



Presenting a causal model of students' academic vitality based on academic attitudes emotional self-regulation and positive youth development

Abdolhadi Samavi¹ | Abdolvahab Samavi² | Sara Hashmipour³

1. **Corresponding Author**, Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Bandar Lenge Branch, Islamic Azad University, Bandar Lenge, Iran. **E-mail:** hadi1602005@gmail.com
2. Associate Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Humanities, University of Hormozgan, Bandar Abbas, Iran. **E-mail:** samavi@hormozgan.ac.ir
3. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Bandar Abbas Branch, Islamic Azad University, Bandar Abbas, Iran. **E-mail:** sara.hashemipour.bn@gmail.com

Article Info

Article Type:
Research Article

Received Date:
01 May 2022

Received in Revised From:
03 November 2022

Accepted Date:
12 May 2023

Published Online:
21 June 2023

Keywords:

Academic Vitality, Academic Attitude, Emotional Self-Regulation, Positive Youth Development

Abstract

The aim of this study was to provide a causal model of academic vitality based on academic attitudes, emotional self-regulation and positive youth development. The method of this research was descriptive-correlation and structural equation modeling. The statistical population of this study included all first level high school male students (n=1200) in Bandar Lengeh in the academic year 2021-2022. The sampling method in this study was cluster random. The sample size was estimated to be 264 people using Klein's (2004) model. In this study, Martin and Marsh (2006) Academic Vitality Scale, Akbari Educational Attitude Scale (2004), Larsen & Prize Mike (2000) Emotional Self-Regulation, and the positive development of Goldoff et al. (2014) were used to measure the available variables. The results of multiple regression analysis showed that the variables of academic attitude ($p < 0.03$, $\beta = 0.19$), emotional self-regulation ($p < 0.001$, $\beta = 0.31$) and positive youthful development ($p < 0.001$, $\beta = 0.47$) were positive and significant. Have predicted education. Also, the process of modeling structural equations and modeling indices showed that the general research model in the community of high school students in Bandar Lengeh has a good fit ($p < 0.05$). From these findings, it can be concluded that if adolescent students can achieve a high academic attitude and good emotional self-regulation and at the same time focus on the positive aspects of their development, they can have a good vitality during their studies.

Cite this article: Samavi, A., Samavi, A., & Hashmipour, S. (2023). Presenting a causal model of students' academic vitality based on academic attitudes emotional self-regulation and positive youth development. *Journal of Educational Psychology Studies*, 20(49), 103-121.

DOI: 10.22111/JEPS.2022.7041



ارائه‌ی مدل علی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموران براساس نگرش تحصیلی، خودتنظیمی عاطفی و تحول مثبت جوانی

عبدالهادی سماوی^۱ | عبدالوهاب سماوی^۲ | سارا هاشمی پور^۳

۱. نویسنده مسئول، استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، واحد بندرلنگه، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرلنگه، ایران.

رایانامه: hadi1602005@gmail.com

۲. دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران. رایانامه: samavi@hormozgan.ac.ir

۳. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران. رایانامه: sara.hashemipour.bn@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله: مقاله پژوهشی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۱۱</p> <p>تاریخ ویرایش: ۱۴۰۱/۰۸/۱۲</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۲۲</p> <p>تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۳۱</p> <p>واژگان کلیدی: سرزندگی تحصیلی، نگرش تحصیلی، خودتنظیمی عاطفی، تحول مثبت جوانی</p>	<p>پژوهش حاضر با هدف ارائه‌ی مدل علی سرزندگی تحصیلی براساس نگرش تحصیلی، خودتنظیمی عاطفی و تحول مثبت جوانی انجام شد. روش این پژوهش، توصیفی-همبستگی و از نوع مدل یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهرستان بندرلنگه به تعداد ۱۲۰۰ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت تصادفی خوشه‌ای بود و حجم نمونه با استفاده از مدل پیشنهادی کلاین (۲۰۰۴) به تعداد ۲۶۴ نفر برآورد گردید. در این پژوهش برای سنجش متغیرهای موجود از مقیاس‌های سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶)، نگرش سنج تحصیلی اکبری (۱۳۸۳)، خودتنظیمی عاطفی لارسن و پرینز مایک (۲۰۰۰) و تحول مثبت جوانی گلدوف و همکاران (۲۰۱۴) استفاده گردید. نتایج مدل یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ نشان داد متغیرهای نگرش تحصیلی (بتا=۰/۱۹، $P=۰/۰۳$)، خودتنظیمی عاطفی (بتا=۰/۳۱، $P=۰/۰۰۱$) و تحول مثبت جوانی (بتا=۰/۴۷، $P=۰/۰۰۱$) به صورت مثبت و معنادار سرزندگی تحصیلی را پیش‌بینی کرده‌اند. همچنین، شاخص‌های برازش مدل نشان دادند که مدل کلی پژوهش در جامعه دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان بندرلنگه از برازش مطلوبی برخوردار است ($P<0.05$). از این یافته‌ها نتیجه گرفته می‌شود که اگر دانش‌آموزان نوجوان بتوانند نگرش تحصیلی بالا و خودتنظیمی عاطفی مطلوبی را کسب نمایند و در عین حال بر جنبه‌های مثبت تحول (رشد) خویش متمرکز شوند، می‌توانند سرزندگی و نشاط مطلوبی را در دوران تحصیل خود داشته باشند.</p>

استناد به این مقاله: سماوی، عبدالهادی؛ سماوی، عبدالوهاب و هاشمی‌پور، سارا. (۱۴۰۲). ارائه‌ی مدل علی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموران براساس نگرش تحصیلی، خودتنظیمی عاطفی و تحول مثبت جوانی. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۲۰(۴۹)، ۱۲۱-۱۰۳.

DOI: 10.22111/JEPS.2022.7041

مقدمه

تاریخ تحقیقات در حوزه علوم تربیتی نشان دهنده اهمیت جنبه‌های روان‌شناختی تحصیل است. نهایی‌ترین هدف دانشمندان این حوزه، یافتن راه‌حلی برای بهبود آموزش و دست یافتن به پیشرفت در حیطه‌های شناختی، عاطفی و مهارتی دانش‌آموزان است (سماوی و همکاران^۱، ۲۰۲۰). یکی از مهم‌ترین دوران زندگی هر فرد، دوران تحصیل است که در آن هر دانش‌آموز با ویژگی‌های منحصر به فرد خود با مسائل و مشکلات در حیطه تحصیلی مواجه می‌شود و نحوه برخورد مناسب با آن‌ها موجب سازگاری دانش‌آموز و ارتقاء عملکرد تحصیلی و در نهایت موفقیت نظام آموزشی خواهد شد (ابراهیمی، جعفری و رنجبر سودجانی، ۱۳۹۷)؛ بنابراین پژوهشگران حوزه روانشناسی تربیتی باید به دنبال راه‌هایی نوین و اثربخش برای ارتقاء دانش، نگرش و اخلاق در دانش‌آموزان مقاطع مختلف باشند یکی از گرایش‌های بدیع روان‌شناسی، روان‌شناسی مثبت‌نگر است که از سازه‌های کلیدی آن در زمینه تحصیل، سرزندگی تحصیلی^۲ می‌باشد (فتحی و جمال‌آبادی، ۱۳۹۶).

سرزندگی تحصیلی، به عنوان سازه‌ای نسبتاً جدید در مطالعات روانشناسی تربیتی مطرح شده است (بخشی و فولادچنگ، ۱۳۹۷؛ شیخ الاسلامی، ۱۴۰۱؛ صابری و همکاران، ۱۳۹۸؛ سرمیچی و ناستی زایی، ۱۴۰۱). این مفهوم به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی، تجربه می‌شوند؛ اشاره دارد (پوتواین^۳ و همکاران، ۲۰۱۲). این متغیر روانشناسی به عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی و یکی از عوامل موفقیت در هر نظام آموزشی قلمداد شده است (صنوبر و همکاران، ۱۳۹۷). دهقانی و رستم اوغلی (۱۳۹۹) در پژوهش خود سرزندگی تحصیلی را، پاسخ مثبت و انطباقی با انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی تجربه می‌شوند، تعریف می‌نمایند. حمایت از سلامت روان و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان امری بسیار مهم است که نیاز به توجه و منابع کافی دارد. وقتی فردی کاری را به طور خودجوش انجام می‌دهد نه تنها احساس خستگی و ناامیدی نمی‌کند، بلکه احساس می‌کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است و به طور کلی، حس درونی سرزندگی، شاخص معنادار سلامت ذهنی است (بهریزی، محمدی و امیدیان، ۱۳۹۶). امروزه از بررسی نظریه‌ها و مطالعات انجام شده چنین بر می‌آید که عوامل بسیاری وجود دارد که پیش‌بینی کننده و مؤثر بر سرزندگی تحصیلی هستند تا آنجا که حتی مداخلات و آموزش‌های زیادی برای افزایش کیفیت و پویایی محیط مدرسه، افزایش مهارت‌های فردی دانش‌آموز و انگیزه تحصیلی نیز شناسایی شده‌اند (فینچ، پیکوک، لازدوسکی و هانگ^۴، ۲۰۱۵).

سرزندگی نقطه مقابل افسردگی است و برای دور نگه داشتن محیط‌های آموزشی از افسردگی باید به سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان توجه ویژه داشت. در سال‌های اخیر آمار ابتلا به افسردگی به حد چشم‌گیری افزایش پیدا کرده

1. Samavi
2. academic vitality
3. Putwain
4. Finch, Peacock, Lazdowski, & Hwang

است به طوری که ریاحی، علی وردی نیا و پورحسین (۱۳۹۵) میزان افسردگی نوجوانان را حدود ۲۰ درصد اعلام کرده‌اند. این آمار نه تنها جذابیت پژوهشی ایجاد می‌کند بلکه نگرانی شدیدی را در بین دست‌اندرکاران تربیت ایجاد می‌کند و ضرورت پرداختن به مسئله سرزندگی تحصیلی در بین دانش‌آموزان نوجوان دو چندان می‌گردد. عدم سرزندگی به تجربه فردی ناخوشایند مانند عملکرد ضعیف درسی، فرسودگی تحصیلی و ... منجر می‌شود که با مشکلات رفتاری مانند افسردگی و عصبانیت و غمگینی و غیره همراه است و از علائم بارز آن اجتناب از تماس با معلمان، دوستان و انجام ندادن تکالیف درسی و نمرات ضعیف است. تحقیقات نشان می‌دهد که حدود ۲۰ تا ۴۰ درصد از دانش‌آموزان در بدو ورود به مدرسه دچار عدم سرزندگی هستند و ۵ تا ۷ درصد نیز عدم سرزندگی تحصیلی شدید را گزارش کرده‌اند. با توجه به اینکه اکثر نوجوانان بالای ۱۸-۱۶ سال در محیط تحصیلی هستند بهتر است که پیشایندها یا عوامل تأثیرگذار بر روی ظرفیت دانش‌آموزان در برخورد با چالش‌های تحصیلی که موجب سرزندگی است، شناسایی شوند (فینچ و همکاران، ۲۰۱۵).

براساس مطالعات صورت گرفته (تمنایی فر و اربابی قهرودی، ۱۴۰۱، فتحی و همکاران، ۱۳۹۶؛ ثمری صفا و همکاران، ۱۴۰؛ نجاتی فر و همکاران، ۱۴۰۰؛ فرید و اشرف زاده، ۱۴۰۰) به نظر می‌رسد، بخش عظیمی از شاخص‌های روان‌شناختی مثبت بتوانند پیش‌بین کننده سرزندگی تحصیلی باشند (شریفی علون آبادی و همکاران، ۱۴۰۱؛ سواری و همکاران، ۱۴۰۱). بر این اساس بررسی شاخص‌های نگرش تحصیلی، خودتنظیمی عاطفی و تحول مثبت جوانی به عنوان پیش‌بین کننده‌های سرزندگی تحصیلی (به لحاظ منطقی و نظری) قابل تبیین است.

یکی از شاخص‌های مرتبط با سرزندگی تحصیلی، نگرش تحصیلی بوده است که در تعدادی از مطالعات به آن پرداخته شده است. در این زمینه اغلب پژوهشگران معاصر، نگرش را ارزیابی نسبتاً کلی و پایدار یک شی، فرد یا مفهوم به صورت منفی یا مثبت تعریف کرده و بر تأثیر قوی نگرش‌ها بر رفتار در افراد تأکید کرده‌اند (گویر و فابریگار، ۲۰۱۵). مک کوچ و سیگل^۲ (۲۰۰۳)، نگرش به مدرسه را علاقه، احساس و عاطفه دانش‌آموزان به محیط آموزشی تعریف کرده‌اند. معینی‌کیا، زاهدبابلان، جبارنژاد شوطی و عظیم‌پور، (۱۳۹۶) نگرش افراد را در انتخاب هدف‌های آن‌ها مؤثر دانسته‌اند، از طرفی براساس گفته‌های ابراهیمی بخت، یاراحمدی، اسدزاده و احمدیان (۱۳۹۷) اهداف آموزشی در محیطی سرزنده و با نشاط، اثرگذاری بهتر و بیشتری بر اهداف و عملکرد تحصیلی دارد. بر این اساس مثبت سازی نگرش به تحصیل و محیط آموزشی می‌تواند در سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر باشد.

خودتنظیمی عاطفی^۳ شاخص دیگری است که می‌تواند در ارتباط با سرزندگی تحصیلی قرار گیرد. خودتنظیمی عاطفی، شکل ویژه‌ای از خودتنظیمی است که در سلامت روان دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه می‌تواند بسیار ارزشمند باشد، عباسی، بگیان کوله مرز و درگاهی (۱۳۹۴) اذعان می‌دارند؛ در خود-تنظیمی عاطفی، فرد از رفتار خود، ارزیابی به عمل می‌آورد و اگر متناسب با استانداردهایش باشد، رفتار خوب ارزیابی می‌شود و خوشحالی به ارمغان می‌آورد و اگر

1. Guyer, & Fabrigar
2. McCoach, & Siegle
3. emotional self-regulation

این رفتارها متناسب با استانداردها نباشند، سعی می‌کند با تغییر دادن رفتار به استانداردها دست یابد، سپس مجدداً ارزیابی به عمل می‌آورد تا بداند آیا توانسته است فاصله رفتار از استانداردها را کمتر کند یا از بین ببرد. استرانگمن (۲۰۰۶) پنج نوع فرایند عاطفی را نقل کرده است که به تنظیم عواطف فرد کمک می‌کنند. این پنج نوع شامل انتخاب موقعیت، اصلاح موقعیت، تغییر توجه، تغییر شناختی و اصلاح پاسخ هیجانی است. استفاده از راهبردهایی که به این پنج نوع فرایند عاطفی مربوط می‌شوند، می‌تواند به بهبود سلامت انسان در ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و اخلاقی کمک کند و باعث بهبود کیفیت زندگی، عملکرد و روابط فردی شود. تحول مثبت جوانی^۲ با تکیه بر شاخص‌های مثبت رشد در دوره نوجوانی و جوانی می‌تواند زمینه‌ساز نشاط و سرزندگی در محیط‌های آموزشی باشد. این دیدگاه به جای اینکه نوجوانان را دارای کمبود و مشکل بیندارد، بر توانایی‌ها و نیروهای درونی آنان تأکید می‌کند تا با تعامل مناسب با محیطی که آن‌ها را احاطه کرده، به توسعه مهارت‌ها و توانایی‌های خود، بپردازند (لرنر، فلپس، فورمن و بوورز، ۲۰۰۹). در واقع تحول مثبت نوجوانان یک روی آورد یکپارچه، قوی برای کار با نوجوانان است و بر خلاف روی آوردهای سنتی که بیشتر بر نقاط ضعف نوجوانان اشاره دارد، بر روی درک، آموزش، حمایت و درگیر کردن نوجوانان با مشکلات و تلاش برای اصلاح و درمان تأکید دارد (لرنر و همکاران، ۲۰۰۹). بابایی، نجفی و رضایی (۱۳۹۶) بهترین و مهم‌ترین مدل تحول مثبت نوجوانی را 5C معرفی می‌کنند. این مدل به پنج ویژگی شایستگی^۴، اعتماد^۵، ارتباط^۶، خلق‌و‌خو^۷ و مراقبت^۸ اشاره دارد. هر پنج ویژگی ذکر شده می‌توانند عوامل اثرگذاری بر سرزندگی تحصیلی باشند. برای مثال وجود شاخص اعتماد در نوجوان، باعث می‌شود تا به گروهی که در آن عضویت دارد احساس تعلق بیشتری پیدا کند و در نتیجه با آنان به صورت سازگارانانه و با مشارکت بیشتر رفتار نماید که این موضوع در افزایش سرزندگی تحصیلی اثرگذاری زیادی دارد. ثمری صفا، دشتی اصفهانی و پوردل (۱۴۰۰) در پژوهشی نگرش تحصیلی را به عنوان یکی از پیش‌بین کننده‌های مثبت و معنادار سرزندگی تحصیلی معرفی نمودند. این پژوهش بر روی دانش‌آموزان پایه‌های اول و دوم مقطع متوسطه دوم شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ صورت گرفته است و به لحاظ جامعه آماری نزدیک‌ترین ارتباط را با پژوهش حاضر دارد. آن‌ها در نتیجه‌گیری کلی پژوهش خود بیان داشتند که از جمله عواملی که با خودکارآمدی دانش‌آموزان همسویی دارد انگیزه پیشرفت تحصیلی آن‌هاست که نیروی مضاعف در جهت رسیدن به هدف ایجاد می‌کند؛ زیرا دانش‌آموزان با انگیزه می‌توانند در کلاس درس با اشتیاق فراوان به آموزش معلم توجه کنند، تلاش و پشتکار برای آن‌ها لذت‌بخش باشد، با علاقه تکالیف درسی خود را در منزل انجام دهند و برای سرگرمی دیگر وقت مناسبی در نظر بگیرند. احمدی، حسینی

1. Strongman
2. Positive youth development
3. Lerner, PhelpsForman, & Bowers
4. Competence
5. Confidence
6. Connection
7. Character
8. Caring

نسب و آزموده (۱۴۰۰) در پژوهش خود عنوان داشتند که متغیر خودتنظیمی انگیزشی، بر سرزندگی تحصیلی دارای اثرات مثبت و معناداری است، این پژوهش نیز بر روی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول صورت گرفته است. شیخ الاسلامی و طاهری (۱۳۹۶) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به نحو معنادار سرزندگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌نمایند. علاوه بر این، دل‌بستگی به والدین از طریق راهبردهای سازگار و ناسازگار تنظیم شناختی هیجان و دل‌بستگی به همسالان تنها از طریق راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان، سرزندگی تحصیلی را تحت تأثیر قرار داد. نونز و لیون^۱ (۲۰۱۶)، در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که درک دانش‌آموز از حمایت از خودمختاری تأثیر مثبتی بر سرزندگی دارد. در پژوهش‌های زیادی رابطه بین سرزندگی تحصیلی و متغیرهای روان‌شناختی بررسی شده است اما پژوهشی که به طور خاص مدل علی سرزندگی تحصیلی را براساس سه پیش‌بین کننده نگرش تحصیلی، خودتنظیمی عاطفی و تحول مثبت جوانی مورد سنجش قرار داده باشد یافت نشد؛ و این امر خلا تحقیقاتی در زمینه موضوع پژوهش حاضر را بیان می‌دارد.

دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه در سن بلوغ عاطفی، جنسی و اجتماعی هستند و پرداختن به جنبه‌های مثبت روانی و شخصیتی آنان می‌تواند در بالابردن نشاط و سرزندگی آنان در محیط آموزشی مؤثر باشد. از طرفی محققان در جامعه آماری پژوهش، چالش‌های فراروی نوجوانان دبیرستانی را بیشتر در مباحث روان‌شناختی (هیجانی، عاطفی، شخصیتی و ...) ارزیابی کرده‌اند. بر این اساس، پژوهشگران در این پژوهش کوشیده‌اند تا با دیدی توصیفی و تحلیلی به بررسی برآزش مدل علی سرزندگی تحصیلی براساس نگرش تحصیلی، خودتنظیمی عاطفی و تحول مثبت جوانی، در بین آزمودنی‌های نمونه تحت بررسی بپردازند.

روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی و در قالب مدل یابی معادلات ساختاری بوده است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهرستان بندر لنگه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل داده‌اند. برای تعیین حجم نمونه آماری این پژوهش از مدل پیشنهادی کلاین (۲۰۰۴) استفاده گردید. کلاین (۲۰۰۴) در این باره بیان می‌دارد که برای دست یافتن به نمونه‌ای مطلوب باید به ازای هر متغیر مشاهده‌پذیر ۱۵ الی ۲۰ آزمودنی برگزید. با توجه به وجود ۱۳ متغیر مشاهده‌پذیر (متغیر خودتنظیمی عاطفی دارای ۶ متغیر مشاهده‌پذیر، متغیر تحول مثبت جوانی دارای ۵ متغیر مشاهده‌پذیر و متغیرهای سرزندگی تحصیلی و نگرش تحصیلی هرکدام دارای ۱ متغیر مشاهده‌پذیر) ۲۶۰ نفر به عنوان حجم نمونه آماری برآورد گردید که به منظور تخصیص متوازن آزمودنی‌ها این تعداد به ۲۶۴ نفر افزایش یافت. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت خوشه‌ای تصادفی بوده است. بدین منظور از سه منطقه غرب، شرق و مرکز شهرستان، ۶ مدرسه (هر منطقه ۲ مدرسه) به صورت تصادفی انتخاب گردید و از لیست دانش‌آموزان مدارس مذکور، هرکدام تعداد ۴۴ نفر به صورت تصادفی برگزیده شد (جمعاً ۲۶۴ نفر). برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد.

مقیاس سرزندگی تحصیلی: از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) برای اندازه‌گیری سرزندگی تحصیلی استفاده گردید. این مقیاس دارای ۹ سؤال است و پاسخ‌ها در آن بر روی مقیاس ۵ درجه‌ای از نوع لیکرت از یک (کاملاً مخالف) تا پنج (کاملاً موافق) محاسبه می‌شوند. برای اجرای مقدماتی و رفع نقص‌ها این گویه‌ها بر روی گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی شهر مهریز اجرا شد و مورد بازنویسی قرار گرفت و نهایتاً ۹ گویه به مرحله نهایی رسیدند. نمره بالا در این آزمون نشان دهنده سرزندگی تحصیلی بیشتر است که حداقل نمره در این پرسشنامه ۹ و حداکثر نمره ۴۵ است. این مقیاس از جنبه‌های همسانی درونی و بازآزمایی پایا می‌باشد (آلفای کرونباخ $0/80$ و بازآزمایی $0/67$). نتایج حاصل از بررسی همسانی درونی نشان داد که ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده با حذف یک گویه برابر با $0/80$ و ضریب باز آزمایی برابر $0/73$ بود. (دهقانی زاده و حسین چاری، ۱۳۹۱). مرادی و چراغی (۱۳۹۳) و صادقی و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۵) در پژوهش خود برای بررسی پایایی از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس استفاده کردند که مقدار آن به ترتیب $0/70$ و $0/86$ محاسبه گردید. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ، به میزان $0/77$ به دست آمده است. روایی این مقیاس به روش تحلیل عامل تأییدی به دست آمده است. کمترین بارها عاملی گویه‌های مقیاس مقدار $0/37$ بود که بیان‌کننده مقادیر قابل قبولی بوده است.

مقیاس نگرش تحصیلی: برای سنجش متغیر نگرش تحصیلی از آزمون نگرش سنج تحصیلی اکبری (۱۳۸۳) استفاده گردید. این پرسش‌نامه دارای ۲۹ سؤال ۵ گزینه‌ای با گزینه‌های (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم) است. این مقیاس در مورد یک گروه نمونه ۳۰ نفری از دانش‌آموزان دبیرستان شهر تهران اجرا و پس از بررسی مشخصات روان‌سنجی آن و انتخاب سؤال‌های مناسب در مورد یک نمونه ۶۵۹ نفری اجرا شد. در این مقیاس سوالات منفی با شماره‌های (۲، ۳، ۵، ۸، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۲۱، ۲۲) به گزینه کاملاً موافقم (۱)، موافقم (۲)، نظری ندارم (۳)، مخالفم (۴)، کاملاً مخالفم (۵)، نمره داده می‌شود و بقیه سوالات که مثبت هستند (۱، ۴، ۶، ۷، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹) به گزینه کاملاً موافقم (۵)، موافقم (۴)، نظری ندارم (۳)، مخالفم (۲)، کاملاً مخالفم (۱)، نمره داده می‌شود و نمره فرد در کل آزمون از طریق حاصل جمع امتیازها در سوالات منفی و مثبت محاسبه می‌شود. ضریب اعتبار پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه و معادل 91% گزارش شده است. همچنین برای بررسی روایی پرسشنامه پس از تدوین در اختیار متخصصان گذاشته شد و پس از بازبینی اصلاحات انجام شد (شریفی، ۱۳۸۷). پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ، به میزان $0/73$ به دست آمده است. روایی این مقیاس به روش تحلیل عامل تأییدی به دست آمده است. کمترین بارها عاملی گویه‌های مقیاس مقدار $0/31$ بود که بیان‌کننده مقادیر قابل قبولی بوده است.

مقیاس خودتنظیمی عاطفی: برای سنجش متغیر خودتنظیمی عاطفی از مقیاس خودتنظیمی^۲ لارسن و پریرز مایک (۲۰۰۰) استفاده شده است. سوالات این پرسشنامه به طور کلی از کتاب راهنمایی جامع خود-تنظیمی تألیف لارسن و پریرز مایک برداشت شده است (باقری و یوسفی، ۱۳۸۸). این پرسشنامه دارای ۴۴ سؤال است که ابعاد شناختی، رفتاری، تغییر موقعیت، تغییر عاطفه، کاهش خلق منفی و افزایش خلق مثبت را شامل می‌شود. آزمون خود-تنظیمی عاطفی از نوع آزمون‌های بسته -پاسخ هفت گزینه‌ای است که از هرگز تا همیشه تشکیل و از صفر تا ۶ نمره‌گذاری شده است. صالحی مورکانی (۱۳۸۵)، پایایی این پرسشنامه را با روش تصنیف $0/75$ و با روش آلفای کرونباخ $0/80$ گزارش

1. Martin, & Marsh

2. Measure of Affect Regulation Styles (MARS)

کرده‌اند. همچنین صالحی مورکانی (۱۳۸۵) اعتبار مقیاس راهبردهای خود-تنظیمی عاطفی را برای هریک از زیر مؤلفه‌ها از ۰/۶۳ تا ۰/۷۰ گزارش کرده‌اند که نشان دهنده اعتبار بالای این مقیاس در فرهنگ ایرانی است (نظریه‌پور صمصامی، قاسم‌زاده و پناهی، ۱۳۹۷). پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ، به میزان ۰/۸۱ به دست آمده است. روایی این مقیاس به روش تحلیل عامل تأییدی به دست آمده است. کمترین بارها عاملی گویه‌های مقیاس مقدار ۰/۳۳ بود که بیان‌کننده مقادیر قابل قبولی بوده است.

مقیاس تحول مثبت جوانی: برای سنجش متغیر تحول مثبت جوانی از مقیاس تحول مثبت جوانی گلدوف^۱ و همکاران (۲۰۱۴) استفاده گردید. این مقیاس تحول مثبت نوجوانی را در ۵ شاخص شایستگی، اعتماد، ارتباط، خلق‌وخو و مراقبت اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است (بابایی و همکاران، ۱۳۹۶). نمونه ۱۷ سوالی، ساختار عاملی ۸۰ سوالی را تکرار می‌کند. فرم ۱۷ سوالی درستی همگرایی معناداری با مشارکت در جامعه (۰/۲۱ تا ۰/۵۶) و درستی واگرا با افسردگی (۰/۴۰ تا -۰/۶۸) و رفتارهای پرخطر (۰/۴۶ تا -۰/۶۶) نشان داده است. قابلیت اعتماد این ابزار توسط میلوت (۲۰۱۴) با استفاده از روش آلفای کرونباخ، برای کل آزمون ۰/۷۴ گزارش گردید. در این مقیاس، سوالات ۱، ۲ و ۳ خرده مقیاس شایستگی، سوالات ۴، ۶ و ۷ خرده مقیاس اعتماد، سوالات ۱۱، ۱۲ و ۱۳ خرده مقیاس مراقبت، سوالات ۵، ۸، ۹ و ۱۰ خرده مقیاس خلق‌وخو و سوالات ۱۴، ۱۵، ۱۶ و ۱۷ خرده مقیاس ارتباط را اندازه‌گیری می‌کنند. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ، به میزان ۰/۷۰ به دست آمده است. روایی این مقیاس به روش تحلیل عامل تأییدی به دست آمده است. کمترین بارها عاملی گویه‌های مقیاس مقدار ۰/۳۵ بود که بیان‌کننده مقادیر قابل قبولی بوده است.

شیوه تجزیه و تحلیل داده‌ها: به منظور خلاصه بندی و واضح‌سازی نتایج، از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، کجی، کشیدگی، کمترین نمره و بیشترین نمره) استفاده گردید. همچنین به منظور بررسی فرضیه پژوهش از فرایند مدل‌یابی معادلات ساختاری و تحلیل رگرسیون چندمتغیره (به صورت همزمان) استفاده شد. پرسشنامه‌های تکمیل شده پس از رمزگردانی و ورود به رایانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS و AMOS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

افراد شرکت‌کننده در این پژوهش همگی در حال تحصیلی در یکی از دبیرستان‌های پسرانه شهرستان بندر لنگه بوده‌اند. میانگین سن این دانش‌آموزان ۱۵/۳۳ (انحراف استاندارد = ۲/۵۴) سال بوده است. جدول ۱ شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش را براساس پایه دانش‌آموزان به سوالات مقیاس‌ها نشان داده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
سرزندگی تحصیلی	۱۲	۳۱	۱۹/۷۶	۵/۲۹	۰/۲۳	-۰/۴۹
نگرش تحصیلی	۲۹	۱۱۲	۶۰/۵۳	۱۳/۱۷	۰/۸۳	۰/۷۵
خودتنظیمی عاطفی	۱۳۹	۲۴۳	۱۸۶/۱۷	۳۷/۳۹	-۱/۰۲	-۰/۸۹
شناختی	۱۸	۴۰	۳۰/۲۳	۶/۹۷	۰/۷۶	۰/۵۸
رفتاری	۲۱	۴۲	۲۸/۴۱	۶/۵۳	۰/۴۳	۰/۶۵
تغییر موقعیت	۱۷	۳۶	۲۶/۱۳	۶/۵۶	۰/۹۱	۰/۷۶

۰/۷۴	۰/۸۶	۶/۶۳	۳۵/۶۱	۴۴	۲۴	تغییر عاطفی
۰/۶۸	۰/۷۳	۷/۰۹	۲۹/۶۲	۳۶	۱۸	کاهش خلق منفی
۰/۹۲	۰/۴۹	۶/۶۱	۳۶/۱۷	۴۴	۲۲	افزایش خلق مثبت
۰/۴۹	-۱/۱۳	۷/۷۱	۴۵/۱۶	۷۳	۲۴	تحول مثبت جوانی
۰/۴۹	۱/۰۱	۳/۳۶	۸/۵۸	۱۲	۵	نشاطی
۰/۳۹	۰/۴۸	۲/۸۹	۶/۷۵	۱۳	۵	اعتماد
۱/۰۳	۰/۵۶	۳/۷۲	۱۲/۴۶	۱۸	۷	ارتباط
۰/۸۲	۰/۶۳	۳/۱۳	۱۰/۰۶	۱۶	۶	خلق و خو
۰/۴۷	۰/۷۲	۲/۴۱	۷/۳۱	۱۱	۴	مراقبت

یافته‌های جدول ۱ نشان می‌دهد که اعضای نمونه آماری توانسته‌اند به طور میانگین در متغیر سرزندگی تحصیلی نمره ۱۹/۷۶، در متغیر نگرش تحصیلی نمره ۶۰/۵۳، در متغیر خودتنظیمی عاطفی نمره ۱۸۶/۱۷ و در متغیر تحول مثبت جوانی نمره ۴۵/۱۶ را کسب نمایند.

قبل از انجام مدل‌یابی معادلات ساختاری لازم است تا پیش‌فرض‌های آن‌ها بررسی و تأیید گردد. در ادامه نتایج بررسی مفروضه‌های مذکور ارائه شده است. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد و از آنجایی که مقادیر این آزمون برای هیچ یک از متغیرهای پژوهش معنی‌دار نبود ($p > 0/05$)، در نتیجه توزیع نرمال می‌باشد. همچنین نتایج کجی و کشیدگی تمامی متغیرها در جدول ۱ در محدوده ۲ تا -۲ قرار دارند که باز نشان دهنده نرمال بودن داده‌هاست. نتایج بررسی هم‌خطی چندگانه‌ی متغیرهای پیش‌بین نشان داد مقادیر ارزش‌های تحمل برای متغیرها در محدوده‌های قابل قبول قرار دارد و نشان دهنده‌ی عدم هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین است. جدول ۲، نتایج ماتریس همبستگی پیرسون را برای متغیرهای ملاک و پیش‌بین نشان داده است.

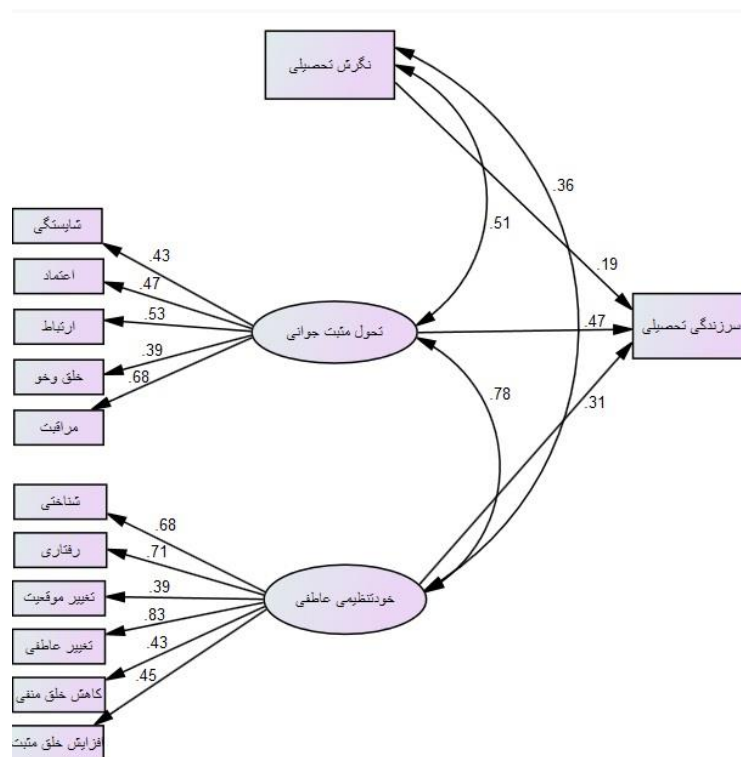
جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون برای متغیرهای ملاک و پیش‌بین

متغیرهای پژوهش	سرزندگی تحصیلی	نگرش تحصیلی	خودتنظیمی عاطفی	تحول مثبت جوانی
سرزندگی تحصیلی	۱			
نگرش تحصیلی	۰/۲۴*	۱		
خودتنظیمی عاطفی	۰/۳۸**	۰/۳۹**	۱	
تحول مثبت جوانی	۰/۴۶**	۰/۴۱**	۰/۴۷**	۱

نتایج ضریب همبستگی نشان داد که بین نگرش تحصیلی و سرزندگی تحصیلی همبستگی مثبت و معنی‌دار (۰/۲۴)، بین خودتنظیمی عاطفی و سرزندگی تحصیلی همبستگی مثبت و معنی‌دار (۰/۳۸) و بین تحول مثبت جوانی و سرزندگی تحصیلی (۰/۴۶) همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

با توجه به تأیید مفروضه‌های فوق، تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری با روش برآورد درست‌نمایی بیشینه مناسب به نظر می‌رسد. به منظور بررسی فرضیه پژوهش مدل پیشنهادی در نرم‌افزار Amos رسم، تحلیل و در شکل ۱ به نمایش درآمده است. در این مدل ضرایب مسیر بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک، بردارهای

کوواریانس و ضرایب مسیر بین متغیرهای مشاهده‌پذیر و پنهان قابل مشاهده است. با توجه به ضرایب مطلوب این مدل هیچ کدام از مسیرها حذف نشده است و عیناً مدل نظری پژوهش تأیید گردید.



شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش (روابط ساختاری + اندازه‌گیری مدل)
جدول ۳. ضرایب مسیر بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک در مدل پیشنهادی

P	S.E	β	B	متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین
۰/۰۳	۰/۰۳	۰/۱۹	-۰/۰۹	سرزندگی تحصیلی	نگرش تحصیلی
۰/۰۰۱	۰/۰۲	۰/۳۱	-۰/۲۳	سرزندگی تحصیلی	خودتنظیمی عاطفی
۰/۰۰۱	۰/۰۲	۰/۴۷	-۰/۳۴	سرزندگی تحصیلی	تحول مثبت جوانی

طبق شکل ۱ و جدول ۳، تمامی ضرایب مسیر بین متغیرهای مشاهده‌پذیر و پنهان در سطح قابل قبول قرار دارد. همچنین ضرایب مسیر بین متغیرهای پنهان درون‌زا و برون‌زا در سطوح معنی‌داری قابل قبولی قرار دارد. به منظور تأیید نهایی مدل علی پژوهش و در نتیجه تأیید فرضیه اصلی، لازم است تا شاخص‌های برازش بررسی و تأیید گردند. جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل را به همراه مقادیر قابل قبول آن نشان داده است.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل پژوهش

Pvalue	RMSEA	CFI	TLI	AGFI	GFI	X2/df	
۰/۰۳	۰/۰۶	۰/۹۷	۰/۹۶	۰/۸۹	۰/۹۴	۲/۵۶	مقادیر حاصل
<۰/۰۵	<۰/۰۸	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	< ۳	مقادیر مطلوب
تأیید	تأیید	تأیید	تأیید	ضعیف	تأیید	تأیید	نتیجه

براساس اطلاعات جدول ۴، تقریباً تمامی شاخص‌های برازش در حد قابل قبول و مطلوبی قرار دارند. بدین ترتیب فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد و می‌توان بیان داشت که: مدل علی سرزندگی تحصیلی براساس نگرش تحصیلی، خودتنظیمی عاطفی و تحول مثبت جوانی در بین دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان بندر لنگه از برازش مطلوبی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج مدل یابی معادلات ساختاری، مشخص شد که نگرش تحصیلی، خودتنظیمی عاطفی و تحول مثبت جوانی توانسته‌اند به صورت معناداری سرزندگی تحصیلی را پیش‌بینی نمایند و پیش‌بینی این سه متغیر در قالب یک مدل علی و به صورت اثرات همزمان بوده است. نتیجه پژوهش حاضر با پژوهش‌های ثمری صفا، دشتی اصفهانی و پوردل (۱۴۰۰)، احمدی، حسینی نسب و آزموده (۱۴۰۰)، شیخ الاسلامی و طاهری (۱۳۹۶)، نونز و لیون^۱ (۲۰۱۶) همسو بوده است. تحقیقات ذکر شده همگی بر پیش‌بینی‌کنندگی عوامل روانشناسی مثبت اشاره داشته‌اند که در آن‌ها یک یا دو متغیر پیش‌بین این پژوهش حضور داشته است.

نظریه‌ی سرزندگی تحصیلی، معتقد است که دانش‌آموزان می‌توانند بهترین عملکرد خود را در تحصیلات داشته باشند، زمانی که احساس می‌کنند کاری را که در حال انجام آن هستند، به خوبی انجام می‌دهند و به آن علاقه‌مند هستند. این نظریه بر این باور است که عواملی مانند خوداثربخشی، خودتنظیمی، ارزشیابی، توانمندسازی و اعتمادبه‌نفس، می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا به دستاوردهای بیشتری در تحصیلات خود برسند. علاوه بر این، نظریه‌ی سرزندگی تحصیلی، بر این اصل تأکید دارد که برای افزایش سرزندگی تحصیلی، باید به نیازهای کودکان و نوجوانان توجه کرد و محیط آموزشی را به گونه‌ای طراحی کرد که این نیازها برآورده شوند و از پویایی و تنوع در فرایند یادگیری استفاده شود (توراتو^۲ و همکاران، ۲۰۲۱؛ عدنان^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). خودتنظیمی عاطفی به عنوان یکی از ابعاد خودتنظیمی، در تحصیلات و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان نقش مهمی ایفا می‌کند. براساس مطالعاتی که در این زمینه انجام شده، خودتنظیمی عاطفی شامل توانمندی فرد برای تنظیم و مدیریت هیجانات و احساسات خود در موقعیت‌های مختلف است. افزایش خودتنظیمی عاطفی، می‌تواند بهبود سرزندگی تحصیلی، توانمندی‌های تحصیلی و رفتارهای اهمال‌کاری دانش‌آموزان را به همراه داشته باشد. یکی از مطالعاتی که در این زمینه انجام شده، مربوط به پژوهشی است که توسط محققان از دانشگاه هاروارد انجام شده است. در این پژوهش، ارتباط بین خودتنظیمی عاطفی و سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان دوره متوسطه مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج نشان داد که خودتنظیمی عاطفی،

1. Nunez, & Leon
2. Torrato
3. Adnan

به طور مثبت و معناداری با سرزندگی تحصیلی مرتبط است. همچنین، این پژوهش نشان داد که خودتنظیمی عاطفی، به طور مستقیم و غیرمستقیم، تأثیر مثبتی بر عملکرد تحصیلی و پساندازی دانش‌آموزان دارد (بارکت^۱ و همکاران، ۲۰۱۱).

خودتنظیمی عاطفی، شامل توانمندی فرد برای تنظیم و مدیریت هیجانات و احساسات خود در موقعیت‌های مختلف است. این نظریه از این فرضیه شروع می‌شود که افراد از سنین پایین، توانایی تنظیم هیجانات خود را با استفاده از راهبردهایی مانند تمرکز بر تصویری، مثبت‌نگری و تعامل با دیگران، بیاموزند. با این توانایی، فرد می‌تواند در برابر فشارهای روزمره، مسائل بزرگ‌تر و تحولات زندگی، بهتر واکنش نشان دهد. در این راستا، راهبردهایی مانند تمرین احساسات، مثبت‌نگری، تعامل با دیگران و ارتباط برقرار کردن با احساسات مثبت، به عنوان روش‌هایی برای افزایش خودتنظیمی عاطفی مطرح شده‌اند (سیلورس^۲، ۲۰۲۲؛ موران و ایال^۳، ۲۰۲۲؛ ورسبرگر^۴، ۲۰۲۲).

سرزندگی تحصیلی، به معنای ایجاد نشاط و پویایی در رفتار و اندیشه دانش‌آموزان است. بدیهی است که اگر دانش‌آموزی بتواند؛ (۱) نیروهای ذهنی خود را در نیل به اهداف رفتاری و تحصیلی برانگیخته نماید و نگاه مثبتی نسبت به تحصیل خود داشته باشد، (۲) عواطف موجود در زندگی خویش را متعادل و در جهت ایجاد عاطفه مثبت حرکت نماید و (۳) بر آن بخش از تحولات دوره نوجوانی که بر دید مثبت به زندگی اشاره دارند، متمرکز شود، می‌تواند پویایی و نشاط ذکر شده را در ذهن و رفتار خود ایجاد نماید. انگیزه تحصیلی، دانش‌آموزان را نسبت به ایجاد تعاملات اجتماعی (ملکی، مولایی و زنگنه مطلق، ۱۴۰۰) در محیط آموزشی به حرکت وا می‌دارد. این موضوع علاوه بر آنکه اثرات جانبی بر شاخص‌هایی چون خودتنظیمی عاطفی (احمدی، حسینی نسب و آزموده، ۱۴۰۰) و تحول مثبت جوانی (موسوی، نصیری پور و دبیری، ۱۳۹۹) می‌گذارد می‌تواند به صورت مستقیم بر سرزنده بودن دانش‌آموز در محیط آموزشی اثر بگذارد. نوجوانی که به لحاظ عاطفی، به تعادل (خودتنظیمی عاطفی) رسیده است آسیب‌ها، اهداف و شاخص‌های مطلوب محیط آموزشی را بهتر درک و تحلیل می‌نماید. از این‌رو با روحیه‌ای باز و با نشاط در محیط آموزشی عمل می‌کند. دانش‌آموزان دبیرستانی با تمرکز بر جنبه‌های مثبت دوره رشدی خود، می‌توانند در دستیابی به محیطی شاد و با نشاط سهیم باشند، محیطی که در آن به صورت ساختارمند به کسب دانش و اهداف تربیتی بپردازند. سرزندگی نوعی ترمیم خود است که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است. از طرفی خودتنظیمی عاطفی، نگرش تحصیلی و تحول مثبت جوانی هم نیازمند زمینه روان‌شناختی مثبت هستند هم پیامدهای مثبتی از خود بجای می‌گذارند. این امر همراهی و ارتباط بیشتر متغیرهای پژوهش را روشن می‌سازد.

در تأیید تبیین فوق می‌توان به گفته سولبرگ، هاپکینز، اومانسن و هالوارس^۵ (۲۰۱۲) استناد نمود. آنان بیان داشتند که عوامل شناختی و انگیزشی مختلفی با موفقیت نظام آموزشی ارتباط دارند و با توجه به اینکه سرزندگی تحصیلی نیز با

1. Brackett
2. Silvers
3. Moran, & Eyal
4. Vertsberger
5. Solberg, Hopkins, Ommundsen, & Halvari

موفقیت نظام آموزشی ارتباط دارد، لذا با طراحی و آموزش سرزندگی تحصیلی می‌توان تا حدودی موفقیت نظام آموزشی را تضمین کرد. سرزندگی تحصیلی به عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی روانی، عوامل روانشناسی مثبت تبیین می‌نماید. به دلیل محدودیت‌های کرونایی اعمال شده در طول دو سال اخیر، زندگی دانش‌آموزان بدون اطلاع قبلی به شدت تغییر کرد. آن‌ها علاوه بر محدودیت‌های شدید در زندگی روزمره، مجبورند به تحصیل آموزش از راه دور تغییر وضعیت دهند. این تغییر ناگهانی منجر به تغییر در حجم کار، تکالیف ناکافی یا کمبود اطلاعات شد. علاوه بر این، مشکلات مربوط به تجهیزات فنی، یادگیری و انگیزه دانش‌آموزان را با مشکل مواجه می‌کند (کرامر، فلانزل و ماتیسچک، ۲۰۲۰). این موضوع نیاز روز افزون دانش‌آموزان را به سرزندگی تحصیلی ایجاب می‌نماید. اگر این مهم اتفاق نیفتد زندگی دانش‌آموزان دچار اختلالات جدی خواهد شد.

اگر شاخص‌های تحول مثبت جوانی به خوبی برای جوانان و نوجوانان در حال تحصیل تشریح گردد، این متغیر می‌تواند به عنوان عامل زمینه‌ساز سرزندگی تحصیلی عمل نماید. لرنر (۲۰۰۵) در این زمینه شش اصل کلی را پیشنهاد می‌کند

- ۱- همه نوجوانان ظرفیت ذاتی برای تحول و رشد مثبت را دارند.
- ۲- روند تحولی مثبت زمانی امکان پذیر است که نوجوان در روابط، بافت و بوم‌شناسی غنی قرار گیرد تا رشدش را پرورش دهد.
- ۳- تحول مثبت جوانی در تمامی، نژادها، قومیت‌ها، در دو جنس پسر و دختر و انواع خانواده‌ها عمومیت دارد.
- ۴- ارتقای تحول مثبت وقتی بیشتر می‌شود که نوجوان مشارکتی فعال در بافت چندگانه خود داشته باشد.
- ۵- جامعه یک نظام ارائه انتقادی و زایا برای رشد مثبت می‌باشد.
- ۶- نوجوان بازیگر اصلی رشد خود و منبعی مهم برای ایجاد انواع ارتباطات، بافت‌ها، بوم شناخت‌ها و جوامعی است که رشد مثبت را مقدور می‌سازند.

محققان معتقدند برخورداری از توانایی خودتنظیمی، در یادگیری، تصمیم‌گیری، حل مسئله و مدیریت منابع تأثیرگذار است؛ از این رو درصدد ارائه ابزارها و برنامه‌های مداخله‌ای، جهت ایجاد و ارتقای سطح خودتنظیمی در دانش‌آموزان هستند (آرسال، ۲۰۱۰). در خودتنظیمی عاطفی، فرد از رفتار خود، ارزیابی به عمل آورده و چنانچه متناسب با استانداردهایش باشد، رفتار خوب ارزیابی شده و باعث خوشحالی او می‌شود و چنانچه این رفتارها متناسب با استانداردها نباشد، سعی می‌کند با تغییر دادن رفتار به استانداردها دست یابد سپس مجدداً ارزیابی به عمل می‌آورد تا بداند آیا توانسته است فاصله رفتار از استانداردها را کمتر نموده و یا از بین ببرد (مرادی، بابا و کرمی، ۱۳۹۹). از این رو خودتنظیمی عاطفی می‌تواند در سرزندگی تحصیلی نقش عمده‌ای ایفا نماید.

سرزندگی تحصیلی به‌خودی‌خود به وجود نمی‌آید و برقراری نشاط در محیط‌های تحصیلی مستلزم فراهم نمودن سازه‌های زمینه‌ای است. بر این اساس پژوهشگران پیشنهاد می‌نمایند تا در مدارس دبیرستان با آگاهی‌بخشی در زمینه تحول مثبت جوانی براساس شش اصل لرنر (۲۰۰۵)، بستری فراهم شود تا دانش‌آموزان با برخورداری از ویژگی‌های مثبت تحولی خویش، به سرزندگی در محیط تحصیل دست یابند. همچنین مشاوران مدارس می‌توانند با اجرای جلسات آموزشی خودتنظیمی عاطفی براساس دستورالعمل آلن^۱ و همکاران (۲۰۰۹)، شاخص خودتنظیمی عاطفی را در بین دانش‌آموزان دبیرستانی ارتقا دهند و از این منظر زمینه‌ساز سرزندگی در آنان شوند. در نهایت پیشنهاد می‌گردد، دبیران تفکر و سبک زندگی و مشاوران با ارائه نمونه‌هایی عینی از دانش‌آموزان موفق در زمینه تحصیلی، نگرش نسبت به تحصیل و آینده تحصیلی را در بین دانش‌آموزان دبیرستانی بالا ببرند؛ این امر در ارتقا سطح سرزندگی تحصیلی کمک شایانی خواهد کرد.

مطالعه‌ی حاضر با محدودیت‌هایی همراه بوده است. این محدودیت‌ها شامل محدود بودن نمونه به دانش‌آموزان متوسطه اول بندرلنگه و استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی بوده است. بر این اساس برای افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها، پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آینده این موضوع در میان دانش‌آموزان دیگر مقاطع تحصیلی از دیگر مناطق مورد بررسی قرار گیرد. همچنین استفاده از روش‌های گردآوری اطلاعات مثل مصاحبه می‌تواند مشکلات مقیاس‌های خود گزارشی را کاهش دهد. همچنین در نظر گرفتن جنسیت به عنوان یک متغیر تعدیل گر می‌تواند به یافته‌های سودمندی در حوزه سرزندگی تحصیلی منجر شود. از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان به منظور طراحی برنامه‌های آموزشی و مشاوره استفاده کرد تا بتوان سرزندگی تحصیلی نوجوانان را بهبود بخشید. به عنوان مثال، برنامه‌هایی برای افزایش خودتنظیمی عاطفی و تحول مثبت جوانی و همچنین تقویت نگرش تحصیلی نوجوانان، می‌توانند بهبود سرزندگی تحصیلی آن‌ها را به همراه داشته باشند.

منابع

- ابراهیمی بخت، حبیب‌الله؛ یاراحمدی، یحیی. و اسدزاده، حسن. و احمدیان، حمزه. (۱۳۹۷). تدوین مدل سرزندگی تحصیلی براساس خشنودی از نیازهای بنیادین روان‌شناختی، جهت‌گیری انگیزشی و یادگیری خودراهبر. *راهنمای شناختی در یادگیری*، ۶(۱۱)، ۱۵۳-۱۳۵.
- ابراهیمی شیوا، جعفری فرشاد و رنجبر سودجانی، یوسف. (۱۳۹۷). رابطه بین ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانشجویان. *رویش روان‌شناسی*، ۷(۵)، ۳۰-۱۳.
- احمدی، رحیم، حسینی نسب، سیدداود و آزموده، معصومه. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های خودتنظیمی انگیزشی و آموزش مهارت‌های هیجانی-اجتماعی بر سرزندگی تحصیلی، تاب‌آوری و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره اول دارای عملکرد تحصیلی پایین ناحیه پنج تبریز. *آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)*، ۱۴(۵۳)، ۹۲-۶۱.

- اسدزاده، حسن، دلاور، علی و درتاج، فریبرز. (۱۳۹۸). مدل یابی روابط ساختاری اشتیاق تحصیلی دانشجویان براساس تدریس تحول آفرین، خودکارآمدی تحصیلی با میانجیگری نقش سرزندگی تحصیلی. *راهنمای شناختی در یادگیری*، ۸(۱۴)، ۱۹-۱.
- البرزی، محبوبه، خوشبخت، فریبا و غلامی، سکینه. (۱۴۰۰). دیدگاه معلمان و دانش‌آموزان دوره ابتدایی درباره فضاهای فیزیکی آموزشی مؤثر بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان. *پژوهش در تربیت معلم*، ۴(۱)، ۱۰۸-۹۳.
- باقری، فریبرز و یوسفی، حسینه. (۱۳۸۸). سخت رویی، باورهای خودکارآمدی و راهبردهای خودتنظیمی عاطفی در دانش‌آموزان دختر. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، ۴(۱۴)، ۴۶-۳۵.
- بخشی، نگین و فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۷). رابطه جو مدرسه و تاب‌آوری تحصیلی: نقش واسطه‌ای سرزندگی تحصیلی. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۵(۳۰)، ۸۰-۵۱.
- بهرامی، فاطمه و بدری، مرتضی. (۱۳۹۶). رابطه ادراک از محیط یادگیری و سرزندگی تحصیلی با نقش واسطه‌ای شناخت، فراشناخت، انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی در دانشجویان. *دوفصلنامه راهنمای شناختی در یادگیری*، ۵(۹)، ۲۱۲-۱۸۹.
- بهریزی، ناصر، محمدی، فروغ و امیدیان، مرتضی. (۱۳۹۶). مقایسه حمایت اجتماعی، باورهای فراشناختی، سلامت روان و سرزندگی در نوجوانان پسر عادی و بزهکار مقیم کانون اصلاح و تربیت شهر اهواز. *پژوهش‌های راهنمای امنیت و نظم اجتماعی*، ۱(۲۰)، ۹۶-۸۱.
- پورعبدل، سعید، صبحی قراملکی، ناصر و عباسی، مسلم. (۱۳۹۴). مقایسه اهمال‌کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با و بدون اختلال یادگیری خاص. *ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۳)، ۳۸-۲۲.
- تفرجی، اسماء و یوسفی فریده. (۱۴۰۰). رابطه هوش هیجانی با نشاط ذهنی: نقش واسطه‌ای خوددلسوزی. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۲۰(۹۸)، ۲۸۳-۲۹۴.
- تمنائی فر، محمدرضا و اربابی قهرودی، فاطمه. (۱۴۰۱). رابطه خودتنظیمی و خودکارآمدی با سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان: نقش واسطه‌ای تاب‌آوری تحصیلی. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۹(۴۸)، ۶۱-۳۹.
- ثمری صفا، جعفر، دشتی اصفهانی، مهلا و پوردل، مژگان. (۱۴۰۰). تدوین مدل سرزندگی تحصیلی براساس ارتباط با مدرسه، جو عاطفی خانواده، انگیزش، خودکارآمدی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان. *پژوهش‌های مشاور*، ۲۰(۷۷)، ۲۵۶-۲۲۵.
- جان بزرگی، مسعود و مستخدمین حسینی خیرالنسا. (۱۳۸۴) بررسی شیوع افسردگی در دانش‌آموزان مدارس شهر تهران. *دوماهنامه پژوهنده*، ۱(۶)، ۱۵-۹.
- دهقانی زاده، محمدحسین و حسین چاری، مسعود. (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۴(۲)، ۴۷-۲۱.
- دهقانی، ماهرخ و رستم اوغلی، زهرا. (۱۳۹۹). پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی براساس ادراک از محیط یادگیری و امید به اشتغال در دانشجویان تربیت‌بدنی. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۷(۳۸)، ۱۷۳-۱۵۳.
- ریاحی، محمداسماعیل، علی وردی نیا، اکبر و پورحسین، سیده زینب. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی و سلامت روان. *رفاه اجتماعی*، ۱۰(۳۹)، ۱۲۱-۸۵.

- رئیس سرمپچی، رجب و ناستی زایی، ناصر. (۱۴۰۱). اثر خشونت معلم بر تحصیل‌گریزی، خوش‌بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۶(۵۷)، ۲۱-۳۶.
- سواری، کریم، تراهی، رقیه و قنوتی، سکینه. (۱۴۰۱). رابطه انعطاف‌پذیری خانواده و سرزندگی تحصیلی: نقش واسطه‌گری نظم جویی شناختی هیجان. فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۳(۴۹)، ۱۷-۳۰.
- شریفی، حسن پاشا. (۱۳۸۷). پرسشنامه‌های پژوهش در زمینه روانشناسی، مشاوره، علوم تربیتی و جامعه‌شناسی. تهران: انتشارات سخن.
- شریفی علون آبادی، محسن، عارفی، مژگان و آقایی، اصغر. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی سه روش آموزش گروهی سرزندگی تحصیلی، روش مثبت نگر و چشم‌انداز زمان بر اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه نهم. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۳(۴)، ۱-۱۶.
- شیخ الاسلامی، علی. (۱۴۰۱). پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان براساس حمایت تحصیلی و خودپنداره‌ی تحصیلی. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۶(۵۷)، ۵۱-۶۱.
- شیخ الاسلامی، راضیه؛ و طاهری، ژیلا. (۱۳۹۶). تبیین علی سرزندگی تحصیلی براساس دل‌بستگی به والدین و همسالان و تنظیم شناختی هیجان. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۸(۲۹)، ۱-۲۲.
- صابری، محمد، محمدی، آمینه و شیرین‌کام، محمدصادق. (۱۳۹۸). رابطه اشتیاق تحصیلی، کمک طلبی تحصیلی و پایستگی تحصیلی با سرزندگی تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی. دوماهنامه علمی-پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۴(۶)، ۳۸۷-۳۹۴.
- 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، ۸(۲)، ۱۷-۹.
- 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 در علوم پزشکی، ۱۱(۲)، ۱۵۵-۱۴۹.
- عباسی، مسلم، بگیان کوله مرز، محمدجواد، اعیادی، نادر و درگاهی، شهریار. (۱۳۹۴). مقایسه خود دلسوزی، اجتناب شناختی و خودتنظیمی عاطفی در دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی‌های یادگیری. سلامت خانواده، ۴(۱)، ۴۰-۳۱.
- فتحی، داوود و جمال‌آبادی، مونا. (۱۳۹۶). بررسی نقش واسطه‌گری تاب‌آوری در رابطه حمایت تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانشجویان. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۰(۴)، ۲۶۹-۲۶۳.
- فخاریان، جمیله، یعقوبی، ابوالقاسم، ضرغام حاجبی، مجید و محقق، حسین. (۱۳۹۸). تدوین مدل علی سرزندگی تحصیلی براساس جو عاطفی خانواده، محیط یادگیری سازنده‌گرای اجتماعی و درگیری تحصیلی با میانجی‌گری خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه. تدریس پژوهی، ۷(۳)، ۱-۲۸.
- فرید، ابوالفضل و اشرف زاده، توحید. (۱۴۰۰). تبیین علی سرزندگی تحصیلی براساس تعامل معلم- دانش‌آموز، خودکارآمدی و امید تحصیلی. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۱۷(۲)، ۲۲۷-۲۰۳.

- کراسکیان موجباری، آدیس، قاضی نظام، شقایق و غنی فر، محمدحسن. (۱۳۹۳). رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت با کیفیت زندگی. *تحقیقات روان‌شناختی*، ۶(۲۲)، ۹۹-۱۰۹.
- محمدی، پروانه، آریانی قیزقاپان، ابراهیم و هاشمی مهر، منیژه. (۱۳۹۷). آزمون الگوی علی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان براساس مشارکت فعال با میانجیگری امنیت در مدرسه. *پژوهش‌های رهبری و مدیریت آموزشی*، ۴(۱۵)، ۶۸-۹۰.
- مرادی، آسیه، بابا، عبدالرحمن و کرمی، جهانگیر. (۱۳۹۸). نقش خودتنظیمی عاطفی و اهمال‌کاری رفتاری در پیش‌بینی اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان. *راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۸(۱۴)، ۷۱-۵۷.
- مرادی، مرتضی و چراغی، اعظم. (۱۳۹۳). الگوی علی - تجربی از روابط بین ادراک از الگوی ارتباط خانواده، ادراک از ساختار کلاس، انگیزش و خودگردانی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در نوجوانان دبیرستانی. *مطالعات آموزش و یادگیری*، ۶(۱)، ۱۴۰-۱۱۳.
- معینی‌کیا، مهدی، زاهد بابلان، عادل، جبارنژاد شوطی، رقیه و عظیم پور، احسان. (۱۳۴۸). پیش‌بینی نگرش دانش‌آموزان نسبت به مدرسه براساس کیفیت زندگی در مدرسه و ادراک از کلاس درس. *فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۵(۳)، ۲۱-۳۲.
- ملکی، رضوان و مولایی، نرگس و زنگنه مطلق، فیروزه. (۱۴۰۰). رابطه بین عملکرد تحصیلی با مهارت‌های اجتماعی، سرزندگی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی. *نخستین کنفرانس ملی آینده‌پژوهی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، شیراز*.
- موسوی، سیده فاطمه، نصیری پور، صدیقه و دبیری، سولماز. (۱۳۹۹). پیش‌بینی رضایت از زندگی نوجوانان براساس تحول مثبت نوجوانی و سرمایه‌های روان‌شناختی. *رویش روان‌شناسی*، ۹(۴): ۱۲-۱.
- موسوی، فرانک؛ و بدری، عمران. (۱۳۹۵). رابطه آگاهی‌های فراشناختی با خودپنداره تحصیلی، نگرش نسبت به مدرسه و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان. *دوماهنامه علمی - پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۷(۲۵)، ۱۹۰-۱۷۷.
- میرکمالی، سیدمحمد، خباره، کبری، مزاری، ابراهیم و فرهادی امجد، فرهاد. (۱۳۹۴). نقش سلامت روان بر عملکرد تحصیلی دانشجویان، با میانجی‌گری انگیزش پیشرفت تحصیلی. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۶(۲)، ۱۰۹-۱۰۱.
- نجاتی فر، سارا، رحیمی پردنجانی، سعید و آقازارتی، علی. (۱۴۰۰). بررسی رابطه ابعاد خردمندی با سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دختر تیزهوش. *سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی*، ۳(۲)، ۵۹-۵۰.
- نجفی پور، سیده عاطفه، خانه کشی، علی و همایونی، علیرضا. (۱۴۰۰). مدل یابی رابطه باورهای فراشناختی با میانجیگری ادراک از محیط کلاس بر سرزندگی تحصیلی. *راهبردهای آموزش. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۴(۲)، ۹-۱.
- نظریورصمصمامی، پروانه، قاسم‌زاده، مهدی و پناهی، منیره. (۱۳۹۷). مقایسه راهبردهای تنظیم هیجان و خود-تنظیمی عاطفی در دانش‌آموزان ۱۶-۱۲ سال پسر با و بدون والدین معنادار شهرستان مسجد سلیمان. *فصلنامه علمی- پژوهشی خانواده و پژوهش*، ۱۵(۳)، ۱۲۶-۱۱۳.

References

- Adnan, N. L., Muda, R., Wan Jusoh, W. N. H., & Yusoff, R. (2022). Is the vitality of Malaysian academics at stake?. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 14(4), 1536-1553.

- Aboelenein, S., & Mohamed, S. M. (2022). Study the Relationship between Cultural Intelligence and Academic Vitality with Self-Directed Learning among Nursing Students. *International Egyptian Journal of Nursing Sciences and Research*, 2(2), 133-148.
- Allen, L. B., McHugh, R. K., and Barlow, D. H. (2009). Emotional disorders: A unified protocol. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual*. New York: The Guilford Press.
- Arsal, Z. (2010). The Effects of Diaries on Self-Regulation Strategies of Preservice Science Teachers. *International Journal of Environmental and Science Education*, 5(1), 85-103.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Capon-Sieber, V., Köhler, C., Alp Christ, A., Helbling, J., & Praetorius, A. K. (2022). The role of relatedness in the motivation and vitality of university students in online classes during social distancing. *Frontiers in Psychology*, 12, 702323.
- Finch, D.; Peacock, M.; Lazdowski, D. and Hwang, M. (2015). Managing emotions: A case study exploring the relationship between experiential learning, emotions, and student performance. *The International Journal of Management Education*, 13(1), 23-36.
- Geldhof, G.J., Bowers, E.P., Boyd, M.J., Mueller, M.J., Napolitano, K.S., Lerner, J.V., & Lerner, R.M. (2014). The creation and validation of short and very short measures of PYD. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 163-176.
- Guyer, J. J., & Fabrigar, L. R. (2015). Attitudes and behavior. *Elsevier Editors*, 183-189.
- Krammer, G.; Pflanzl, B.; Matischek-Jauk, M. (2020). Aspekte der Online-Lehre und deren Zusammenhang mit positivem Erleben und Motivation bei Lehramtsstudierenden: Mixed-Method Befunde zu Beginn von COVID-19. *Z. Bild*, 10, 337-375.
- Lerner, J. V., Phelps, E., Forman, Y., & Bowers, E. P. (2009). Positive youth development. *John Wiley & Sons Inc.*
- Lerner, R. M. (2005). Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases. In White paper prepared for the workshop on the science of adolescent health and development, national research council/institute of medicine. *Washington, DC: National Academies of Science.*
- Martin, A. J. and Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- Martinek, D., Carmignola, M., Müller, F. H., Bieg, S., Thomas, A., Eckes, A., ... & Wilde, M. (2021). How can students feel more vital amidst severe restrictions? Psychological needs satisfaction, motivational regulation and vitality of students during the coronavirus pandemic restrictions. *European Journal of Investigation in Health. Psychology and Education*, 11(2), 405-422.
- Moran, T., & Eyal, T. (2022). Emotion regulation by psychological distance and level of abstraction: Two meta-analyses. *Personality and Social Psychology Review*, 26(2), 112-159.

- McCoach, D. B., & Siegle, D. (2003). Factors that differentiate underachieving gifted students from high-achieving gifted students. *Gifted child quarterly*, 47(2), 144-154.
- Núñez, J. L., & León, J. (2016). The Mediating Effect of Intrinsic Motivation to Learn on the Relationship between Student's Autonomy Support and Vitality and Deep Learning. *The Spanish Journal of Psychology*, 19.
- Putwain, D. W., Connors, L., Symes, W., & Douglas-Osborn, E. (2012). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping?. *Anxiety Stress Coping*, 25(3), 349-58.
- Rameli, M. R. M., & Kosnin, A. M. (2018). Framework of School Students Academic Buoyancy in Mathematics: The Roles of Achievement Goals Orientations and Self-Regulation. *Advanced Science Letters*, 24(1), 553-555.
- Roorda, V. J. (2019). A Process Evaluation of the Positive Educative Programme: Perceptions on Observing Pupils' Well-being and Engagement (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Samavi, S. A., Javidi, H., Kazemi, S., & Bagholi, H. (2020). Investigating the Impact of Teaching Based on Flipped Learning on the Academic Achievement of Sixth-Grade Students. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 2(2), 89-97.
- Scales, P. C., Pekel, K., Sethi, J., Chamberlain, R. & Van Boekel, M. (2019). Academic year changes in student teacher developmental relationships and their linkage to middle and high school students' motivation: A mixed methods study. *Journal of Early Adolescence*, 1-38.
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current opinion in psychology*, 44, 258-263.
- Solberg, P. A., Hopkins, W. G., Ommundsen, Y., & Halvari, H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 407-417.
- Strongman, K. T. (2006). Applying psychology to everyday life: A beginner's guide. *John Wiley & Sons*.
- Torrato, J. B., Aguja, S. E., & Prudente, M. S. (2021). Using Web Video Conferencing to Conduct a Program as a Proposed Model toward Teacher Leadership and Academic Vitality in the Philippines. *Education Sciences*, 11(11), 658.
- Vertsberger, D., Roskam, I., Talmon, A., Van Bakel, H., Hall, R., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2022). Emotion regulation during the COVID-19 pandemic: risk and resilience factors for parental burnout (IIPB). *Cognition and Emotion*, 36(1), 100-105.