

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

تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه اول شهرستان دامغان

دکتر حسین تربتی نژاد^{۱*}، منصوره حسین شهیدی^۲، شیمای صفدری^۳

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

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

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

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

چکیده

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

سرزندگی تحصیلی به عنوان توانایی دانش آموزان برای حل و رفع مشکلات تحصیلی تعریف می شود. مفهوم سرزندگی تحصیلی بر پاسخ های دانش آموزان به چالش های روزمره در مدرسه تمرکز دارد که رویکردهای پیشگیرانه را به جای رویکردهای واکنشی برای رفع مشکلات تحصیلی پیشنهاد می کند (آندرو و همکاران، ۲۰۲۰). دانش آموزانی که سطح بالایی از سرزندگی تحصیلی دارند، در مدرسه مشارکت بیشتری داشته و خودکارآمدی و پشتکار بالاتری نشان می دهند بر این اساس دانش آموزان ارزش بیشتری برای مدرسه قائل هستند و از تحصیل کردن لذت می برند (مارتین و مارش، ۲۰۲۰).

کمتر از یک دهه پیش، مطالعات اولیه در مورد سرزندگی تحصیلی آغاز شد. سرزندگی تحصیلی مفاهیمی مانند مشارکت در کلاس، پشتکار داشتن در مواجهه با مشکلات تحصیلی و پیشرفت تحصیلی را دربرمی گیرد (مارتین و همکاران، ۲۰۱۷). دانش آموزان در تمام موضوعات مدرسه که سطح سرزندگی بالاتری دارند. به طور قابل توجهی در کلاس درس مشارکت دارند و به طور کلی نتایج تحصیلی بهتری را کسب می کنند علاوه بر این، در محیط های آموزشی تحت فشار (به عنوان مثال اضطراب امتحان) توانایی بیشتری دارند (پوتواین و همکاران، ۲۰۱۹). تحقیقات در زمینه توسعه سرزندگی تحصیلی نشان داد که خودکارآمدی (اعتماد به نفس)، برنامه ریزی (هماهنگی)، پشتکار (تعهد)، اضطراب کم (خونسردی) و خودتنظیمی (کنترل) از عوامل مؤثر بر سرزندگی تحصیلی به شمار می رود؛ همچنین رابطه مطلوب بین معلم و دانش آموز نیز بر افزایش سرزندگی تحصیلی تأثیرگذار است (کولی و همکاران، ۲۰۱۵). شواهد ترکیبی از این مطالعات نشان می دهد که سرزندگی تحصیلی نشان دهنده یک ظرفیت ضروری است که دانش آموزان را قادر می سازد تا با موفقیت در ناکامی ها و دشواری تحصیلی را پشت سر بگذارند (کالی و همکاران، ۲۰۱۷). سرزندگی تحصیلی همچنین می تواند به واسطه استرس و اضطرابی که می تواند ناشی از فعالیت های تحصیلی در مدرسه باشد کمک کند (مارتین و مارش، ۲۰۲۰).

در طی سالهای متمادی، این عقیده وجود داشت که جمعیت دانش آموزی دچار آسیب هایی مانند هر نوع استرس یا مشکلی قرار نمی گیرند. در صورتی که در حال حاضر استرس به عنوان یک بحران جدی در زندگی دانش آموزان مشاهده می شود که بر هر فردی بدون در نظر گرفتن مرحله رشد آن ها تأثیر می گذارد (پائولاکاناهو و همکاران، ۲۰۱۹). تنها وظیفه ای که از دانش آموزان انتظار می رفت این بود که مطالعه کنند و مطالعه هرگز به عنوان منبع استرس را تلقی نمی شود. بلکه انتظاراتی که والدین و معلمان از دانش آموزان خود دارند، به منبع استرسی تبدیل شد که این دانش آموزان دیگر قادر به تحمل آن نبودند. بر اساس آمار منتشر شده توسط اداره ثبت ملی جرم، هر ساعت یک دانش آموز خودکشی می کند. این دفتر ۱٫۸ درصد از دانش آموزانی را که به دلیل عدم موفقیت در امتحانات و افزایش ۸۰ درصدی نرخ خودکشی در یک بازه زمانی یک ساله دست به خودکشی زدند، ثبت کرد. (ردی و همکاران، ۲۰۱۸). لی و لارسون (۲۰۰۰) این استرس را به عنوان یک تعامل بین عوامل استرس زای محیطی، ارزیابی دانش آموزان و واکنش های مشابه توضیح می دهند. اکنون به یک واقعیت بزرگ تبدیل شده است که به عنوان "بازدارنده حرفه ای" نامیده می شود (کاتاپیتا و ویجایالاکسمی، ۲۰۱۲). افسردگی، اضطراب، مشکلات رفتاری، تحریک پذیری و غیره تعداد کمی از مشکلات گزارش شده در دانش آموزان با استرس تحصیلی بالا هستند (دب و همکاران، ۲۰۱۵). از آنجایی که با ناتوانی در تمرکز، ترس از شکست، ارزیابی منفی از آینده در بروز افسردگی در دانش آموزان با استرس تحصیلی نیز مشاهده شد. (کالبوق و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین

گزارش شده است که دانش آموزان با استرس تحصیلی در رفتارهای مخاطره آمیز مختلفی مانند افزایش مصرف الکل و مواد مخدر، فعالیت های جنسی محافظت نشده، عدم فعالیت بدنی، الگوهای بد خوردن و خوابیدن افراط می کنند. فشاری که این دانش آموزان برای انجام کار با آن ها مواجه هستند بسیار شدید است که منجر به افزایش پنج برابری تلاش های خودکشی می شود (ردی و همکاران، ۲۰۱۸؛ بنت و هالووی، ۲۰۱۴). برخی از دانش آموزان بدون توجه به بسیاری از موقعیت های نامطلوب در زندگی خود، توانایی تحمل مشکلات تحصیلی و اجتماعی را دارند. توانایی تحمل شرایط سخت زندگی به مفهوم تاب آوری اشاره می کند. نظریه تاب آوری تلاش می کند توضیح دهد که چرا برخی از دانش آموزان علیرغم داشتن موقعیت های منفی محیطی یا روانی در زندگی خود عملکرد بهتری دارند و به موفقیت می رسند (لوکیانو و همکاران، ۲۰۲۱).

تاب آوری، شایستگی فرد برای تحمل یک موقعیت نامطلوب یا استرس زا است. تاب آوری به توانایی فرد برای ماندن در رقابت باوجود ناملایمات است (ریوس ریسگوئیز و همکاران، ۲۰۱۶). تاب آوری تحصیلی به توانایی دانش آموز برای غلبه بر مشکلات تحصیلی اشاره دارد که می تواند بر بهبود تحصیلی دانش آموزان تأثیر بگذارد. بر اساس نظریه تاب آوری از سه بعد (۱) ناملایمات، (۲) فرآیند میانجیگری، و (۳) نتیجه تشکیل شده است. درک سختی ها در درک چگونگی انعطاف پذیری برای تاب آوری تحصیلی بسیار مهم است تاب آوری به عنوان یک توانایی توصیف می شود که در هنگام حل مسئله و اینکه چگونه مسائل را حل کنیم نمایان می شود (ون بردا، ۲۰۱۸). عوامل مؤثر تاب آوری تحصیلی را شامل عوامل فردی (مهارت های حل مسئله، احساسات، انگیزه)، عوامل اجتماعی (روابط بین فردی) یا عوامل محیطی (زیرساخت یا امکانات مدرسه) برمی شمردند. دانش آموزان تاب آور در توانایی استفاده از منابع یا کمک گرفتن برای کاهش چالش ها در فعالیت های تحصیلی خود سرآمد می باشند (آینسکو و همکاران، ۲۰۱۸؛ داری آنگ، ۲۰۲۱). ریکا و همکاران (۲۰۲۰) یافته ها نشان داد که سرزندگی تحصیلی به طور غیرمستقیم رفتار اجتنابی کمتر، انتظارات شکست کمتر و برنامه ریزی وظیفه محور بالاتر را از طریق احساسات تحصیلی پیش بینی می کند. سرزندگی تحصیلی بالا با لذت و امید بالا و همچنین خستگی و ناامیدی کم مرتبط بود که بیشتر انتظارات پایین شکست را پیش بینی می کرد. امید زیاد و کسالت کم نیز رفتار اجتنابی کم را پیش بینی می کردند و امید زیاد با برنامه ریزی وظیفه محور بالا همراه بود.

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

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

روش پژوهش

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

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

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

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

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از دو آمار توصیفی و آمار استنباطی با نرم افزار SPSS-23 و معادلات ساختاری با نرم افزار smart pls استفاده شد.

یافته‌ها

برای بررسی روایی و اگرایی سازه‌ها، جذر AVE نشانگر آن است که همبستگی آن سازه با نشانگرهای خود بیشتر از همبستگی‌اش با سازه‌های دیگر است که نشانگر روایی مناسب سازه‌ها هستند.

جدول ۱. ماتریس جذر AVE ابعاد اصلی مدل تحقیق (فورنل و لارکر)

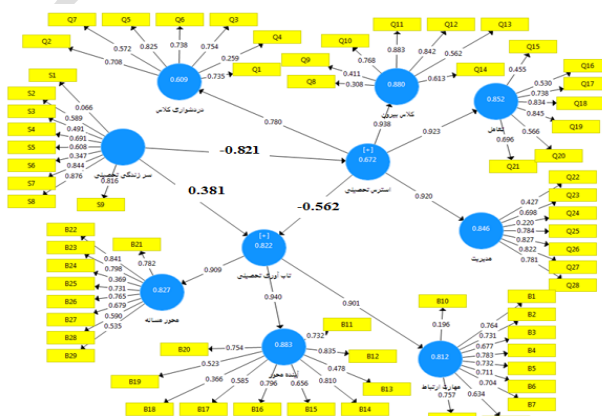
مؤلفه‌ها	سرزندگی تحصیلی	استرس تحصیلی	تاب آوری تحصیلی	AVE
سرزندگی تحصیلی	۰/۸۹			۰/۸۰
استرس تحصیلی	۰/۷۱	۰/۸۸		۰/۷۹
تاب آوری تحصیلی	۰/۶۲	۰/۷۰	۰/۹۲	۰/۸۵

با توجه به جدول بالا جذر میانگین واریانس استخراج شده که در قطر ماتریس نوشته شده‌اند، بیشتر از همبستگی یک سازه با سازه‌های دیگر است؛ بنابراین در بخش حاضر این ملاک نیز از حد قابل قبولی برخوردار است. با توجه به این ملاک، سازه‌های پژوهش از روایی تشخیصی کافی برخوردارند. در جدول زیر مقدار ضریب آلفای کرونباخ و ترکیبی برای هر یک از عوامل برآورد شده است.

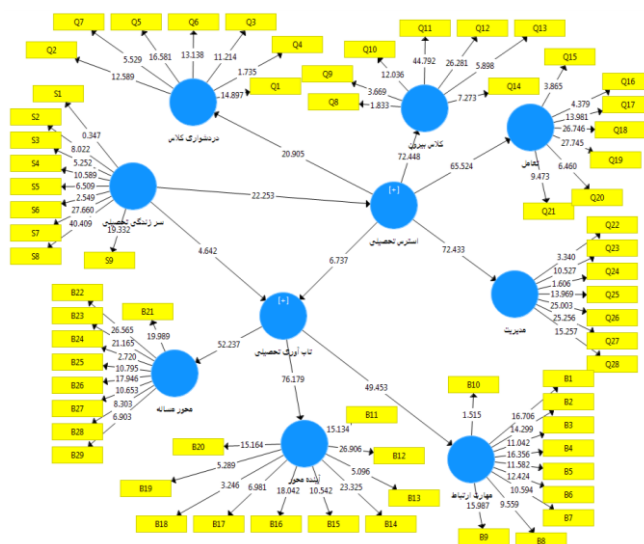
جدول ۲. ضریب آلفای کرونباخ و ترکیبی

متغیرها	آلفای کرونباخ	پایائی ترکیبی
سرزندگی تحصیلی	۰/۸۵۵	۰/۹۰۲
استرس تحصیلی	۰/۸۹۲	۰/۹۱۳
تاب آوری تحصیلی	۰/۹۱۳	۰/۹۳۹

مطابق با جداول بالا معیارها برای سازه‌ی موردنظر بالاتر از ۰/۷ است که حاکی از پایداری مناسب مدل دارد.



نمودار ۱. مقدار ضریب تأثیر مدل معادلات ساختاری



برای بررسی میانجیگری استرس تحصیلی از آزمون سویل استفاده شد. در آزمون سویل، یک مقدار **Z-Value** از طریق فرمول زیر به دست می‌آید که در صورت بیشتر شدن این مقدار از $1/96$ می‌توان در سطح اطمینان ۹۵ درصد، معنادار بودن تأثیر میانجی یک متغیر را تأیید کرد. در این فرمول (**a** برابر با مقدار ضریب مسیر بین متغیر مستقل و میانجی)؛ (**b** برابر با مقدار ضریب مسیر میان متغیر میانجی و وابسته)؛ (**c** برابر با مقدار ضریب مسیر بین متغیر مستقل و وابسته)؛ (**Sa**: مقدار خطای استاندارد میان مسیر متغیر مستقل و میانجی) و (**Sb**: مقدار خطای استاندارد میان مسیر متغیر میانجی و وابسته)

$$(Sb = \cdot / \cdot \wedge) \text{ , } (Sa = \cdot / \cdot \vee) \text{ ; } (c = \cdot / \neg \wedge) \text{ ; } (b = \cdot / \neg \vee) \text{ ; } (a = \cdot / \wedge \vee)$$

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

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

فرمول ۱:

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

C: مقدار ضریب مسیر میان متغیر مستقل و وابسته

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

جدول ۳. رابطه بین سرزندگی تحصیلی با استرس تحصیلی

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

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

جدول ۴. برآورد اثر سرزندگی تحصیلی بر تاب آوری تحصیلی

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

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

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

جدول ۵. برآورد اثر استرس تحصیلی بر تاب آوری تحصیلی

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

بحث و نتیجه گیری

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

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

1- Ainscough

2- Darryl Ang

3- Riikka

4- Andrew

5- Puolakanaho

6- Putwain

7- Yun

8- Collie

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

منابع

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

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