی برخوردار می‌باشند، وضعیت بهتری از لحاظ پیشرفت تحصیلی دارند، توانایی بیشتری برای مقابله با تنش‌های روزمره زندگی تحصیلی دارند و به دلیل عملکردهای مثبت، از سوی معلم‌ها، والدین و همکلاسی‌ها بازخورد مثبت دریافت می‌کنند که به نوعی این بازخورد مثبت نیز جنبه تقویت‌کننده برای آنها دارد و رفتارهای سازنده و کارآمد روزبه‌روز افزایش پیدا می‌کند. در نتیجه این دانش‌آموزان در ارتباطات بین فردی نیز به دلیل عملکرد مناسب تحصیلی که داشته‌اند و بازخورد مثبت از دیگران دریافت کرده‌اند، احساس خودکارآمدی و عزت نفس بالاتری می‌کنند و بهتر می‌توانند روابط مثبت و سازنده با دیگران برقرار کنند و از بهزیستی و سرزندگی تحصیلی بیشتری برخوردار باشند. دانش‌آموزان با وجود انگیزه و سرزندگی تحصیلی، احساسات مثبتی همچون دیده‌شدن، مهم‌بودن، دوست‌داشتنی بودن و غیره را در خود تشکیل می‌دهند که بازخورد مثبتی در شکل‌گیری خودپنداره اوست. این عوامل باعث می‌شود که دانش‌آموزان انگیزه و انرژی بیشتری برای ادامه کار و فعالیت اجتماعی داشته باشند و در نتیجه بهزیستی اجتماعی بیشتری را تجربه کنند (اکبری موید، ۱۳۹۶).

اخیراً مدلی در خصوص سرزندگی تحصیلی مطرح شده است به نام مدل تناسب محیط مرحله (S-REF) نکات و فرایندهای مختلفی در مدل تناسب محیط مرحله وجود دارد که در آن سرزندگی تحصیلی در مقابل احتمال ارزیابی تهدید مانع می‌شود، درواقع در مواجهه با تهدید- ارزیابی بالقوه، دانش‌آموزان سرزنده ممکن است به خود دانشی مثبت و انگیزش -

هایی دسترسی داشته باشند که به جای شکست‌محور، موفقیت‌محور هستند (کامفورد و همکاران، ۲۰۱۵). در مواجهه یا بازخوردی که شکست را نشان می‌دهد دانش‌آموزان سرزنده ممکن است نقش‌های تلاش گونه اعمال دهند که در مقابل نیاز به استراتژی‌های حفاظت خود ارزشی حمایت می‌کند تا انگیزه و اشتیاق در محیط‌های تحصیلی را حفظ کند (دهقانی زاده و همکاران، ۱۳۹۳). بنابراین دانش‌آموزان سرزنده تحصیلی موقعیت‌های ارزشیابی را با تهدیدات کمتری قلمداد می‌کنند و در نتیجه نگرانی آزمون و تحصیلی کمتری را تجربه می‌کنند. نگرانی آزمون در چندین فرایند در مدل تناسب با محیط وجود دارد که تنها برخی از آنها به وسیله سرزندگی بالای تحصیلی حمایت می‌شوند، بنابراین برخی از دانش‌آموزان به شدت سرزنده در تحصیل (مثل کسانی که دارای عقاید فراشناختی هستند که روی نگرانی تأکید دارند، یک شیوه مؤثر کنار آمدن با مسئله است) ممکن است هنوز سطوح بالاتری از نگرانی آزمون را تجربه کنند. در طول دوره‌های زمانی تهدید ارزشیابی، دانش‌آموزان سرزنده در تحصیل و مایل به ترقی در تحصیل که نگرانی آزمون بالاتری را تجربه می‌کنند، ممکن است کمتر در معرض تأثیر دخالت عملکردی نگرانی قرار گیرند و بر این اساس موفقیت و عملکرد آنها دارای تأثیر معکوس است (کامفورد و همکاران، ۲۰۱۵).

اهمیت سرزندگی در دانش‌آموزان

دوران تحصیل دوره ای از زندگی است که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی اتفاق می‌افتد. از این رو انطباق و سازگاری با فرصت‌ها و چالش‌های تحصیلی مورد توجه پژوهشگران تعلیم و تربیت بوده است. سازگاری در موقعیت‌های آموزشی که از آن تحت عنوان سازگاری تحصیلی یاد می‌شود، به توانمندی فراگیران در انطباق با شرایط و الزامات تحصیل و نقش‌هایی که مدرسه به عنوان یک نهاد اجتماعی فراروی آنها قرار می‌دهد، تعریف می‌شود (پیتوس، ۲۰۰۶؛ به نقل از عابدی‌مقدم و بلاغت، ۱۳۹۵). در دیدگاه‌های مختلف مجموعه توانایی‌ها و استعدادها درونی که در نحوه این سازگاری دخالت دارند مورد توجه قرار گرفته است. از جمله این توانایی‌ها و استعدادها که موجب سازگاری افراد در برابر تهدیدها و فشارها در حیطه تحصیلی می‌شود، سرزندگی تحصیلی است. دانش‌آموزان برای اینکه انگیزه درونی نسبت به درس داشته باشند، باید از محتوای آن لذت ببرند، به همین دلیل معلم باید بتواند به صورتی دلپذیر، محتوای درس را ارائه کند. انگیزش درونی نسبت به یک فعالیت، به دلیل ماهیت لذت‌بخش آن تکلیف است؛ حتی اگر پاداش‌های بیرونی و تقویت برای فرد وجود نداشته باشد. انگیزش درونی نسبت به آموزش و یادگیری، در کلام معلمان بزرگی از قبیل روسو و دیویی دیده می‌شود. دو متغیر مفهومی مهم، بر انگیزش درونی تأثیر می‌گذارند، یکی انگیزه تعیین شده توسط خود است که نشان‌دهنده انتخاب توسط آزمودنی است و نیز مواد آموزشی که برای فرد معنی‌دار بوده و بنابراین در وی انگیزش درونی نسبت به خود ایجاد می‌کنند. متغیر مهم دوم، ارتقاء شایستگی ادراک شده از طریق دادن بازخورد مثبت و سطوح چالشی بهینه است. هرگاه معلم دروس خویش را به صورتی معنی‌دار عرضه کند و نیز دانش‌آموز انتخاب‌های خویش را با اهمیت دیده و دیدگاه خود را در محتوای کلاس تعیین کننده ببیند و نیز مطالب، به گونه‌ای عرضه شوند که از سطح توانایی وی خیلی فراتر یا فروتر نبوده و برای وی چالش انگیز باشد؛ همچنین وقتی پس از ارائه پاسخی مناسب، بازخورد مثبتی از معلم دریافت کند، در آن صورت، انگیزش درونی وی افزایش خواهد یافت. یک نظریه ی ضمنی در تعلیم و تربیت، این است که انگیزش درونی به صورت تعاملی و بین فردی است که در ضرب المثل‌ها و فرهنگ‌های گوناگون بازتاب یافته است، بر مبنای آن، هرگاه معلم انگیزش درونی به درس داشته باشد، می‌تواند این انگیزش را در دانش‌آموزان خود به وجود آورد (عریضی و همکاران، ۱۳۸۶). سرزندگی تحصیلی یکی از شاخص‌های

مهم که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت‌آمیز فرد تأثیر می‌گذارد و در آنجا لیاقت‌ها و توانایی‌ها به بار می‌نشینند و پیشرفت‌های علمی حاصل می‌شود (عابدی‌مقدم و بلاغت، ۱۳۹۵).

نقش سرزندگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان

مهم‌ترین نشانه موفقیت نظام آموزشی در رسیدن به اهداف، شیوه عملکرد تحصیلی فراگیران آن می‌باشد. فراگیر با عملکرد تحصیلی مناسب مورد تایید و پذیرش همسالان و معلمان و والدین قرار می‌گیرد. در مقابل فرد با عملکرد 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. نظریه‌پردازان و محققان برای ارائه نظریات خود درباره عملکرد و پیشرفت تحصیلی خواهان شواهد تحقیقاتی و تجربی درباره عوامل تاثیرگذار 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 تحصیلی است. سرزندگی تحصیلی یکی از شاخص‌های مهم در عملکرد و یادگیری موفق و ثمربخش است که باعث اثبات توانایی‌ها و پیشرفت‌های علمی می‌شود. با توجه به نتایج تحقیقات انجام شده سرزندگی تحصیلی و اشتیاق به مدرسه تمایل دانش‌آموزان به مشارکت در فعالیت‌های روزانه مدرسه از قبیل شرکت در کلاس‌ها، انجام تکالیف کلاسی و دنبال کردن دستورات معلم را به همراه دارد که عدم وجود آن از عوامل موثر افت تحصیلی و ترک تحصیل محسوب می‌شود که معضل جهانی در اکثر نظام‌های آموزشی دنیا است (شب افروزی اکبری و همکاران، ۱۳۹۶).

سرزندگی تحصیلی همچنین احتمال شکست و ترک تحصیل را در دانش‌آموزان پایین می‌آورد و با رفتارهای سازگارانه در مدرسه همبستگی بالایی دارد (مکدونالد^{۲۳}، ۲۰۰۷؛ مارتین و مارش، ۲۰۰۹). سرزندگی تحصیلی با تاب‌آوری تحصیلی در ارتباط است و دانش‌آموزان دارای این ویژگی نمرات بالاتری در دروس مدرسه ای کسب می‌کنند (مارتین، ۲۰۱۳). سرزندگی تحصیلی با احساس کنترل در دانش‌آموزان در ارتباط است و نقش اساسی در کنترل دارد (کولی و همکاران، ۲۰۱۵). افراد دارای سرزندگی تحصیلی بالاتر انگیزش تحصیلی بالاتری دارند و به آینده تحصیلی خود امیدوارترند و خودکارآمدی بالاتری احساس می‌کنند (مارتین، کولمار، داوی و مارش^{۲۴}، ۲۰۱۰).

نتیجه‌گیری

با توجه به مواردی که بیان شد سرزندگی تحصیلی موجب احساس مثبت دانش‌آموزان در مورد خودشان خواهد شد و همین امر موجب علاقه‌ی آنان به امور تحصیلی و افزایش انگیزش تحصیلی آنان خواهد شد. این عامل تحرک لازم را برای به پایان رساندن موفقیت‌آمیز یک تکلیف، رسیدن به هدف یا دستیابی به درجه‌ی معینی از شایستگی فراهم می‌آورد. دانش‌آموزانی که سرزندگی تحصیلی بالایی دارند اشتیاق و علاقه‌ی بیشتری به تحصیل نشان داده، جهت رسیدن به اهداف تحصیلی خود تلاش بیشتری می‌کنند. برعکس دانش‌آموزان دارای سرزندگی تحصیلی پایین علاقه‌ی چندانی به تحصیل نشان نداده و تلاش کمتری هم برای رسیدن به اهداف تحصیلی می‌کنند.

^{۲۳} . MacDonald

^{۲۴} . Martin, Colmar, Davey & Marsh

شک و لی^{۲۵} (۲۰۱۶)، باوجود این که سرزندگی تحصیلی می‌تواند با پیشرفت تحصیلی و موفقیت تحصیلی در ارتباط است، برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ناامیدی می‌تواند با عملکرد تحصیلی پایین، در ارتباط باشد و سرزندگی تحصیلی را به صورت منفی تحت تاثیر قرار دهد.

کولی و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی که بر روی دانش‌آموزان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که سرزندگی تحصیلی با احساس کنترل در دانش‌آموزان در ارتباط است و نقش اساسی در کنترل دارد.

در پژوهشی فان و نگو (۲۰۱۴) 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.

در پژوهشی پاتوین و دالی (۲۰۱۳) 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.

مارتین (۲۰۱۳) در پژوهشی به این نتیجه رسید که سرزندگی تحصیلی با مشغولیت تحصیلی در ارتباط است و دانش‌آموزان دارای این ویژگی نمرات بالاتری در دروس مدرسه‌ای کسب می‌کنند.

مارتین (۲۰۱۳) در پژوهشی نشان داد که سرزندگی تحصیلی با تاب‌آوری تحصیلی در ارتباط است و دانش‌آموزان دارای این ویژگی نمرات بالاتری در دروس مدرسه‌ای کسب می‌کنند.

نتایج تحقیق عظیمی، قدیمی، خزان و درگاهی (۱۳۹۶) حاکی از آن است که تمامی مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی (امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی و اشتیاق تحصیلی) توان پی‌بینی تغییرات سرزندگی تحصیلی، بصورت مثبت و تغییرات تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری را بطور منفی در دانشجویان دارند.

نتایج پژوهش محمدی (۱۳۹۶) نشان داد که بین کیفیت زندگی در مدرسه و مولفه‌های آن (رضایت عمومی، عواطف مثبت، رابطه با معلم، فرصت، پیشرفت، ماجراجویی، انسجام اجتماعی) با سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم رابطه مثبت معنادار و بین ادراک از محیط کلاس با سرزندگی تحصیلی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون آشکار کرد تقریباً ۱۰ درصد از کل واریانس سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان براساس متغیرهای کیفیت زندگی در مدرسه و ادراک از محیط کلاس قابل پیش‌بینی است.

^{۲۵} Shek & Li

منابع

- اکبری بورنگ، محمد؛ رحیمی بورنگ، حسن (۱۳۹۵). تبیین سرزندگی و انگیزش تحصیلی دانشجویان بر اساس ادراک آنان از محیط یادگیری در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۶ (۲۷): ۲۳۱-۲۲۲.
- اکبری موید، سمیه (۱۳۹۶). سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان و پیشایندها و مولفه های آن، چهارمین کنفرانس جهانی و اولین کنفرانس ملی پژوهش های نوین ایران و جهان در مدیریت، اقتصاد و حسابداری و علوم انسانی.
- پورعبدل، سعید؛ صبحی قراملکی، ناصر؛ عباسی، مسلم (۱۳۹۴). مقایسه اهمال کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان با و بدون اختلال یادگیری خاص. *مجله ناتوان یهای یادگیری*، ۱ (۴): ۳۸-۲۲.
- رحیمی، مهدی؛ زارعی، الهام (۱۳۹۵). نقش ابعاد دل بستگی بزرگسالی در سرزندگی تحصیلی با واسطه گری ابعاد خودکارآمدی مقابله با مشکلات و کمال گرایی. *فصلنامه پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۱۲ (۳): ۹۵-۱۰۷.
- رهنما، اکبر؛ علی فت، ایوب؛ امیدی، محمود (۱۳۹۵). تعیین نقش ابعاد و مؤلفه های برنامه درسی پنهان بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان ابتدایی پسر از دیدگاه معلمان شهرستان آبدانان در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳، روان شناسی تربیتی، ۸ (۱): ۹۵-۱۰۸.
- دهقانی زاده، محمدحسین، حسین چاری، مسعود، مرادی، مرتضی و سلیمانی خشاب، عباسعلی (۱۳۹۳). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوهای ارتباطات خانواده و ساختار کلاس؛ نقش واسطه ای ابعاد خودکارآمدی، فصلنامه روانشناسی تربیتی، دوره سی و دوم، شماره ده، ۱ - ۳۰.
- شب افروز اکبری، مریم؛ جوادی علمی، لیلا؛ جنگی، سکینه؛ افروز، غلامعلی (۱۳۹۶). نقش سرزندگی تحصیلی و اشتیاق به مدرسه در جلوگیری از مشکلات تحصیلی دانش آموزان، چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روان شناسی. تهران.
- صادقی، مسعود و خلیلی گشنیگانی، زهرا (۱۳۹۵). نقش ابعاد یادگیری خودراهبر در پیشبینی سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان، پژوهش در آموزش علوم پزشکی، دوره هشتم، شماره دو، ۹ - ۱۷.
- عابد مقدم، مجید؛ بلاغت، سیدرضا (۱۳۹۵). سرزندگی تحصیلی تقابلی برای افت تحصیلی، چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان.
- عریضی، حمیدرضا؛ عابدی، احمد؛ تاجی، مریم (۱۳۸۶). رابطه رفتارهای معلم با سرزندگی و انگیزش درونی دانش آموزان دبیرستان های شهر اصفهان، فصلنامه نوآوری های آموزشی، ۲۳ (۶): ۲۸-۱۴.
- عظیمی، داریوش؛ قدیمی، سمیه؛ خزان، کاظم؛ درگاهی، شهریار (۱۳۹۶). نقش سرمایه های روان شناختی و اشتیاق تحصیلی در پیش بینی سرزندگی تحصیلی و تعلل ورزی تصمیم گیری دانشجویان پرستاری، مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد، ۱۲ (۳): ۱۵۷-۱۴۷.
- غلامزاده، فاطمه (۱۳۹۳). نقش جهت گیری های برنامه درسی معلمان بر کیفیت تدریس آنان و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پایه ی پنجم و ششم ابتدایی شهر بیرجند، پایان نامه کارشناسی ارشد. رشته علوم تربیتی (برنامه ریزی درسی)، دانشگاه بیرجند.
- فولادی، اسما؛ کجیاف، محمد باقر، قمرانی، امیر (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی بر معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر پایه سوم دوره اول متوسطه شهر مشهد. *فصلنامه علمی-پژوهشی، پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۴ (۱۵): ۹۳-۱۰۳.
- محمدی مهر، مژگان (۱۳۹۶). برنامه درسی پنهان و نقش آن در آموزش عالی، *ویژه نامه آموزشی مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش*، ۱ (۲): ۱۱-۵.

مرادی، مرتضی و چراغی، اعظم (۱۳۹۳). الگوی علی تجربی از روابط بین ادراک از الگوهای ارتباط خانواده، ادراک از ساختار کلاس، انگیزش و خودگردانی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در نوجوانان دبیرستانی، نشریه مطالعات آموزش و یادگیری، دوره ششم، شماره یک ۱۱۳.۱۴۰-.

میکائلی، نیلوفر؛ غلامعلی، افروز؛ قلیزاده، لیلا (۱۳۹۱). ارتباط خودپندار هو فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر، مجله روان شناسی مدرسه، ۱ (۴): ۱۰۳-۹۰.

یاوری، هانیه؛ درتاج، فریبرز؛ اسدزاده، حسن (۱۳۹۵)، بررسی اثربخشی آموزش امید بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه، فصلنامه پژوهش در نظام های آموزشی، مقاله ۲، دوره ۱۰، شماره ۳۵، صفحه ۲۱-۳۴.

Ashnani, E. M., & Mostolizade, Z. (۲۰۱۴). The role of School Factors in strengthen vitality and happiness (mirthfulness) of Isfahan primary school students. *Kuwait Chapter of the Arabian Journal of Business and Management Review*, ۳(۱۲), ۲۳۲.

Chakrabarti, S. (۲۰۱۴). Hopelessness, Suicidal Risk and Perceived Source of Control among College Students of Agartala. *Journal of Research: THE BEDE ATHENAEUM*, ۵(۱), ۳۵-۳۹.

Collie, R. J., Martin, A. J., Malmberg, L. E., Hall, J., & Ginns, P. (۲۰۱۵). Academic buoyancy, student's achievement, and the linking role of control: Across-lagged analysis of high school students. *British Journal of Educational Psychology*, ۸۵(۱), ۱۱۳-۱۳۰.

Comerford, J.; Batteson, T. & Tormey, R. (۲۰۱۵). Academic buoyancy in second level schools: insights from Ireland. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, ۱۹۷, ۹۸-۱۰۳.

Freilich, R. & Shechtman, Z. (۲۰۱۰). The contribution of art therapy to the social, emotional, and academic Adjustment of children with learning disabilities. *The Arts in Psychotherapy*, ۳۷(۴), ۹۷-۱۰۵.

Gooneratne IK, Munasinghe SR, Siriwardena C, Olupeliyawa AM, Karuna thilake I. Assessment of psychometric properties of a modified PHEEM questionnaire. *Ann Acad Med Singapore*. ۲۰۰۸; ۳۷(۱۲): ۹۹۳-۷.

Kuh, G. D., Kinzie, J., Schuh, J. H., & Whitt, E. J. (۲۰۱۱). *Student success in college: Creating conditions that matter*. John Wiley & Sons

Löckenhoff, C. E., Ironson, G. H., O'Cleirigh, C., & Costa, P. T. (۲۰۰۹). Five-factor model personality traits, spirituality/religiousness, and mental health among people living With HIV. *Journal of Personality*, ۷۷(۵), ۱۴۱۱-۱۴۳۶.

Martin, A. J. (۲۰۱۳). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, ۳۴(۵), ۴۸۸-۵۰۰.

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (۲۰۰۸). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, ۴۶(۱), ۵۳-۸۳.

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (۲۰۰۹). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates, and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, ۳۵, ۳۵۳-۳۷۰.

- Martin, A. J., Colmar, S. H., Davey, L. A., & Marsh, H. W. (۲۰۱۰). Longitudinal modelling of academic buoyancy and motivation: Do the ΔCs hold up overtime?. *British Journal of Educational Psychology*, ۸۰(۳), ۴۷۳-۴۹۶.
- Martin, A. J., Ginns, P., Brackett, M. A., Malmberg, L. E., & Hall, J. (۲۰۱۳). Academic buoyancy and psychological risk: Exploring reciprocal relationships. *Learning and Individual Differences*, ۲۷, ۱۲۸-۱۳۳.
- Mikaeili, N., Afrooz, G. & Gholiezhadeh, L. (۲۰۱۳). The relationship of self-concept and academic burnout with academic performance of girl students. *Journal of school psychology*, ۱ (۴), ۹۰-۱۰۳.
- Mucherah W. (۲۰۰۸). Classroom Climate and Students Goal Structure in High-School Biology Classroom in Kenya. *Learning Environ Res*; ۱۱: ۶۳-۸۱.
- Putwain, D.V.; Connors, L.; Symes, W. & Douglas-Osborn, E. (۲۰۱۱). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? *Anxiety, Stress and Coping*, ۳, ۱-۱۰.
- Solberg, P.A.; Hopkins, W.G.; Ommundsen, Y.; & Halvari, H. (۲۰۱۲). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, ۱۳, ۴۰۷-۴۱۷.
- Treagust DF. (۲۰۰۴). The status of science classroom learning environments in Indonesian lower secondary schools. *Learning Environment Research*; ۷(۱): ۴۳-۶۳.
- Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S., & Higgins-D'Alessandro, A. (۲۰۱۳). A review of school climate research. *Review of Educational Research*, ۸۳(۳), ۳۵۷-۳۸۵.
- Wayman, J. C. (۲۰۰۲). The utility of educational resilience for studying degree attainment in school dropouts. *The Journal of Educational Research*, ۹۵(۳), ۱۶۷-۱۷۸.