

فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار
سال سیزدهم، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۸
صص ۲۲۷-۲۴۵

طراحی و تبیین برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی برای دانش آموزان دوره اول دبیرستان

اسما فولادی^۱

چکیده

این پژوهش با هدف طراحی و تبیین برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی برای دانش آموزان دوره اول دبیرستان انجام شد. مطالعه حاضر کیفی از نوع اکتشافی با روش تحلیل مضمون بود. جامعه پژوهش کلیه کتاب‌ها و مقاله‌های فارسی و لاتین منتشرشده درباره سرزندگی تحصیلی در سال‌های ۱۳۹۶-۱۳۹۰ و خبرگان دانشگاهی در زمینه سرزندگی تحصیلی بودند. نمونه پژوهش همه کتاب‌ها و مقاله‌های در دسترس پژوهشگر و ۱۰ نفر از خبرگان دانشگاهی بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش یادداشت‌برداری از مقاله‌ها و مصاحبه با خبرگان دانشگاهی بودند. اطلاعات به روش تحلیل مضامین با نرم‌افزار Nvivo نسخه ۱۰ تحلیل شدند. نتایج نشان داد که ۲۱۵ مضمون اولیه، ۴۸ مضمون ثانویه و ۵ مضمون نهایی شامل نیازها و انواع آن (۱۵ مضمون)، اهمیت علم و دانش (۱۲ مضمون)، سرزندگی علت تحصیل (۵ مضمون)، افزایش انرژی و احساس خوب بودن (۱۱ مضمون) و انواع انگیزه (۵ مضمون) شناسایی شد. با توجه به ۴۸ مضمون ثانویه و ۵ مضمون نهایی برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی که شاخص‌های روان‌سنجی آن تایید شد، برای ۱۲ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای طراحی و تبیین گردید. بنابراین، می‌توان از برنامه پیشنهادی آموزش سرزندگی تحصیلی در این مطالعه برای بهبود سرزندگی تحصیلی و سایر متغیرهای تحصیلی مرتبط با آن در آموزش و پرورش استفاده کرد.

کلید واژه‌ها: برنامه آموزشی، سرزندگی تحصیلی، دانش آموزان دبیرستانی.

پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۱۰/۱

دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۷/۱۴

^۱ دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات تهران (اصفهان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران و مدرس، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی تابان، مشهد، ایران
asma.fooladi@yahoo.com

مقدمه

دانش‌آموزان بزرگ‌ترین سرمایه‌های انسانی هر جامعه به حساب می‌آیند. زیرا با بکارگیری علم، دانش و مهارت‌های آموخته‌شده می‌توانند گام‌های استواری در جهت رشد و تعالی جامعه بردارند. پس یکی از اهداف مهم نظام آموزش و پرورش، تربیت دانش‌آموزان است (زادرحیمی، ۱۳۹۸). همچنین رشد و بالندگی هر جامعه‌ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه و میزان توانمندی علمی و عملی دانش‌آموزان آن جامعه در آینده می‌باشد. بر این اساس همه ساله کشورها مبالغ قابل توجهی از درآمد ملی خود را صرف آموزش و پرورش می‌کنند، اما برخی عوامل موجب به هدر رفتن بخش قابل توجهی از این سرمایه‌گذاری‌ها می‌شوند که در بررسی علل این پدیده پژوهش‌ها به نقش نیازها، انگیزه‌ها، باورها، تمایلات و استعدادها دانش‌آموزان اشاره کرده‌اند (رادفر، غضبان‌زاده، هنرمند دربادام و موسوی، ۱۳۹۸). عوامل بسیاری با موفقیت نظام آموزشی ارتباط دارند و سرزندگی تحصیلی نیز یکی از این عوامل است که برگرفته از گرایش‌های بدیع روانشناسی در اواخر سده بیستم میلادی بنام روانشناسی مثبت‌نگر می‌باشد (رحیمی و زارعی، ۱۳۹۵). سرزندگی تحصیلی به معنای توانایی موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان در برخورد با چالش‌ها در مسیر زندگی تحصیلی است. به عبارت دیگر، سرزندگی تحصیلی پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانع در عرصه مداوم و جاری تحصیلی می‌باشد (میلر، کانولی و ماگویی^۱، ۲۰۱۳). نظریه‌های جدید آموزش و یادگیری بر نقش انگیزش و باورهای فرد تأکید زیادی دارند و معتقدند که نباید فراگیر را در برابر مطالب و مفاهیم قرار داد، بلکه باید با آموزش‌های لازم فراگیران را به فعالیت واداشت تا از این طریق هم باعث افزایش موفقیت تحصیلی آنان و هم باعث ایجاد نگرش، انگیزش و باورهای مثبت در آنها شد (کاراهوکا، کاراهوکا، کارغلو، گولوقلو و آریفغلو^۲، ۲۰۱۰).

سرزندگی یکی از مولفه‌های بهزیستی و اهمیت توجه به آن تا حدی است که امروزه در مورد بهزیستی شاخص‌های ملی تهیه می‌شود. سرزندگی به‌عنوان حسی آشنا از عوامل جسمانی و روانی تأثیر می‌پذیرد و از نظر میزان فعالیت و تأثیر با شادکامی متفاوت است. به این معنی که شخص سرزنده یک حالت فعالانه دارد و سرشار از انرژی می‌باشد که در بطن خود شادکامی را

^۱ . Miller, Connolly & Maguire

^۲ . Karahoca, Karahoca, Karaoglu, Gulluoglu & Arifoglu

دارد (غلامزاده، ۱۳۹۳). سرزندگی تجارب درونی سرشار از انرژی است که این انرژی از منابع درونی و نه از تهدید و منابع بیرونی سرچشمه می‌گیرد. بنابراین، سرزندگی با شیدایی متفاوت است. زیرا سرزندگی همراه با تعادل روانی، اما شیدایی همراه با بی‌ثباتی می‌باشد. گاهی سرزندگی در وضعیتی خاص یا پس از انجام رویدادهای خاص در فرد ایجاد می‌شود و چیزی بیشتر از برانگیختگی، فعال بودن یا داشتن منابع ذخیره کالری در فرد است. به نظر می‌رسد که این احساس نوعی تجربه خاص روانشناختی باشد که افراد در خود احساس شور، شمع و روحیه زندگی می‌کنند (بوستیک^۱، ۲۰۰۳). سرزندگی به‌عنوان حسی آشنا معرفی شده که تاریخچه آن مربوط به سلامت روانی است. این حس در نتیجه خودشکوفایی و انگیزش درونی ایجاد و هرگونه کنترل شدید یا اجبار به انجام کاری از میزان انرژی فرد می‌کاهد که این اساس نظریه خودتعیینی و پایه نظری مفهوم سرزندگی می‌باشد. احساس سرزندگی از هر دو عامل جسمانی و روانی تاثیر می‌پذیرد و از نظر میزان فعالیت و تاثیر میزان انگیزش با شادمانی متفاوت است. به این معنا که شخص سرزنده یک حالت فعالانه دارد و سرشار از انرژی است. سرزندگی نه تنها در فعالیت و بهره‌فردی ابراز می‌شود، بلکه این سرزندگی به‌طور مسری به افرادی که با افراد سرزنده ارتباط دارند، سرایت می‌کند و برای دیگران نیز موجب انرژی‌زایی می‌شود (دین^۲، ۲۰۰۶).

عوامل شناختی و انگیزشی بسیاری با موفقیت نظام آموزشی ارتباط دارند و سرزندگی تحصیلی نیز با موفقیت نظام آموزشی ارتباط دارد. پس با طراحی برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی و آموزش آن می‌تواند تا حدودی موفقیت نظام آموزشی را تضمین کرد (فولادی، کجباف و قمرانی، ۱۳۹۷). سرزندگی تحصیلی به‌عنوان یکی از مولفه‌های بهزیستی روانی است که تاب‌آوری تحصیلی را در چارچوب زمینه روانشناسی مثبت منعکس می‌نماید. وقتی شخصی کاری را به‌طور خودجوش انجام می‌دهد نه تنها احساس خستگی و ناامیدی به او دست نمی‌دهد، بلکه احساس می‌کند انرژی و نیروی وی افزایش یافته است (سولبرگ^۳، هاپکینز، اماندسن و هالواری^۳، ۲۰۱۲). سرزندگی تحصیلی یعنی توانایی موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان در

1 . Bostic

2 . Dean

3 . Solberg, Hopkins, Ommundsen & Halvari

برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی و فائق آمدن بر آنها (کامرفورد، باتیسون و تورمی^۱، ۲۰۱۵). سرزندگی تحصیلی یکی از شاخص‌های مهم در تثبیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت‌آمیز است که باعث می‌شود لیاقت‌ها و توانایی‌ها به بار بنشینند و پیشرفت‌های علمی حاصل گردد (فریلیچ و شیچتمن^۲، ۲۰۱۰). بر اساس نظریه مارتین و مارش^۳ (۲۰۰۸) پیشایندهای سرزندگی تحصیلی در سه سطح مختلف مربوط به تحصیل شامل عوامل روانشناختی، عوامل مدرسه و مشارکت و عوامل خانواده و همسالان قرار دارند. بنابراین عوامل مرتبط با سرزندگی تحصیلی را می‌توان به سه دسته کلی شامل عوامل روانشناختی مربوط به تحصیل، عوامل مربوط به خانواده و همسالان و عوامل مربوط به مدرسه تقسیم کرد. از عوامل روانشناختی تحصیل می‌توان به تاب‌آوری تحصیلی، انگیزش، خودگردانی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی اشاره کرد، از عوامل خانواده و همسالان در تحصیل می‌توان به حمایت‌های شناختی و عاطفی خانواده، حمایت‌های شناختی و عاطفی دوستان، الگوهای ارتباطی و ارتباط سازنده با خانواده و همسالان اشاره کرد و از عوامل مدرسه و مشارکت در تحصیل می‌توان به ساختار کلاس درس، هدف ادراک شده کلاس درس، کیفیت و چگونگی گذراندن وقت در کلاس، ادراک مثبت از کلاس درس و نگرش مثبت به آن، مشارکت در بهبود جو کلاس درس و شبکه‌های رسمی و غیررسمی دوستان اشاره کرد.

سرزندگی تحصیلی سازه‌ای برگرفته از روانشناسی مثبت است که دانش‌آموزان را توانمند می‌سازد تا به طور موفقیت‌آمیزی با موانع و چالش‌های تحصیلی مانند نمرات ضعیف، فشار امتحان، تکالیف سخت و دشواری در طول تحصیل مقابله نمایند. به عبارت دیگر، سرزندگی تحصیلی میزان سرزندگی و تحمل روانشناختی چالش‌های مدرسه را منعکس می‌کند. سرزندگی در محیط آموزشی به‌عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت‌های آموزشی به رغم مشکلات و دشواری‌های محیطی است و دانش‌آموزان دارای سرزندگی تحصیلی بالا به رغم موجود موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی به احتمال بیشتری در موقعیت‌های تحصیلی موفق می‌شوند (دانکوسکی، پالمر، نلسون، لیرد، ریرا و بوکدویک^۴، ۲۰۱۲).

^۱ . Comerford, Batteson, & Tormey

^۲ . Freilich & Shechtman

^۳ . Martin & Marsh

^۴ . Dankoski, Palmer, Nelson Laird, Ribera & Boqdwic

بی‌علاقگی، خستگی و فرسودگی تحصیلی نقطه مقابل سرزندگی تحصیلی است و این سازه تاب‌آوری تحصیلی را در چارچوب روانشناسی مثبت‌نگر منعکس و باعث تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت‌آمیز می‌شود (مارتین و مارش، ۲۰۰۹). نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند که به دلیل مواجهه بیشتر دانش‌آموزان دارای مشکل با چالش‌های مختلف از جمله تجارب آسیب‌زای فردی، فقدان آمادگی تحصیلی یا تعلق به جوامع در معرض خطر بر نحوه پاسخدهی این دانش‌آموزان به چالش‌ها تاثیر می‌گذارد و این عوامل خود نیز بر سطح انگیزش، پشتکار و تلاش تحصیلی تاثیر گذار می‌باشند. همچنین دانش‌آموزان دارای سرزندگی تحصیلی بالا در مقایسه با دانش‌آموزان دارای سرزندگی تحصیلی پایین نرخ پایین‌تری از مشکلات تحصیلی، روانشناختی، عاطفی و اجتماعی دارند (مارتین، ۲۰۱۳).

پژوهش‌هایی که درباره سرزندگی تحصیلی انجام شده است، بیشتر به بررسی رابطه آن با سایر متغیرها پرداختند و کمتر به طراحی برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی پرداختند. هیرونن، یلی-کیویستو، پاتوین، اهنون و کیوتو^۱ (۲۰۱۹) ضمن پژوهشی با عنوان ارتباط استرس مرتبط با مدرسه در پایه ششم و ارتباط با سرزندگی تحصیلی و مزاج به این نتیجه رسیدند که بین استرس تحصیلی و سرزندگی تحصیلی رابطه معنادار منفی و بین استرس تحصیلی و مزاج یا خلق و خوی منفی رابطه معنادار مثبت وجود داشت. پاتوین و دالی^۲ (۲۰۱۳) ضمن پژوهشی با عنوان آیا اضطراب امتحان و سرزندگی تحصیلی به طور متفاوتی عملکرد تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند؟ به این نتیجه رسیدند که اضطراب امتحان پیش‌بینی‌کننده منفی عملکرد تحصیلی بود، اما سرزندگی تحصیلی پیش‌بینی‌کننده مثبت عملکرد تحصیلی بود. نتایج پژوهش میلر و همکاران (۲۰۱۳) عنوان بهزیستی، سرزندگی تحصیلی و موفقیت آموزشی در دانش‌آموزان مدارس ابتدایی حاکی از آن بود که این دانش‌آموزان بین بهزیستی، سرزندگی تحصیلی و موفقیت آموزشی رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. در پژوهشی دیگر مارتین و مارش (۲۰۰۸) پیش‌بینی‌های سرزندگی تحصیلی در سه سطح مختلف شامل عوامل روانشناختی (تاب‌آوری تحصیلی، انگیزش، خودگردانی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی)، عوامل مدرسه و مشارکت (ساختار کلاس درس، هدف ادراک‌شده کلاس درس، کیفیت و چگونگی گذراندن وقت در

^۱ . Hirvonen, Yli-Kivisto, Putwain, Ahonen & Kiutu

^۲ . Putwain & Daly

کلاس، ادراک مثبت از کلاس درس و نگرش مثبت به آن، مشارکت در بهبود جو کلاس درس و شبکه‌های رسمی و غیررسمی دوستان) و عوامل خانواده و همسالان (حمایت‌های شناختی و عاطفی خانواده، حمایت‌های شناختی و عاطفی دوستان، الگوهای ارتباطی و ارتباط سازنده با خانواده و همسالان) معرفی کردند.

همچنین یاراحمدی، ابراهیمی‌بخت، اسدزاده و احمدیان (۱۳۹۷) ضمن پژوهشی با عنوان اثربخشی برنامه آموزشی سرزندگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان یک برنامه سرزندگی تحصیلی بر اساس نظریه مارتین و مارش (۲۰۰۸) طراحی کردند که شامل دو جلسه برای معلمان و نه جلسه برای دانش‌آموزان و هر جلسه ۹۰ دقیقه بود. آموزش دانش‌آموزان شامل یک جلسه توجیه و آشنایی، دو جلسه آموزش نیازهای بنیادین روانشناختی در سرزندگی تحصیلی، دو جلسه آموزش عوامل انگیزشی در سرزندگی تحصیلی، چهار جلسه نقش یادگیری خودراهبر در سرزندگی تحصیلی بود. نتایج پژوهش جلیلیان، عظیم‌پور و قلی‌زاده (۱۳۹۷) با عنوان پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس اشتیاق تحصیلی و سرسختی روانشناختی در دانش‌آموزان دوره متوسطه حاکی از آن بود که بین اشتیاق تحصیلی، سرسختی روانشناختی و سرزندگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود داشت و اشتیاق و سرسختی توانستند ۲۹ درصد از تغییرات سرزندگی تحصیلی را پیش‌بینی نمایند. ویسکرمی و یوسف‌وند (۱۳۹۷) ضمن پژوهشی با عنوان بررسی نقش سرزندگی تحصیلی و شادکامی در پیش‌بینی خلاقیت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان به این نتیجه رسیدند که سرزندگی تحصیلی و شادکامی با خلاقیت دانشجویان دختر و پسر رابطه مثبت و معنادار داشت و این دو متغیر توانایی پیش‌بینی معنادار خلاقیت آنان را داشتند. علاوه بر آن بهرامی و بدری (۱۳۹۶) ضمن پژوهشی با عنوان رابطه ادراک از محیط یادگیری و سرزندگی تحصیلی با نقش واسطه‌ای شناخت، فراشناخت، انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی در دانشجویان به این نتیجه رسیدند که اثرات مستقیم ادراک از محیط یادگیری بر شناخت، فراشناخت، خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت و اثرات مستقیم شناخت، فراشناخت، خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت بر سرزندگی تحصیلی معنادار بود. یافته دیگر اینکه اثرات غیرمستقیم ادراک از محیط یادگیری بر سرزندگی تحصیلی از طریق متغیرهای میانجی شناخت، فراشناخت، خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت معنادار بود. نتایج پژوهش فولادی، کججاف و قمرانی (۱۳۹۵) با عنوان اثربخشی

آموزش سرزندگی تحصیلی بر معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه سوم دوره اول متوسطه شهر مشهد که یک برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی برای ۱۰ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای بر مبنای نظریه مارتین و مارش (۲۰۰۸) طراحی کردند، حاکی از آن بود که در برنامه مذکور چهار جلسه مربوط به نقش عوامل روانشناختی در سرزندگی تحصیلی، سه جلسه مربوط به نقش عوامل مدرسه و مشارکت در سرزندگی تحصیلی و سه جلسه مربوط به نقش عوامل خانواده و همسالان در سرزندگی تحصیلی بود. اکبری بروننگ و رحیمی بروننگ (۱۳۹۵) ضمن پژوهشی با عنوان تبیین سرزندگی و انگیزش تحصیلی دانشجویان بر اساس ادراک آنان از محیط یادگیری در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند به این نتیجه رسیدند که ادراک دانشجویان از محیط یادگیری پیش‌بینی‌کننده سرزندگی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانشجویان بود. در پژوهشی دیگر دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۱۳۹۱) با عنوان سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی گزارش کردند که روابط سرزندگی تحصیلی، خودکارآمدی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده معنادار بود.

زندگی تحصیلی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت‌آمیز فرد تاثیر می‌گذارد و در دوران زندگی دانش‌آموزی، دانش‌آموزان با انواع چالش‌ها، موانع و فشارهای خاص دوران تحصیل مواجه می‌شوند. برخی از دانش‌آموزان در برخورد با این موانع و چالش‌ها موفق عمل می‌کنند، اما برخی دیگر از آنها در این زمینه ناموفق هستند (مرادی و چراغی، ۱۳۹۳). بنابراین، احساس نیاز می‌شود تا یک برنامه آموزشی سرزندگی تحصیلی طراحی شود و برای بهبود ویژگی‌های تحصیلی اقدام به آموزش آن کرد. همچنین همه دانش‌آموزان در دوران تحصیل با موقعیت‌های چالش‌انگیز تحصیلی روبرو می‌شوند که اگر به درستی عمل نمایند، سلامت خود را به خطر می‌اندازند که گاهی این مسائل منجر به افت تحصیلی و حتی ترک تحصیل می‌گردد. در مقابل انجام رفتار مناسب در این موقعیت‌ها باعث احساس رضایت، سلامتی، شادکامی و امید در زمینه تحصیل می‌شود. این مطلب نشان می‌دهد که برای برخورد مناسب با چالش‌های تحصیلی نیاز به یادگیری است و این ضرورت ما را به آموزش و یادگیری چگونه سرزنده زیستن رهنمون می‌کند تا در پرتو آن بتوانیم از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به تحصیل که در نهایت باعث افت بهداشت روانی و سلامت می‌شود، پیشگیری نماییم. این مسائل در کنار عدم وجود پژوهش‌های مربوط به طراحی محتوی آموزش

سرزندگی تحصیلی و کمبود پژوهش مربوط به سرزندگی تحصیلی، دلیل اصلی طراحی و تبیین برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی در این مطالعه بود. در نتیجه، با توجه به اهمیت موضوع و محدود بودن پژوهش در زمینه برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی و طراحی یک برنامه آموزشی برای بهبود ویژگی‌های تحصیلی و ویژگی‌های روانشناختی مرتبط با تحصیل، این پژوهش با هدف طراحی و تبیین برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی برای دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان انجام شد.

روش تحقیق

مطالعه حاضر کیفی از نوع اکتشافی با روش تحلیل مضمون بود. تحلیل مضمون روشی برای شناخت، تحلیل و گزارش الگوهای موجود در داده‌های کیفی است که فرایندی برای تحلیل داده‌های متنی می‌باشد و داده‌های پراکنده و تحلیل متنوع را به داده‌هایی غنی و تفصیلی تبدیل می‌نماید. از آنجا که تحلیل مضمون به روش‌های نظری و فنی خاصی نیاز ندارد، از آن می‌توان به مثابه روش تحلیلی ساده‌تر و راحت‌تری در ابتدای تحقیقات کیفی استفاده نمود (کینگ و هاروکس، ۲۰۱۰). در روش تحلیل مضمون ابتدا پژوهشگر مشخص نمود که در داده‌ها باید به دنبال چه چیزی باشد؟ از چه چیزهایی باید صرف‌نظر نماید؟ در این پژوهش جهت شناسایی مضامین به کلمات و جملات تکرار شده، مهم و کلیدی توجه نموده و با دقت در متن به صورت مقایسه و هم‌سنجی و با فن کشف رابطه‌ها جهت شناخت رابطه علی بهره گرفته شد.

روش تحلیل مضمون طیف گسترده‌ای از روش‌ها و فنون را دربرمی‌گیرد که با توجه به هدف‌ها و سوال‌های این تحقیق از سه روش قالب مضامین، شبکه مضامین و تحلیل مقایسه‌ای استفاده شد. در روش قالب مضامین فهرستی از مضامین شناخت در ادبیات نظری استخراج شده از متن به صورت درختی و سلسله مراتبی نشان داده شد. ویژگی کلیدی این روش سازماندهی سلسله مراتبی مضامین و گروه‌بندی مضامین سطوح پایین‌تر در قالب خوشه‌ها و ایجاد مضامین سطح بالاتر برای آنها بود. شبکه مضامین روشی مناسبی برای تحلیل مضمون است. برخلاف روش قالب مضامین، شبکه مضامین به صورت گرافیکی و شبیه تارنما نشان داده می‌شود. شبکه مضامین بر اساس روندی مشخص، مضامین پایه، سازمان‌دهنده و فراگیر را نظام‌مند می‌کند. هر مضمون فراگیر، هسته و کانون شبکه‌ای مضمونی را تشکیل می‌دهد، لذا تحلیل ممکن است به چندین شبکه مضامین منجر شود. در روش تحلیل مقایسه‌ای، مضامین در بین منابع و افراد مختلف

مقایسه می‌شود. با این روش داده‌های بدست آمده از منابع مختلف با یکدیگر مقایسه و تطبیق داده می‌شود تا شباهت‌ها و تفاوت‌ها شناخته شود. این فرایند تا جایی ادامه می‌یابد که پژوهشگر احساس کند نکته جدیدی از مقایسه داده‌ها حاصل نمی‌گردد.

جامعه پژوهش کلیه کتاب‌ها و مقاله‌های فارسی و لاتین منتشر شده درباره سرزندگی تحصیلی در سال‌های ۱۳۹۶-۱۳۹۰ و خبرگان دانشگاهی در زمینه سرزندگی تحصیلی بودند. نمونه پژوهش همه کتاب‌ها و مقاله‌های در دسترس پژوهشگر و ۱۰ نفر از خبرگان دانشگاهی بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ملاک انتخاب خبرگان دانشگاه تمایل جهت انجام مصاحبه، داشتن مدرک دکتری تخصصی، عدم بازنشستگی و حداقل ۵ سال سابقه تدریس، پژوهش و فعالیت در زمینه آموزش و تحصیل بود. در جدول ۱ مدرک تحصیلی، جنسیت و سابقه کاری افراد مصاحبه‌شونده ارائه شد.

جدول ۱. مدرک تحصیلی و سابقه کاری افراد مصاحبه‌شونده

ردیف	مدرک تحصیلی	جنسیت	سابقه کار (سال)
۱	دکتری تخصصی	مرد	۲۳ سال
۲	دکتری تخصصی	مرد	۱۰ سال
۳	دکتری تخصصی	زن	۱۵ سال
۴	دکتری تخصصی	زن	۲۵ سال
۵	دکتری تخصصی	مرد	۱۰ سال
۶	دکتری تخصصی	زن	۲۰ سال
۷	دکتری تخصصی	مرد	۱۵ سال
۸	دکتری تخصصی	مرد	۲۳ سال
۹	دکتری تخصصی	مرد	۲۷ سال
۱۰	دکتری تخصصی	زن	۱۹ سال

برای انجام این پژوهش پس از بررسی منابع علمی نوشتاری و مصاحبه با متخصصین روانشناسی تربیتی اقدام به تلفیق داده‌های حاصل از منابع علمی نوشتاری با مصاحبه کرد و بر اساس آنها برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی طراحی و تبیین شد. به طور کلی ابزارهای پژوهش متون نوشتاری و مصاحبه بود. در متون نوشتاری داده‌های کیفی از طریق مطالعه اسناد و متون علمی موجود در ارتباط با طراحی برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و گزینشی و استخراج مقوله‌ها و مضامین پایه، سازمان‌دهنده و فراگیر به صورت دستی و با نرم‌افزار Nvivo نسخه ۱۰ بدست آمد. در خصوص متون نوشتاری ابزار گردآوری داده‌ها شامل

چک‌لیستی بود که در راستای شناسایی و ثبت مضامین و مقوله‌ها استفاده شد. در مصاحبه پژوهشگر از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته شامل پرسش‌های بازپاسخ جهت سنجش محتوی سوالات مصاحبه استفاده کرد که توسط دو نفر از اساتید از لحاظ کمیت و کیفیت مورد بررسی و تایید قرار گرفتند. محدوده سوالات مطرح شده به وسیله پژوهشگر شامل ارکان اصلی برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی، چگونگی اجرای آن، پیش‌فرض‌های نظری، مهم‌ترین راهبردها در طراحی و تدوین، ارتباط بین سرزندگی تحصیلی در داخل با سرزندگی تحصیلی در خارج از کشور و بررسی تفاوت بین سرزندگی و سرزندگی تحصیلی بود. مصاحبه‌ها با استفاده از ضبط صوت تلفن همراه انجام شد و پژوهشگر پس از مشخص شدن نتیجه سوال قبل به سراغ سوال بعد می‌رفت. در خصوص ضبط صدای مصاحبه‌شوندگان از آنان رضایت‌نامه اخذ شد و زمان مصاحبه برای هر فرد حدود ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه بود. بنابراین، برای طراحی برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی کلیه کتاب‌ها، مقاله‌ها و سایر منابع در زمینه سرزندگی تحصیلی مطالعه شد و بر اساس آنها مهم‌ترین مفاهیم استخراج و بر اساس آنها و با توجه به مصاحبه با متخصصان برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی طراحی شد. برای سنجش پایایی این پژوهش علاوه بر اینکه مضامین فراگیر، سازمان‌دهنده و پایه با مطالعه مبانی نظری، پیشینه تحقیق، اهداف تحقیق و منبع انتخاب و تایید شدند، از پیشنهادها و رهنمودهای گروهی از اساتید نیز بهره گرفته شد. در این تحقیق نخست کدگذاری با مطالعه سطر به سطر کتاب‌ها و مقاله‌های مربوط به سرزندگی تحصیلی انجام و ضریب توافق ارزیابی کدگذاران ۰/۹۴ برآورد شد که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول و توافق در همسانی رمزگذاری است. جهت سنجش روایی پژوهش کیفی از راهبردهای چندگانه استفاده شد. این راهبردها توانایی پژوهشگر در سنجش صحت یافته‌ها و همچنین متقاعد کردن خوانندگان نسبت به صحت یافته‌ها را افزایش می‌دهد. در این مطالعه جهت اعتبارسنجی از روش‌های همسوسازی منابع مختلف (همگرآشدن مضامین بر اساس چندین منبع اطلاعاتی از طریق بررسی شواهد حاصل از منابع مختلف)، مذاکره با همکاران (انعکاس نظرات اساتید غیرمصاحبه‌شونده برای افزایش صحت گزارش) و نظر ممیز بیرونی (بررسی نظر ارزیاب بیرونی جهت سنجش عینی از فرایند پژوهش) استفاده شد. داده‌ها طبق رویکرد پدیدارشناسی توصیفی - کلایزی با روش تحلیل مضامین در نرم‌افزار Nvivo نسخه ۱۰ تحلیل شدند.

یافته‌ها

جهت تدوین برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی، داده‌های استخراج‌شده از بررسی متون و مصاحبه با خبرگان دانشگاه با استفاده از روش رمزگذاری محوری و گزینشی ارتباط داده شدند تا یک الگوی جامع که واجد انسجام و منطبق درونی است، شکل بگیرد. برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی توسط پژوهشگر و هشت نفر از متخصصان روانشناسی در سه گام بررسی مبانی نظری و تهیه محتوی برنامه آموزشی، متناسب‌سازی محتوی برنامه آموزشی و نهایی کردن آن و تعیین شاخص‌های روانسنجی ساخته شد. نتایج تحلیل‌ها نشان داد که از میان ۲۶۳۷ مفهوم اولیه درباره سرزندگی تحصیلی پس از ادغام‌سازی و حذف مفاهیم مشترک، تعداد ۲۱۵ مضمون اولیه، ۴۸ مضمون ثانویه و ۵ مضمون نهایی شامل نیازها و انواع آن (۱۵ مضمون)، اهمیت علم و دانش (۱۲ مضمون)، سرزندگی علت تحصیل (۵ مضمون)، افزایش انرژی و احساس خوب بودن (۱۱ مضمون) و انواع انگیزه (۵ مضمون) شناسایی شد. با توجه به ۴۸ مضمون ثانویه و ۵ مضمون نهایی، برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی طراحی و تبیین گردید. در جدول ۲ نتایج مهم‌ترین کدگذاری‌ها برای شناسایی مضامین اولیه از روی متن‌ها و عبارت‌ها ارائه شد.

جدول ۲. نتایج مهم‌ترین کدگذاری‌ها برای شناسایی مضامین اولیه از روی متن‌ها و عبارت‌ها

متن‌ها و عبارت‌ها	مضامین اولیه
پنج نیاز اصلی انسان: فیزیولوژیک، امنیت، تعلق و وابستگی، احترام و خودشکوفایی	سلسله مراتب نیازها
افزودن نیازهای معرفت‌پذیری، شناخت حیات و نیازهای زیبایی‌شناسی به پنج نیاز بالا	سلسله مراتب نیازها
هفت نیاز اصلی انسان: فیزیولوژیک، امنیت، تعلق و وابستگی، احترام، شناختی، زیبایی‌شناختی، خودشکوفایی	سلسله مراتب نیازها
افزودن نیاز خودمختاری بین نیازهای احترام و خودشکوفایی در پنج نیاز اصلی	سلسله مراتب نیازها
قوت‌ترین نیازهای انسان شامل کسب موفقیت، تعلق، تهاجم، استقلال، خودمختاری، هیجان، پرستاری، نظم و قدرت	فهرست نیازها
عوامل بهداشتی ایجاد انگیزش نمی‌کند، اما در صورت عدم ارضاء باعث نارضایتی می‌شود مثل امنیت شغلی	نظریه دو عاملی بهداشت و انگیزش
نیازهای سه‌گانه انسان شامل نیازهای زیستی، تعلق و رشد می‌باشند	نیازهای سه‌گانه
نیازهای سه‌گانه انسان شامل نیازهای موفقیت، قدرت و وابستگی می‌باشند	نیازهای سه‌گانه
عدالت یعنی اینکه در مقایسه با دیگران با ما به مساوات برخورد شده باشد	نظریه عدالت
تقویت عاملی است که رفتار را کنترل می‌کند	تقویت رفتار
انگیزش به میزان علاقه شخص برای دستیابی به چیزی بستگی دارد که برای تحقق آن فعال شده است	نظریه انتظار
رفتار تابعی از فرایندهای خودتنظیمی و آگاهی از فرایندهای شناختی است	نظریه خودتنظیمی
میزان انگیزش افراد به هدف آنها بستگی دارد	نظریه اهداف
ابتدا رفتار مشاهده و سپس ارزیابی و علت آن مشخص می‌گردد	نظریه اسناد
نیازها به سه دسته نیازهای مربوط به خود، دیگران و خدا تقسیم می‌شود	فهرست نیازها

فهرست نیازها	خوبی و بدی موجب انگیزش انسان می شود
فهرست نیازها	نیازهای به دو دسته کلی مادی و معنوی تقسیم می گردند
فهرست نیازها	انگیزه های انسان به سه دسته مادی، معنوی و تلفیقی طبقه بندی می شوند
مولفه های بهزیستی ذهنی	سرزندگی یکی از مولفه های بهزیستی ذهنی است
مولفه های بهزیستی ذهنی	درباره بهزیستی ذهنی شاخص های ملی تهیه می شود
افزایش انرژی و احساس خوب	سرزندگی انجام کار به صورت خودجوش است و فرد نه تنها احساس خستگی نمی کند، بلکه احساس افزایش انرژی و نیرو می نماید
شاخص سلامت ذهنی	حس درونی سرزندگی شاخص معنادار سلامت ذهنی است
پاسخ به چالش های تحصیلی	سرزندگی پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش ها و موانع در عرصه جاری و مداوم زندگی تحصیلی است
چالش های تحصیلی	نیاز به توجه به سوال های چالش انگیز درباره تحصیل
نقطه مقابل سرزندگی	نقطه مقابل سرزندگی تحصیلی، بی علاقی، خستگی و فرسودگی تحصیلی است
انعکاس تاب آوری تحصیلی	سرزندگی تحصیلی، تاب آوری تحصیلی را در چارچوب روانشناسی مثبت منعکس می کند
افزایش صبر و تحمل	سرزندگی تحصیلی باعث افزایش توانمندی و سازگاری برای مقابله با چالش ها می شود
قابلیت آموزش	مهارت های مربوط به سرزندگی تحصیلی قابل یادگیری هستند
افزایش انرژی و احساس خوب	سرزندگی تجارب درونی سرشار از انرژی است
افزایش انرژی و احساس خوب	سرزندگی احساس سرزنده بودن غیراجباری است
تفاوت سرزندگی و شیدایی	سرزندگی همراه تعادل و شیدایی همراه بی ثباتی می باشد
پرهیز از سطحی نگری	سرزندگی فراتر از برانگیختگی، فعال بودن یا داشتن منابع ذخیره کالری است
افزایش انرژی و احساس خوب	سرزندگی نوعی تجربه خاص روانشناختی همراه با حس شور و روحیه زندگی است
تجربه تابع تاثیرات جسمی و روانشناختی	تفاوت در تجربه سرزندگی تابع تعامل تاثیرات جسمی و روانشناختی می باشد
بازتاب سلامت	سرزندگی بازتاب سلامت جسمانی و روانشناختی در فرد است
ریشه در سلامت روانی	سرزندگی حسی آشنا است که ریشه در مکاتب سلامت روانی دارد
جوشش از دورن	سرزندگی نتیجه انگیزش درونی و خودشکوفایی است
تجربه تابع تاثیرات جسمی و روانشناختی	سرزندگی از دو عامل جسمانی و روانی تاثیر می پذیرد
تفاوت با شادمانی	سرزندگی با شادمانی متفاوت و نتیجه یک حالت فعالانه و سرشار از انرژی است
تاثیر چندبعدی	انگیزش گاهی از درون و گاهی از بیرون تاثیر می پذیرد
افزایش انرژی و احساس خوب	سرزندگی به صورت مسری به افراد سرایت و باعث انرژی زایی می شود
پرهیز از سطحی نگری و افزایش انرژی مثبت	سرزندگی فراتر از برانگیختگی و همراه انرژی مثبت می باشد
مولفه های بهزیستی ذهنی	سرزندگی یکی از مولفه های بهزیستی ذهنی در نظام های پژوهشی است
تابع عوامل پویا	سرزندگی تابعی از عوامل پویا در نظریه های روان درمانی است
چهار موج سرزندگی	چهار موج در تاریخچه سرزندگی تحصیلی وجود دارد
شباهت و تفاوت با شادمانی	سرزندگی و شادمانی جزء عواطف مثبت هستند، اما سرزندگی فراتر از شادمانی است
تفاوت با شادمانی	سرزندگی حالتی مثبت تر از شادمانی است
سهام معلم در سرزندگی	معلمان بیشترین سهم را در سرزندگی تحصیلی دارند
سهام معلم در سرزندگی	معلم با استفاده از سبک پویا و مشتاقانه فضای کلاس را متحول می سازد
تاثیر بر تربیت	سرزندگی تحصیلی عاملی موثر در اثربخشی تعلیم و تربیت است
تاثیر بر تربیت و یادگیری	سرزندگی بر تربیت و یادگیری ثمربخش تاثیر می گذارد
مولفه های بهزیستی روانی	سرزندگی مولفه بهزیستی روانی در چارچوب روانشناسی مثبت است
افزایش انرژی و نیرو	انجام فعالیت های ناشی از سرزندگی باعث افزایش انرژی و نیرو می شود
افزایش سازگاری	سرزندگی عامل موثر برای سازگاری با تهدیدها و فشارها
مقابله با چالش ها	سرزندگی توانایی موفقیت آمیز برای مقابله با چالش های تحصیلی است
مقابله با چالش ها	سرزندگی تحصیلی پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش ها است

سرزندگی عامل موفقیت‌آمیز برای مقابله با نمرات ضعیف، فشار امتحان و غیره می‌باشد	رزم موفقیت
سرزندگی تحصیلی میزان تحمل کردن روانشناختی در مدرسه را منعکس می‌کند	انعکاس روانشناختی
سرزندگی روانشناختی فرایند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجارب تلخ است	سرزندگی روانشناختی
سرزندگی در محیط آموزشی احتمال موفقیت را بالا می‌برد	رزم موفقیت
دانش‌آموزان دارای سرزندگی به رغم مشکلات به احتمال بیشتری موفق می‌شوند	رزم موفقیت
پیشایندهای سرزندگی تحصیلی در سه سطح عوامل روانشناختی، عوامل مدرسه و مشارکت و عوامل خانواده و همسالان قرار دارند	پیشایندهای سرزندگی تحصیلی
عوامل روانشناختی مربوط به تحصیل، عوامل مربوط به خانواده و همسالان و عوامل مربوط به مدرسه با سرزندگی تحصیلی مرتبط هستند	عوامل مرتبط با سرزندگی تحصیلی
تاب‌آوری، انگیزش، خودگردانی و خودکارآمدی تحصیلی عوامل روانشناختی سرزندگی تحصیلی هستند	عوامل روانشناختی سرزندگی
حمایت‌های شناختی و عاطفی خانواده و دوستان و الگوهای ارتباطی و ارتباط سازنده با خانواده و همسالان عوامل مربوط به خانواده و همسالان در سرزندگی هستند	عوامل خانواده و همسالان در سرزندگی
ساختار و هدف‌های کلاس، کیفیت و چگونگی گذراندن وقت در کلاس، ادراک مثبت از کلاس و بهبود جو کلاس عوامل مدرسه و مشارکت در سرزندگی هستند	عوامل مدرسه و مشارکت در سرزندگی
سرزندگی تحصیلی یکی از شاخص‌های تربیت و یادگیری ثمربخش است	عامل موفقیت
حمایت‌های خانواده و همسالان نقش موثری در سازگاری و شایستگی تحصیلی دارد	نحوه عملکرد خانواده
خانواده از طریق کارکردهای خود بر شیوه رفتار فرزندان تأثیر می‌گذارند	نحوه عملکرد خانواده
بی‌علاقگی، خستگی و فرسودگی تحصیلی نقطه مقابل سرزندگی تحصیلی	نقطه مقابل سرزندگی
دانش‌آموزان دارای سرزندگی تحصیلی پایین دارای مشکلات تحصیلی، عاطفی و اجتماعی بیشتری هستند	تفاوت دانش‌آموزان دارای سرزندگی متفاوت
انگیزش عوامل روانی آماده‌کننده فرد برای تحقق‌گرایش‌ها و هدف‌ها است	مجموعه عوامل روانی
انگیزش حالت درونی ارگانیزم جهت هدایت رفتار به سوی هدف است	هدایت رفتار
انگیزش نیروی محرکه فعالیت‌های انسان و جهت‌دهنده آن می‌باشد	نیروی محرکه
انگیزش را به موتور و فرمان اتومبیل تشبیه کردند	مفهوم انگیزش
انگیزش عامل فعال‌ساز رفتار انسان است	عامل فعال‌ساز
انگیزش تحت چهار عامل موقعیت، مزاج، هدف و ابزار قرار دارد	عوامل موثر بر انگیزش
افراد برای دستیابی به اهداف، غرایز و نیازهای خود انگیزه‌مند می‌شوند	مفهوم انگیزش
یکی از انواع انگیزه، انگیزه اکتسابی است	انواع انگیزه
انگیزش پیشرفت نقش مهمی در رشد و کمال آدمی دارد	انگیزش پیشرفت
انگیزه تحصیلی شامل انگیزه تحصیلی با جهت‌گیری فردی و انگیزه تحصیلی با جهت‌گیری جمعی است	انواع انگیزه تحصیلی
انگیزه تحصیلی به دو بخش خوشایند و ناخوشایند تقسیم می‌شود	انواع انگیزه
فرایند بی‌انگیزگی تحصیلی شامل مرحله اختطار، مرحله بی‌انگیزگی نسبی و مرحله بی‌انگیزگی کامل می‌باشد	فرایند بی‌انگیزگی
نیازهای کاستی از محرومیت و فرایندها از رشد و شکوفایی نیرو می‌گیرند	فرایندهای خودشکوفایی

در جدول ۲ مهم‌ترین مضامین اولیه شناسایی شده از روی متن‌ها و عبارات‌ها گزارش شد؛ به طوری که از میان ۲۱۵ مضمون اولیه حدود ۱۰۰ مضمون گزارش شد. در جدول ۳ نتایج کدگذاری‌ها برای شناسایی مضامین ثانویه و نهایی از روی مضامین اولیه ارائه شد.

جدول ۳. نتایج کدگذاری‌ها برای شناسایی مضامین ثانویه و نهایی از روی مضامین اولیه

مضامین ثانویه	مضامین نهایی	فراوانی
۱. نیازهای فیزیولوژیکی، ۲. نیازهای امنیت، ۳. نیازهای عشق و محبت، ۴. نیازهای احترام، ۵. نیازهای خودشکوفایی، ۶. نیازهای معرفت‌پذیری و شناخت، ۷. نیازهای زیبایی‌شناسی، ۸. نیاز به تعلق و وابستگی، ۹. نیازهای شناختی، ۱۰. نیازهای خودمختاری، ۱۱. نیاز به موفقیت، ۱۲. نیاز به تعلق، تهاجم، استقلال و عرضه خودمختاری، ۱۳. نیاز به نظم و قدرت، ۱۴. نیاز به عوامل بهداشتی مانند امنیت شغلی و ۱۵. نیاز به هیجان	نیازها و انواع آن	۱۵
۱. لزوم ترویج علم، ۲. اهمیت بشریت، ۳. بالا بودن درجات علم، ۴. قرآن یک کتاب علمی، ۵. علم شرط زمامداری و حکومت، ۶. علم مایه آرامش و صلح، ۷. امتیاز دانشمندان بر سایر افراد، ۸. خداوند معلم و عالم حقیقی، ۹. علم گنجی سودمند، ۱۰. شناخت خدا با علم، ۱۱. علم و برتری آن بر عبادت، ۱۲. ضرورت یادگیری علم مفید و مهم	اهمیت علم و دانش	۱۲
۱. مولفه‌های بهزیستی ذهنی، ۲. احساس ناب و خوب بودن، ۳. سرشار از انرژی بودن، ۴. پاسخ به موانع و چالش‌های تحصیلی و ۵. تفاوت سرزندگی با شیدایی	سرزندگی علت تحصیل	۵
۱. نقطه مقابل خستگی تحصیلی، ۲. تجارب درونی سرشار از انرژی، ۳. احساس سرزنده بودن، ۴. نقطه مقابل ناامیدی تحصیلی، ۵. حس شور زندگی و روحیه، ۶. سرزندگی نتیجه خودشکوفایی، ۷. تفاوت سرزندگی با شادمانی، ۸. سرزندگی نتیجه انگیزش درونی، ۹. سرزندگی عامل انرژی‌زایی، ۱۰. سرزندگی به‌عنوان احساس بهزیستی و خوب بودن و ۱۱. سرزندگی فراتر از برانگیختگی	افزایش انرژی و احساس خوب بودن	۱۱
۱. انگیزه‌های طبیعی، ۲. انگیزه‌های اکتسابی، ۳. انگیزه‌های اجتماعی، ۴. انگیزه پیشرفت و ۵. انگیزه پیوندجویی	انواع انگیزه	۵

در جدول ۳ نتایج کدگذاری‌ها برای شناسایی مضامین ثانویه و نهایی از روی مضامین اولیه گزارش شد؛ به طوری که بر اساس ۲۱۵ مضمون اولیه تعداد ۴۸ مضمون ثانویه و ۵ مضمون نهایی شامل نیازها و انواع آن (۱۵ مضمون)، اهمیت علم و دانش (۱۲ مضمون)، سرزندگی علت تحصیل (۵ مضمون)، افزایش انرژی و احساس خوب بودن (۱۱ مضمون) و انواع انگیزه (۵ مضمون) شناسایی شد. با توجه به نتایج تحلیل مضامین و بر اساس مطالعات و نظر متخصصان برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی برای ۱۲ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای برای دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان طراحی شد؛ به طوری که در جدول ۴ خلاصه هدف‌ها و محتوی برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی برای دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان به تفکیک جلسات ارائه شد.

جدول ۴. خلاصه هدف‌ها و محتوی برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی برای دانش‌آموزان دوره اول**دبیرستان به تفکیک جلسات**

هدف	جلسات	هدف‌ها	محتوی
آشنایی	جلسه اول	آشنایی و بیان هدف	آشنایی دانش‌آموزان و پژوهشگر، بیان انتظارات و اهداف، بیان قوانین و مقرارت دوره آموزشی
آموزش عوامل روانشناختی	جلسه دوم	تاب‌آوری تحصیلی	آشنایی با مفهوم تاب‌آوری تحصیلی، بازسازی شناختی و ایجاد تفکر سازنده و تاب‌آور، مقابله با تحریفات شناختی، اتخاذ چشم‌انداز (هدف‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت) تحصیلی، شناخت توانمندی‌های تحصیلی، تقویت عزت‌نفس تحصیلی، تاکید بر اهمیت معنا در تحصیل
	جلسه سوم	انگیزش درونی در تحصیل	آشنایی با مفهوم انگیزش درونی و بیرونی، نقش انگیزش در تحصیل، افزایش انگیزش درونی، آموزش خوش‌بینی و امیدواری تحصیلی، آموزش هدف‌های تبحری
	جلسه چهارم	خودگردانی تحصیلی	آشنایی با مفهوم خودگردانی تحصیلی، آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی، آموزش

آموزش عوامل خانواده و همسالان	چهارم	روش‌های مطالعه، آموزش خودنظارتی و خودتقویتی، آموزش مدیریت زمان و مکان مطالعه، آموزش نحوه درخواست کمک
	جلسه پنجم	آشنایی با مفهوم خودکارآمدی و خودکارآمدی تحصیلی، آموزش خودکارآمدی و نقش آن در زندگی تحصیلی، آموزش حل مساله، بهبود خودکارآمدی از طریق آموزش مسئولیت‌پذیری و نقش آن در زندگی تحصیلی
	جلسه ششم	حمایت‌های شناختی خانواده و دوستان در تحصیل
	جلسه هفتم	حمایت‌های عاطفی خانواده و دوستان در تحصی
	جلسه هشتم	آموزش الگوهای ارتباطی و ارتباط سازنده با خانواده و دوستان
	جلسه نهم	آموزش ادراک مثبت ساختار و هدف کلاس و نگرش مثبت به آن
	جلسه دهم	بهبود کیفیت گذراندن وقت در کلاس
	جلسه یازدهم	آموزش مشارکت جهت بهبود جو کلاس و شبکه‌های ارتباطی رسمی و غیررسمی
	جلسه دوازدهم	مرور و جمع‌بندی برنامه آموزشی
	آموزش عوامل مدرسه و مشارکت	چهارم
جلسه پنجم	آشنایی با مفهوم خودکارآمدی و خودکارآمدی تحصیلی، آموزش خودکارآمدی و نقش آن در زندگی تحصیلی، آموزش حل مساله، بهبود خودکارآمدی از طریق آموزش مسئولیت‌پذیری و نقش آن در زندگی تحصیلی	
جلسه ششم	حمایت‌های شناختی خانواده و دوستان در تحصیل	
جلسه هفتم	حمایت‌های عاطفی خانواده و دوستان در تحصی	
جلسه هشتم	آموزش الگوهای ارتباطی و ارتباط سازنده با خانواده و دوستان	
جلسه نهم	آموزش ادراک مثبت ساختار و هدف کلاس و نگرش مثبت به آن	
جلسه دهم	بهبود کیفیت گذراندن وقت در کلاس	
جلسه یازدهم	آموزش مشارکت جهت بهبود جو کلاس و شبکه‌های ارتباطی رسمی و غیررسمی	
جلسه دوازدهم	مرور و جمع‌بندی برنامه آموزشی	
آموزش عوامل مدرسه و مشارکت	چهارم	روش‌های مطالعه، آموزش خودنظارتی و خودتقویتی، آموزش مدیریت زمان و مکان مطالعه، آموزش نحوه درخواست کمک
جلسه پنجم	آشنایی با مفهوم خودکارآمدی و خودکارآمدی تحصیلی، آموزش خودکارآمدی و نقش آن در زندگی تحصیلی، آموزش حل مساله، بهبود خودکارآمدی از طریق آموزش مسئولیت‌پذیری و نقش آن در زندگی تحصیلی	
جلسه ششم	حمایت‌های شناختی خانواده و دوستان در تحصیل	
جلسه هفتم	حمایت‌های عاطفی خانواده و دوستان در تحصی	
جلسه هشتم	آموزش الگوهای ارتباطی و ارتباط سازنده با خانواده و دوستان	
جلسه نهم	آموزش ادراک مثبت ساختار و هدف کلاس و نگرش مثبت به آن	
جلسه دهم	بهبود کیفیت گذراندن وقت در کلاس	
جلسه یازدهم	آموزش مشارکت جهت بهبود جو کلاس و شبکه‌های ارتباطی رسمی و غیررسمی	
جلسه دوازدهم	مرور و جمع‌بندی برنامه آموزشی	
آموزش عوامل مدرسه و مشارکت	چهارم	روش‌های مطالعه، آموزش خودنظارتی و خودتقویتی، آموزش مدیریت زمان و مکان مطالعه، آموزش نحوه درخواست کمک
جلسه پنجم	آشنایی با مفهوم خودکارآمدی و خودکارآمدی تحصیلی، آموزش خودکارآمدی و نقش آن در زندگی تحصیلی، آموزش حل مساله، بهبود خودکارآمدی از طریق آموزش مسئولیت‌پذیری و نقش آن در زندگی تحصیلی	
جلسه ششم	حمایت‌های شناختی خانواده و دوستان در تحصیل	
جلسه هفتم	حمایت‌های عاطفی خانواده و دوستان در تحصی	
جلسه هشتم	آموزش الگوهای ارتباطی و ارتباط سازنده با خانواده و دوستان	
جلسه نهم	آموزش ادراک مثبت ساختار و هدف کلاس و نگرش مثبت به آن	
جلسه دهم	بهبود کیفیت گذراندن وقت در کلاس	
جلسه یازدهم	آموزش مشارکت جهت بهبود جو کلاس و شبکه‌های ارتباطی رسمی و غیررسمی	
جلسه دوازدهم	مرور و جمع‌بندی برنامه آموزشی	
آموزش عوامل مدرسه و مشارکت	چهارم	روش‌های مطالعه، آموزش خودنظارتی و خودتقویتی، آموزش مدیریت زمان و مکان مطالعه، آموزش نحوه درخواست کمک
جلسه پنجم	آشنایی با مفهوم خودکارآمدی و خودکارآمدی تحصیلی، آموزش خودکارآمدی و نقش آن در زندگی تحصیلی، آموزش حل مساله، بهبود خودکارآمدی از طریق آموزش مسئولیت‌پذیری و نقش آن در زندگی تحصیلی	
جلسه ششم	حمایت‌های شناختی خانواده و دوستان در تحصیل	
جلسه هفتم	حمایت‌های عاطفی خانواده و دوستان در تحصی	
جلسه هشتم	آموزش الگوهای ارتباطی و ارتباط سازنده با خانواده و دوستان	
جلسه نهم	آموزش ادراک مثبت ساختار و هدف کلاس و نگرش مثبت به آن	
جلسه دهم	بهبود کیفیت گذراندن وقت در کلاس	
جلسه یازدهم	آموزش مشارکت جهت بهبود جو کلاس و شبکه‌های ارتباطی رسمی و غیررسمی	
جلسه دوازدهم	مرور و جمع‌بندی برنامه آموزشی	

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نقش و اهمیت سرزندگی تحصیلی در موفقیت و عملکرد تحصیلی و رابطه مستقیم آن با ویژگی‌های روانشناختی مثبت، این پژوهش با هدف طراحی و تبیین برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی برای دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان انجام شد.

یافته‌ها نشان داد که بر اساس کدگذاری مفاهیم اولیه و ثانویه تعداد ۵ مضمون نهایی شامل نیازها و انواع آن (۱۵ مضمون ثانویه)، اهمیت علم و دانش (۱۲ مضمون ثانویه)، سرزندگی علت تحصیل (۵ مضمون ثانویه)، افزایش انرژی و احساس خوب بودن (۱۱ مضمون ثانویه) و انواع انگیزه (۵ مضمون ثانویه) شناسایی شد. با توجه به ۴۸ مضمون ثانویه و ۵ مضمون نهایی برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی که شاخص‌های روان‌سنجی آن تایید شد، طراحی و تبیین گردید. این یافته‌ها از جهاتی با نتایج پژوهش‌های هیرونن و همکاران (۲۰۱۹) مبنی بر رابطه معنادار منفی

بین استرس تحصیلی و سرزندگی تحصیلی و رابطه معنادار مثبت بین استرس تحصیلی و مزاج یا خلق و خوی منفی، پاتوین و دالی (۲۰۱۳) مبنی بر نقش اضطراب امتحان به عنوان پیش‌بینی‌کننده منفی عملکرد تحصیلی و سرزندگی تحصیلی به عنوان پیش‌بینی‌کننده مثبت عملکرد تحصیلی و میلر و همکاران (۲۰۱۳) مبنی بر رابطه مثبت و معنادار بین بهزیستی، سرزندگی تحصیلی و موفقیت آموزشی آموزان همسو بود. همچنین یاراحمدی و همکاران (۱۳۹۷) در طراحی برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی، ۲ جلسه برای معلمان و ۹ جلسه برای دانش‌آموزان طراحی که آموزش دانش‌آموزان شامل یک جلسه توجیه و آشنایی، دو جلسه آموزش نیازهای بنیادین روانشناختی در سرزندگی تحصیلی، دو جلسه آموزش عوامل انگیزشی در سرزندگی تحصیلی، چهار جلسه نقش یادگیری خودراهبر در سرزندگی تحصیلی بود. علاوه بر آن با یافته‌های پژوهش حاضر با یافته پژوهش‌های جلیلیان و همکاران (۱۳۹۷) مبنی بر رابطه مثبت و معنادار بین اشتیاق تحصیلی، سرسختی روانشناختی و سرزندگی تحصیلی، ویسکرمی و یوسف‌وند (۱۳۹۷) مبنی بر رابطه سرزندگی تحصیلی و شادکامی با خلاقیت، بهرامی و بدری (۱۳۹۶) مبنی بر اثرات معنادار مستقیم شناخت، فراشناخت، خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت بر سرزندگی تحصیلی، فولادی و همکاران (۱۳۹۵) مبنی بر اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی بر معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی، اکبری بورنگ و رحیمی بورنگ (۱۳۹۵) مبنی بر پیش‌بینی‌کنندگی سرزندگی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانشجویان بر اساس ادراک دانشجویان از محیط یادگیری و دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۱۳۹۱) مبنی بر روابط معنادار سرزندگی تحصیلی، خودکارآمدی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده همسو بود.

برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی دارای پنج مضمون نهایی شامل نیازها و انواع آن، اهمیت علم و دانش، سرزندگی علت تحصیل، افزایش انرژی و احساس خوب بودن و انواع انگیزه بود. محتوای مداخله برای دوازده جلسه طراحی شد؛ به طوری که یک جلسه به آشنایی، چهار جلسه به عوامل روانشناختی (تاب‌آوری تحصیلی، انگیزش درونی در تحصیل، خودگردانی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی)، سه جلسه به عوامل خانواده و همسالان (حمایت‌های شناختی خانواده و دوستان در تحصیل، حمایت‌های عاطفی خانواده و دوستان در تحصیل و آموزش الگوهای ارتباطی و ارتباط سازنده با خانواده و دوستان)، سه جلسه به عوامل مدرسه و مشارکت (آموزش ادراک مثبت ساختار و هدف کلاس و نگرش مثبت به آن، بهبود کیفیت گذراندن وقت در

کلاس و آموزش مشارکت جهت بهبود جو کلاس و مدرسه و شبکه‌های ارتباطی رسمی و غیررسمی) و یک جلسه به جمع‌بندی اختصاص یافت.

بر اساس نتایج، می‌توان از برنامه پیشنهادی آموزش سرزندگی تحصیلی در این مطالعه برای بهبود سرزندگی تحصیلی و سایر متغیرهای تحصیلی مرتبط با آن در آموزش و پرورش استفاده کرد. همچنین توصیه می‌گردد که برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی برای دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان و حتی سایر دوره‌ها توسط متخصصان و برنامه‌ریزان تحصیلی وزارت‌خانه آموزش و پرورش مورد توجه و عنایت قرار گیرد. مسئولان آموزش و پرورش می‌توانند با برگزاری دوره‌های ضمن خدمت برای فرهنگیان ضمن ارتقای سرزندگی تحصیلی آنان، به آنها راهکارهایی با هدف ارتقای سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان آموزش دهند. توصیه دیگر اینکه برنامه آموزش سرزندگی تحصیلی طراحی شده در یک پژوهش مداخله‌ای ارزیابی و میزان اثربخشی آن برآورد گردد تا بتوان با اطمینان بیشتری درباره آن بحث کرد. پیشنهاد دیگر برگزاری دوره‌های آموزشی سرزندگی تحصیلی برای دانش‌آموزان با هدف ارتقای سرزندگی تحصیلی و سایر متغیرهای تحصیلی از جمله تاب‌آوری تحصیلی، خوش‌بینی تحصیلی، پیشرفت تحصیلی، عملکرد تحصیلی و غیره می‌باشد.

منابع

- اکبری بورنگ، محمد و 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)، ۲۲۲-۲۳۱.
- 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 راهبردهای شناختی در یادگیری**، ۵(۹)، ۱۸۹-۲۱۲.
- جلیلیان، سهیلا؛ عظیم‌پور، احسان و قلی‌زاده، نعمت‌اله. (۱۳۹۷). پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس اشتیاق تحصیلی و سرسختی روانشناختی در دانش‌آموزان دوره متوسطه. **دوفصلنامه مطالعات آموزشی و آموزشگاهی**، ۷(۱۸)، ۱۴۰-۱۲۳.
- دهقانی‌زاده، محمدحسین و حسین‌چاری، مسعود. (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. **مجله مطالعات آموزش و یادگیری**، ۴(۲)، ۴۷-۲۱.

رادفر، میثم؛ غضبانزاده، رضیه؛ هنرمند دربادام، منا و موسوی، محبوبه. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خودکارآمدی و خوشبینی تحصیلی. **فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی**، ۱۳(۱)، ۹۱-۱۰۴.

رحیمی، مهدی و زارعی، الهام. (۱۳۹۵). نقش ابعاد دل‌بستگی بزرگسالی در سرزندگی تحصیلی با واسطه‌گری ابعاد خودکارآمدی مقابله با مشکلات و کمال‌گرایی. **فصلنامه پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی**، ۳(۱)، ۷۰-۵۹.

زادرحیمی، سولماز. (۱۳۹۸). اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر استرس، تاب‌آوری و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر مشهد. **فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی**، ۱۳(۱)، ۱۳۹-۱۲۵.

غلامزاده، فاطمه. (۱۳۹۳). نقش جهت‌گیری‌های برنامه درسی معلمان بر کیفیت تدریس آنان و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پایه پنجم و ششم ابتدایی شهر بیرجند. پایان‌نامه کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی درسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه بیرجند.

فولادی، اسما؛ کجیاف، محمدباقر و قمرانی، امیر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی بر موفقیت تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دختر. **نشریه آموزش و ارزشیابی**، ۱۱(۴۲)، ۵۳-۳۷.

فولادی، اسما؛ کجیاف، محمدباقر و قمرانی، امیر. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی بر معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه سوم دوره اول متوسطه شهر مشهد. **فصلنامه پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی**، ۴(۳)، ۱۰۳-۹۳.

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. **مجله مطالعات آموزش و یادگیری**، ۱۶(۱)، ۱۴۰-۱۱۳.

ویسکرمی، حسنعلی و یوسف‌وند، لیللا. (۱۳۹۷). بررسی نقش سرزندگی تحصیلی و شادکامی در پیش‌بینی خلاقیت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. **مجله پژوهش در آموزش علوم پزشکی**، ۱۰(۲)، ۳۷-۲۸.

یاراحمدی، یحیی؛ ابراهیمی‌بخت، حبیب‌اله؛ اسدزاده، حسن و احمدیان، حمزه. (۱۳۹۷). اثربخشی برنامه آموزشی سرزندگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان. **فصلنامه تدریس پژوهی**، ۶(۲)، ۱۸۲-۱۶۳.

Bostic, J. H. (2003). **Constructive thinking, mental health and physical health**. PhD. Dissertation, Saint Louis University.

Comerford, J., Batteson, T., & Tormey, R. (2015). Academic buoyancy in second level schools: insights from Ireland. **Journal of Social and Behavioral Sciences**, 197, 98-103.

Dankoski, M. E., Palmer, M. M., Nelson Laird, T. F., Ribera, A. K., & Boqdwic, S. P. (2012). An expanded model of faculty vitality in academic medicine. **Advance Health Science Educational Theory Practice**, 17(5), 633-649.

Dean, B. (2006). **Vitality**. University of Pennsylvania: Published by Trustess.

- Freilich, R., & Shechtman, Z. (2010). The contribution of art therapy to the social, emotional, and academic Adjustment of children with learning disabilities. **The Arts in Psychotherapy**, 37(4), 97-105.
- Hirvonen, R., Yli-Kivisto, L., Putwain, D. W., Ahonen, T., & Kiutu, N. (2019). School-related stress among sixth-grade students – Associations with academic buoyancy and temperament. **Learning and Individual Differences**, 70, 100-108.
- Karahoca, D., Karahoca, A., Karaoglu, A., Gulluoglu, B., & Arifoglu, E. (2010). Evaluation of web based learning on student achievement and achievement motivation in primary school computer courses. **Journal of Social and Behavioral Sciences**, 2, 5813-5819.
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. **School Psychology International**, 34(5), 488-500.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. **Oxford Review of Education**, 35(3), 353-370.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. **Journal of School Psychology**, 46, 53-83.
- Miller, S., Connolly, P., & Maguire, L. K. (2013). Wellbeing, academic buoyancy and educational achievement in primary school students. **International Journal of Educational Research**, 62, 239-248.
- Putwain, D. W., & Daly, A. L. (2013). Do clusters of test anxiety and academic buoyancy differentially predict academic performance? **Learning and Individual Differences**, 27, 157-162.
- Solberg, P. A., Hopkins, W.G., Ommundsen, Y., & Halvari, H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, 13, 407-417.