



A comparative study on the effects of three methods of group education of academic vitality, positivism, and time perspective on academic engagement and academic vitality of ninth-grade male students

Mohsen Sharifi Ph.D student

Educational Psychology, Department of Educational Science and Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran .

Mozhgan Arefi. Ph.D

Assistant Professor, Department of Educational Science and Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

Asghar Aghaei. Ph.D

Professor, Department of Educational Science and Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

مقایسه اثر بخشی سه روش آموزش گروهی سرزندگی تحصیلی، روش مثبت نگر و چشم انداز زمان بر اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم

محسن شریفی علون آبادی

دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

*مژگان عارفی

استادیار گروه روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

اصغر آقایی

استاد گروه روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

Abstract

The present study aimed to compare the effects of group education of academic vitality, positivism, and time perspective on academic engagement and academic vitality of ninth-grade male students in Isfahan. This study was a quasi-experimental research with a four-group three-stage design. The statistical population of the study included ninth-grade male students in the academic year of 2020-2021. The sample size included 72 ninth- grade students who were selected by purposeful sampling method. Data measurement tools included Academic Engagement Questionnaire (Fredericks, Blumenfeld & Paris, 2004) and Academic Vitality Questionnaire (Dehghanizadeh & Huseinchari, 2013). Data were analyzed by repeated measures analysis of variance. These analyzes were performed using SPSS-22 software. The results revealed a significant difference among the groups in the scores of academic engagement and scores of academic vitality in the studied methods ($P < 0.05$). School counselors and psychologists who want to improve students' academic engagement and vitality are recommended to use workshops on the effectiveness of educational vitality, positivism, and time perspective as much as possible.

Keywords: Academic vitality, Positivism, Time perspective, Academic engagement, Ninth-grade male students

چکیده

هدف از انجام پژوهش مقایسه اثر بخشی آموزش گروهی سرزندگی تحصیلی، روش مثبت نگر و چشم انداز زمان بر اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم شهر اصفهان بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح چهار گروهی سه مرحله ای بود. جامعه آماری دانش آموزان پسر پایه نهم در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند. حجم نمونه شامل ۷۲ دانش آموز پایه نهم بود که به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری داده‌ها شامل پرسشنامه اشتیاق تحصیلی (Fredericks, Blumenfeld & Paris, 2004) و پرسشنامه سرزندگی تحصیلی (Dehghanizadeh & Huseinchari, 2013) بود. داده‌ها با روش‌های تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر تجزیه و تحلیل شدند. این تحلیل‌ها با کمک نرم افزار SPSS (ویرایش ۲۲) انجام شد. نتایج نشان داد بین گروه‌ها در نمرات اشتیاق تحصیلی و نمرات سرزندگی تحصیلی در روش‌های مورد مطالعه تفاوت معنی‌دار وجود دارد ($P < 0.05$). به مشاوران و روانشناسان مدارس که قصد بهبود وضعیت سرزندگی تحصیلی، اشتیاق به تحصیلی دانش آموزان را دارند پیشنهاد می‌شود تا حد امکان از کارگاه‌های آموزشی اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی، مثبت نگر و چشم انداز زمان استفاده کنند.

کلمات کلیدی: سرزندگی تحصیلی، مثبت نگر، چشم انداز زمان، اشتیاق تحصیلی، دانش آموزان پسر پایه نهم

مقدمه

موفقیت و پیشرفت در دانش اندوزی هدف و قصد کلیه نظام‌های آموزشی می‌باشد و میزان بهره‌مندی از محیط‌های آموزشی نیازمند احساس انرژی و سرزندگی دانش‌آموزان می‌باشد (Awidi & Paynte, 2019). از ضروری‌ترین متغیرها در سلامت تحصیلی سیستم آموزشی هر کشور می‌توان به، سرزندگی تحصیلی (buoyancy Academic) اشاره نمود که حسی درونی جهت تضمین سلامت ذهنی می‌باشد و در واقع محققان آن را روشی مفید، مطلوب و ساده برای درک مفهوم بهزیستی دانش‌آموزان عنوان نموده‌اند (Sarah, Paul & Lisa, 2013). در زندگی روزمره تحصیلی دانش‌آموزان با انواع مشکلات، موانع و فشارهای خاص دوران تحصیل مواجه می‌گردند که تهدیدی برای اعتماد به نفس، انگیزش و در نتیجه عملکرد تحصیلی آنها می‌باشد. برخی از دانش‌آموزان در مواجهه با آنها موفق عمل می‌کنند و دیگران در این زمینه موفقیت چشمگیری ندارند. از این رو پژوهشگران تعلیم و تربیت باید به درک و چگونگی سازگاری با چالش‌ها و مشکلات تحصیلی توجه خاصی نشان دهند (AkbariBooreng & RahimiBooreng, 2016).

یکی از توانمندی‌هایی که در سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان به آن توجه گردیده، سرزندگی تحصیلی می‌باشد. در واقع این متغیر تأثیر شگرف و مهمی بر افزایش توان مقابله‌های دانش‌آموزان در برابر مشکلات تحصیلی آنها دارد. سرزندگی تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی را در چارچوب روان‌شناسی مثبت منعکس می‌کند (Martin & Marsh, 2008b). سرزندگی انرژی از خود فرد نشأت گرفته است؛ این انرژی از منابع درونی سرچشمه می‌گیرد. افرادی که دارای سرزندگی بیشتری هستند، توان بیشتری در استفاده از امکانات خود با شرکت فعال در فعالیتهای مرتبط با سلامت دارند و قادر هستند منابع بیشتری از انرژی را به خدمت خود بگیرند (Ryan & Frederick, 1997). به این دلیل که زندگی تحصیلی، یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی افراد به ویژه نوجوانان و جوانان محسوب می‌شود و با چالش‌ها و موانع بیشماری از جمله استرس زیاد، نمرات ضعیف و کاهش انگیزه مواجه هستند، ضروری است عواملی را که سبب افزایش توانایی فرد، در

رویارویی با این موانع و چالش‌ها شده و بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان می‌افزایند، شناسایی شوند. از جمله عوامل پیش‌بینی‌کننده سرزندگی، عوامل روانی می‌باشد (Cho, Leen, Lee, Bae, & Jeong, 2014) که می‌توان به اشتیاق تحصیلی (academic engagement) اشاره نمود. اشتیاق تحصیلی توان پیش‌بینی مثبت سرزندگی تحصیلی را دارد (Azimi, Gadimi, Khazan, & Dargahi, 2017). چیزی بیش از یک وضعیت هیجانی گذرا و خاص است و به یک حالت پایای سرایت‌کننده و هیجانی-شناختی اشاره می‌کند که روی یک موضوع، واقعه یا رفتار خاص متمرکز است (Abbasi, Dargahi, Mohammad alipor & Mehrabi, 2015). اشتیاق تحصیلی شامل سه بعد شناختی (شامل انواع راهبردهای شناختی و فراشناختی مورد استفاده فراگیران برای یادگیری)، انگیزشی (شامل سه مؤلفه احساس، ارزش و عاطفه) و رفتاری (شامل رفتارها، تلاش‌ها، پایداری و درخواست کمک از دیگران توسط فراگیران در برخورد با تکالیف درسی) می‌باشد (Linnenbrinc & Pintrich, 2003) که هر کدام به نحوی عملکرد تحصیلی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند (Fredericks, Blumenfeld & Paris, 2004).

برخی از پژوهشگران سه بعد دیگر نیز برای اشتیاق تحصیلی قائل‌اند که شامل مجذوب‌شدن، شوق داشتن به تحصیل و وقف تحصیل شدن میشود (Eslami, Dortaj, Sadipour & Delavar, 2017). نقش اشتیاق تحصیلی در طول دوران تحصیلی و تأثیر آن بر نتایج تحصیلی، به یک موضوع مهم و مورد توجه پژوهشگران در سال‌های اخیر تبدیل شده است. به طوری که اشتیاق تحصیلی باعث بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش مشارکت فراگیران در فعالیت‌های مثبت تحصیلی می‌شود (Gasiewski, Eagan, Garcia, 2012). Hurtado & Chang, 2012. تحقیقات نشان داده است بین اشتیاق تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (Baker, Clark, Maier & Viger, 2008). فراگیرانی که از لحاظ شناختی و عاطفی در یادگیری اشتیاق نشان می‌دهند نسبت به فراگیرانی که سطوح پایین‌تری از اشتیاق شناختی و عاطفی را دارند، رغبت بیشتری برای صرف وقت و تلاش کافی در تکالیف و مطالعات از خود نشان داده

آموزشی، شغلی و خانوادگی می‌گیرند که زندگی بزرگسالی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این تصمیم‌ها، خود تحت تأثیر چشم‌انداز زمان *perceived instrumentality* قرار دارند (Worrell & Mell, 2009). چشم‌انداز زمان یک بعد اساسی از ساختار روان‌شناسی زمان است و اغلب روندی ناهشیارانه دارد که بین گذشته، حال و آینده متعادل، یا به‌طور عمده در یک قلمرو، متمرکز است. از این‌رو، می‌توان گفت چشم‌انداز زمان نقش تنظیم‌کننده اعمال انسان را دارد و بر فعالیت‌ها و حالت‌های روانی او مؤثر است. نگرش متعادل نسبت به ابعاد زمانی حاکم از سلامت روان است؛ در حالی که نگرش‌های افراطی نسبت به ابعاد زمانی به شیوه‌های ناسالم زندگی منجر می‌شوند (Zimbardo & Boyd, 1999).

اگر یکی از محدوده‌های چشم‌انداز زمانی (گذشته، حال، آینده) از روی عادت و به‌طور مزمن مورد استفاده بیش از حد قرار گیرد، ممکن است به یک روش زمینه‌ای ثابت تبدیل شود که پیش‌بینی‌کننده رفتارهای بعدی است. بنابراین، چشم‌انداز زمانی به‌عنوان یک فرایند شناختی چند بعدی و انعطاف‌پذیر در نظر گرفته می‌شود که به دنیای فرهنگی و اجتماعی و تحصیلی شکل می‌دهد و از آن‌ها شکل می‌پذیرد (Moradi & Shahqarya, 2013). هر یک از سه بعد زمانی گذشته، حال و آینده به دو بخش تقسیم می‌شوند؛ افراد گذشته‌گرای مثبت بر روزهای خوب گذشته و افراد گذشته‌گرای منفی بر همه اشتباهات گذشته تمرکز دارند. افراد لذت‌گرای زمان حال به دنبال لذت آنی، تازگی، احساس و اجتناب از درد و رنج‌اند؛ افراد جبرگرای زمان حال تصمیمات را بی‌فایده می‌دانند؛ زیرا از دید آن‌ها سرنوشت تعیین شده، زندگی آن‌ها را هدایت می‌کند. افراد آینده‌گرای هدفمند با برنامه‌ریزی برای آینده، اعتقاد دارند که تصمیماتشان عملی خواهد شد. افراد آینده‌گرای متعالی، زندگی پس از مرگ را زمان بهتری می‌دانند و برای بهتر شدن آن در طول عمر خود برنامه‌ریزی می‌کنند؛ همچنین نسبت به آینده و اتفاقات آن نگرش عاطفی دارند. افراد آینده‌گرا بنابر ارزیابی منطقی پیامدهای آینده، بر مبنای سود و زیان تصمیم می‌گیرند (Zimbardo & Boyd, 1999). به نظر زیمباردو، قطعاً تعادلی سالم بین تمایلات به گذشته، حال و آینده وجود دارد. این تعادل می‌تواند قابلیت‌های فرد برای

و کارآمدی و اصرار بیشتری در مواجهه با مشکلات و مسائل دارند (Martin & Liem, 2010).

تأثیر عاطفه و هیجان *Emotion and excitement* بر یادگیری و عملکرد تحصیلی بر افراد پوشیده نیست. تفکرات منفی و نگرانی توجه فرد را از تکالیف درسی دور می‌کند. یکی دیگر از راه‌هایی که در اشتیاق به تحصیل و سرزندگی تحصیلی تأثیر دارد و باعث بهبود نگرش و باورهای مثبت افراد و ارتقای ظرفیت روان‌شناختی آنان می‌شود، تفکر مثبت است. تفکر مثبت یکی از مولفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا است و عبارت است از شیوه‌ای از فکر کردن که فرد را قادر می‌سازد نسبت به نگرش‌ها و احساس‌ها، علائق و استعداد‌های خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرد. مداخلات روان‌شناسی مثبت شامل روش‌های درمانی با فعالیت‌های عمدی به منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت و فعالیت‌هایی برای بالا بردن بهزیستی افراد است. آموزش تفکر مثبت، از جمله آموزش‌های شناختی است که در جهت کاهش اضطراب ناشی از تفکرات منفی و کمک به خود تنظیمی شناختی رفتاری برای کنترل تفکرات ناخواسته و مزاحم به کار می‌رود، همچنین می‌تواند به منظور کمک به دانش‌آموزان برای کنترل و مدیریت هیجانات منفی و در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش باورهای مثبت و بالا رفتن قدرت تفکر و توانایی کنار آمدن و سازگاری با موقعیت‌ها و جایگزینی افکار مثبت با منفی موثر باشد (Pintrich & De Groot, 2014).

به‌رغم مسائل موجود، مدارس می‌توانند به گونه‌ای مؤثر و مثبت بر رفتار دانش‌آموز و میزان تسلط او در هر سطح تحصیلی، بدون توجه به جنسیت، وضعیت اجتماعی، نژاد، قومیت یا شرایط خانه تأثیر بگذارند (Arjmand Siah Posh, Moghadas Jafari, Farbaghlani, 2012). از آنجا که نوجوانی دوره بحرانی رشد هویت حال و آینده است، چشم‌انداز زمان در شکل‌دهی هویت، که به لحاظ تحولی عمده‌ترین تکلیف دوره نوجوانی به حساب می‌آید، نقش اساسی دارد (Zimbardo & Boyd, 1999). در این دوره، نوجوانان تصمیم‌های مهمی درباره تکالیف رشدی در حوزه‌های

و این تاثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است، اما مداخله مذکور تاثیری در بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نداشته است. (Elmi maneshm & Fazelipour, 2019) به بررسی اثر بخشی مثبت اندیشی بر سر زندگی تحصیلی پرداخت. نتایج نشان داد که مداخله مثبت اندیشی بر سر زندگی تحصیلی به طور معناداری موثر است. بنابراین می توان از مداخله مثبت اندیشی برای افزایش و بهبود سر زندگی استفاده نمود. (Ismaili, 2016) به بررسی اثر بخشی مهارت های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی، سر زندگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری در دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه پرداخت و نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش خودکارآمدی، سر زندگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه موثر است.

آنچه باعث ارتقاء سطح علمی دانش آموزان می شود، علاوه بر برخورداری از آموزگاران با معلومات و با تجربه برخورداری از کتبی است که بتواند نیازهای علمی دانش آموزان را برطرف کند، در این مقوله هدف این نیست که به مسئله سطح کیفی کتب درسی پرداخته شود، زیرا این خود نیازمند بررسی های تخصصی فراوان است. اما آنچه در این مقاله به آن پرداخته شده است، دانش آموزانی می باشند که دارای اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی نیستند، دانش آموزانی که برای ادامه تحصیل بی انگیزه می باشند و این بی انگیزگی باعث شده گردیده که نه تنها به درس و مدرسه علاقه نشان ندهند بلکه از آن به نوعی فراری باشند و مدرسه را تنها محیطی بدانند برای دوست یابی و تفریح و وقت گذرانی. با آموزش سرزندگی تحصیلی دانش آموزان توانا می شوند تا با موفقیت، با موانع و چالش های تحصیلی همچون نمرات ضعیف، فشار امتحان، تکالیف سخت و دشواری هایی که در طول تحصیل رخ می دهد مقابله کنند و با مداخلات روان شناسی مثبت نگر، همچنین آموزش با فعالیت های عمدی به منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت، و با ارائه این فعالیت ها بهزیستی دانش آموزان را ارتقاء و با آموزش چشم انداز زمان، دانش آموزان در زمینه تعادل زمانی به منظور بهبود کیفیت تحصیلی و روانی بهبود

عبرت گرفتن از گذشته، سازگاری با زمان حال و آمادگی و مشارکت در رفتارهای متمایل به اهداف آینده را منعکس کند. (Babaei Abrak & Safarzadeh, 2015) به تعیین اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و جهت گیری هدف-پیشرفت در دانش آموزان دختر با نشانگان افسردگی مقطع متوسطه دوم شهر ایزده پرداختند. یافته ها حاکی از این بود که میانگین نمره پیش آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل به ترتیب سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی، اهداف تبحری، عملکردگرا و عملکردگریز بود و تفاوت آماری معناداری نداشت. مقایسه میانگین نمرات پس آزمون در گروه های آزمایش و کنترل به ترتیب سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی، اهداف تبحری، عملکردگرا و عملکردگریز بود و تفاوت آماری معناداری نداشت.

Ebrahimi Bakht, Yar Ahmadi, Asadzadeh & Ahmadian (2019) به بررسی میزان اثربخشی برنامه آموزشی سرزندگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پرداختند. یافته ها نشان داد که میانگین نمرات هر سه متغیر وابسته عملکرد تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، در هر دو مرحله پس آزمون و پیگیری افزایش معناداری داشته است.

Mirghfari, Muhaddith, Shakoori Ganjavi, Rahnama Zadeh, Gharakhani (2020) به بررسی اثربخشی آموزش مهارت مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روانشناختی و حرمت نفس دانش آموزان دختر منطقه ۵ تهران پرداختند. یافته ها نشان داد که آموزش مهارت مثبت اندیشی به طور معناداری منجر به ارتقاء سرزندگی تحصیلی، بهزیستی روانشناختی و حرمت نفس در دانش آموزان دختر می گردد.

Golestaneh & Behzadi (2020) در اثر بخشی آموزش مداخله روان شناسی مثبت بر افزایش بهزیستی، سر زندگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، به این نتیجه دست یافتند که آموزش برنامه روان شناسی مثبت بر بهزیستی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان گروه آزمایش اثر داشته

پژوهش مواردی همچون حواس بینایی و شنوایی سالم، تمایل به شرکت در مطالعه با رضایت و موافقت کامل، عدم ابتلا به اختلالات روان‌شناختی و روانپزشکی (با انجام مصاحبه بالینی) و رضایت والدین برای شرکت فرزندان‌شان در این طرح بود. همچنین معیارهای خروج عبارتند از غیبت بیش از دو جلسه در آموزش و حضور نامنظم در جلسات آموزشی.

ابزار سنجش

جهت گردآوری اطلاعات از دو پرسشنامه استفاده شد، پرسشنامه اشتیاق تحصیلی (Fredericks, Et al (2004) جهت اندازه‌گیری اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان دارای ۱۵ گویه و سه خرده‌مقیاس رفتاری (۱ تا ۴)، عاطفی (۵ تا ۱۰) و شناختی (۱۱ تا ۱۵) است. پاسخ هر کدام از گویه‌ها دارای نمرات ۱ تا ۵ است که از هرگز تا همیشه را شامل می‌شود، حداقل و حداکثر نمره و نقطه برش در کل پرسشنامه اشتیاق تحصیلی به ترتیب ۱۵، ۷۵ و ۴۵ است. نمره پایین‌تر نشان‌دهنده اشتیاق تحصیلی کم و نمره بالاتر نشان‌دهنده اشتیاق تحصیلی زیاد است (Fredericks, Et al (2004). ضریب پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. روایی پرسشنامه اشتیاق تحصیلی در پژوهش (Abbasi & Et al, (2015) مورد بررسی قرار گرفته و روایی صوری آن را مطلوب گزارش کرده‌اند. در این تحقیق نتایج آلفای کرونباخ برای پرسشنامه اشتیاق تحصیلی برابر با ۰/۹۸ گزارش گردید. و پرسشنامه سرزندگی تحصیلی (Dehghanizadeh & Huseinchari (2013) که با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی (Martin & Marsh, 2008b) دارای ۹ گویه و درجه موافقت یا مخالفت پاسخ‌دهنده را در دامنه پنج درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد. حاصل جمع نمرات هر فرد در مجموع ۹ گویه، یک نمره کلی برای او به دست می‌دهد که نشان‌دهنده میزان سرزندگی تحصیلی او است. به این ترتیب نمره محتمل برای هر فرد بین ۹ تا ۴۵ خواهد بود.

(Dehghanizadeh & Huseinchari (2013) برای احراز روایی این پرسشنامه از تحلیل مؤلفه اصلی با چرخش متعامد و اریماکس استفاده کردند. بار عاملی گویه بین ۰/۵۰ تا ۰/۶۴ بود. همچنین نتایج آزمون‌های میزان کفایت نمونه برداری

خواهند یافت. با توجه به آن چه بیان شد، سوال اصلی این است که آیا بین میزان اثربخشی سه روش آموزش گروهی سرزندگی تحصیلی، مثبت‌نگر و چشم‌انداز بر اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه نهم تفاوت معناداری وجود دارد؟ همچنین فرضیه‌های این تحقیق به شرح ذیل می‌باشد:

فرضیه اول: بین میزان اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی، آموزش مثبت‌نگر و چشم‌انداز بر اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه نهم تفاوت وجود دارد.

فرضیه دوم: بین میزان اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی، مثبت‌نگر و چشم‌انداز بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه نهم تفاوت وجود دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح چهار گروهی سه مرحله‌ای (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) بود. به منظور تعیین تفاوت اثربخشی سه بسته آموزشی سرزندگی تحصیلی، مثبت‌نگر و چشم‌انداز زمان از چهار گروه (یک گروه به عنوان گروه آزمایش بسته آموزشی سرزندگی تحصیلی، گروه آزمایش به عنوان مثبت‌نگر، گروه آزمایش به عنوان چشم‌انداز زمان و یک گروه به عنوان گروه کنترل) استفاده شد. جامعه آماری دانش‌آموزان پسر پایه نهم شهر اصفهان، ناحیه دو شامل مدرسه فیض واقع در خیابان پردیس، مدرسه زنده یاد فضل‌الهی واقع در پل شهرستان خیابان بازارچه، مدرسه شهدای فرهنگی واقع در خیابان علامه امینی و مدرسه مظهری واقع در خیابان شهدای خواجه در در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند که تحت آموزش از راه دور (اینستاگرام و واتساپ) قرار گرفتند. حجم نمونه در بخش مقایسه اثربخشی بسته آموزشی سرزندگی تحصیلی، مثبت‌نگر و چشم‌انداز زمان شامل ۷۲ دانش‌آموز پایه نهم (هر ۱۸ دانش‌آموز در یک گروه) بودند. روش انتخاب نمونه در دسترس و کفایت حجم نمونه نیز با توجه به اینکه در تحقیقات آزمایشی حداقل ۱۵ نفر برای هر گروه توصیه شده است (Gal, Borg & Gal, 2003) می‌باشد. معیارهای ورود به

آموزشی و یک گروه کنترل، تحت آموزش بسته آموزشی سرزندگی تحصیلی، مثبت نگر و چشم انداز زمان در ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بصورت از راه دور از طریق شبکه اجتماعی واتساپ و اینستاگرام قرار گرفتند. بسته آموزشی سرزندگی تحصیلی بر اساس نظریه (Martin & Marsh, 2008b)، بسته آموزشی مثبت نگر بر اساس نظریه (Seligman & Et al, 2005) و بسته آموزشی چشم انداز زمان (Zimbardo & Boyd, 1999) توسط محقق با نظارت استاد راهنما و مشاور رساله دکتری اجرا شد. هر سه بسته آموزشی به طور خلاصه در جدول ۱ تا ۳ آورده شده است.

(KMO) ۰/۸۳ و آزمون کرویت بارتلست (۳۶۰ / ۶۱۱) نشان از وجود شواهد کافی برای انجام تحلیل عامل بود. نمودار سنگ-ریزه و مقادیر ارزش های ویژه بالاتر از یک نشان داد که یک عامل قابل استخراج است. در مجموع ۹ گویه مذکور ۳۷ درصد واریانس متغیر سرزندگی تحصیلی را تبیین کردند. اعتبار این ابزار نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ و باز آزمایی به ترتیب ضرایب ۰/۸۰ و ۰/۷۳ به دست آمد. در تحقیق حاضر نتایج آلفای کرونباخ برای پرسشنامه سرزندگی تحصیلی برابر با ۰/۸۲ گزارش گردید.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

بعد از انتخاب تصادفی، شرکت کنندگان در سه گروه

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی سرزندگی تحصیلی (Martin & Marsh (2008b)

جلسه	شرح جلسه
جلسه اول	آشنا سازی اعضا با یکدیگر، توضیحاتی درباره سرزندگی تحصیلی، اهداف، فنون آن، قوانین و ساختار جلسات
جلسه دوم	نیازهای بنیادین روان شناختی
جلسات سوم و چهارم	نقش عوامل انگیزشی در سرزندگی تحصیلی
جلسه پنجم و ششم	نقش یادگیری خود راهبر در سرزندگی تحصیلی

جدول ۲. خلاصه جلسات آموزشی مثبت نگر (Seligman, Et al (2005)

جلسه	شرح جلسه
جلسه اول	معارفه، برقراری اولیه، ارائه اطلاعات لازم درباره دوره آموزشی، بیان اهداف و مقررات گروه و تاکید بر لزوم مشارکت فعال در انجام تکالیف خانگی، تعریف مثبت اندیشی.
جلسه دوم	آشنایی با چگونگی تفکر و نگرش، آشنایی با تکنیک دکمه فشار آدلر. آشنایی با افکار منفی و راه های تعدیل آن، آشنایی با تفکر مثبت و تاثیر آن بر سلامت و طول عمر.
جلسه سوم	آموزش مثبت بودن از طریق به چالش کشاندن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده، تجدید نظرها در باورها.
جلسه چهارم	آموزش مثبت بودن از طریق کنار آمدن و سازگاری یا مشکلاتی که قادر به حل آنها نیستند.
جلسه پنجم	امتحان مثبت زندگی کردن از طریق ایجاد یک رابطه مثبت، برقراری روابط خوب با اطرافیان و دوست داشتن از صمیم قلب، تاکید بر سلامتی به عنوان پیش نیاز مثبت گرایی.
جلسه ششم	مثبت بودن از طریق آموزش نحوه توقف فکر، آرام سازی و تغییر نگرش ها که شامل الزام، مدار کردن و مبارزه طلبی، و وارد کردن خنده به زندگی، ایجاد اعتماد به نفس، ایجاد عادت مطلوب ورزش کردن.

جدول ۳. خلاصه جلسات آموزشی چشم انداز زمان (Zimbardo & Boyd 1999)

جلسه	شرح جلسه
جلسه اول	محتوای جلسه سلام و احوال پرسی، معرفی خود و معرفی اعضا به یکدیگر، تلاش برای ایجاد رابطه صمیمانه و مشارکت جویانه آزمودنیهای تحقیق و آزمایش، ارائه هدف جلسه و شرکت در آن، توضیحاتی درباره چشم انداز زمان و تعیین نوع چشم انداز دانش آموزان بر اساس پرسشنامه زیمباردو
جلسه دوم	بحث درباره علل مشکلات براساس چشم انداز زمان و نشانگان مشکلات، مثلا اضطراب، ارائه تکنیک تنفس عمیق دیافراگمی و مشاهده آن و آرام سازی عضلانی، نوشتن میثاق نامه
جلسه سوم	توضیح اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت تمرین نوشتن اهداف بلندمدت سالانه و میان نوبت (ماهانه) و کوتاه مدت (روزانه)، و استفاده از تپله برای هدف گذاری و ایجاد تصویر ذهنی، تمرین تنفس عمیق دیافراگم و مشاهده تنفس و آرام سازی عضلانی
جلسه چهارم	تعریف گذشته منفی و مثبت و ارائه مثال هایی برای آن، نامه نوشتن، ایجاد نگرش مثبت نسبت به گذشته، استفاده از تکنیک صندلی خالی چهارم و خوردن کشمش و بیان احساسات نسبت به آن، آموزش مهارتهای زندگی و بین فردی، تلاش برای جایگزین کردن گذشته مثبت به جای گذشته منفی، آشنایی با ذهن آگاهی و ارائه تکنیکهای آن، مرور تعاریف گذشته منفی و مثبت با ذکر مثال، تهیه فهرستی از صفات مثبت، تهیه فهرستی از خاطرات خوب گذشته، چند بازی دوران کودکی در گروه های چند نفره باز تمرین شود (بازی های دخترانه مثل لی لی)
جلسه پنجم	تعریف حال جبرگرا و لذت گرا و ارائه مثالی برای آن، ارائه پیشنهادهایی برای شروع رفتار حال لذت گرای انتخاب شده، مشخص کردن انواع لذت های موجود برای دانش آموزان، تهیه فهرستی از کارهای لذت بخش هر دانش آموز، اولویت بندی کردن کارهای لذت بخش، بازی بشنو و بگو، مرور تعاریف حال جبرگرا و لذت گرا، فهرست کردن کارهای غیر لذت بخش، اولویت بندی کارهای غیر لذت بخش، سخنرانی درباره اهمیت تصمیم گیری با فکر، بازی مار و پله
جلسه ششم	تعریف آینده گرایی و ارائه مثالی از آن، تلاش برای جایگزین کردن آینده مثبت به جای آینده منفی، تعیین اهداف کوتاه مدت و میان مدت و بلندمدت مورد نظر دانش آموز، بازی جدول سودوکو، مروری بر جلسات گذشته و بررسی پیشرفت دانش آموزان، حل کردن مشکلات باقی مانده و مطرح کردن توصیه هایی برای ادامه تکنیکهای آموزش داده شده، تعریف خاطرات خوب گذشته و بازی خنده و در نهایت مروری بر جلسات گذشته و چگونگی احوال دانش آموزان، تعیین تعادل چشم انداز زمانی دانش آموزان

تکرار شده (نمرات شرکت کنندگان در جلسات پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری دو ماهه) به عنوان عامل درون گروهی و عضویت گروهی (در قالب عضویت در یکی از چهار گروه پژوهش) به عنوان عامل بین گروهی وارد تحلیل شد. این تحلیل-ها با کمک نرم افزار اس پی اس (ویرایش ۲۲) انجام شد.

یافته‌ها

در جدول ۴ داده های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد گروه های آزمایش و کنترل آورده شده است.

بعد از جمع‌آوری داده‌ها در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، جهت آزمون سوالات پژوهش، داده‌های مربوط به سه مرحله با استفاده از روش‌های توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در سطح آمار استنباطی با آزمون شاپیرو ویلکز ابتدا با بررسی پیش فرض‌های لازم شامل نرمال بودن توزیع متغیرها، برابری واریانس‌های خطا و برقراری پیش فرض استقلال، از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر، استفاده شد. همچنین از آزمون لوین و آزمون ماچلی استفاده شد. در تحلیل واریانس اندازه‌گیری

جدول ۴. مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم در

مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

شاخص‌های آماری	آزمایش (آموزش سرزندگی تحصیلی)		آزمایش (آموزش مثبت نگر)		آزمایش (آموزش چشم کنترل)	
	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین
نوع آزمون	۴/۷۴	۵۱/۶۱	۷/۱۱	۵۱/۷۲	۴/۸۱	۵۱/۶۶
پیش آزمون	۸/۰۶	۶۱/۲۲	۷/۲۹	۵۹/۷۷	۷/۵۶	۵۲/۰۵
پس آزمون	۷/۲۱	۵۹/۸۸	۱۱/۱۸	۵۶/۸۸	۷/۶۳	۵۱/۷۲
پیگیری	۷/۶۹	۲۹/۱۱	۸/۶۵	۲۹/۷۷	۵/۸۸	۲۹/۸۳
پیش آزمون	۴/۲۶	۴۲/۹۴	۷/۲۵	۳۷/۰۵	۵/۸۳	۲۹/۶۶
پس آزمون	۳/۸۵	۴۲/۸۳	۷/۰۹	۳۷/۴۴	۵/۶۰	۲۹/۸۸
پیگیری						

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد میانگین نمرات اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم در گروه‌های آزمایش طی مراحل پیش آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون روند افزایشی داشته است. مقایسه زوجی نمرات اشتیاق تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم در گروه‌های مورد مطالعه نشان داد در بین میانگین تعدیل شده نمرات اشتیاق تحصیلی گروه آموزش سرزندگی تحصیلی، مثبت نگر و چشم انداز زمان با گروه گواه تفاوت معنی دار وجود دارد. یعنی آموزش‌ها تاثیر مثبتی بر افزایش اشتیاق تحصیلی دارد بین سه نوع آموزش بر افزایش اشتیاق تحصیلی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشده است. همچنین نتایج مقایسه زوجی نمرات اشتیاق تحصیلی پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایش (زمان) حاکی از آن است که در بین نمرات پیش‌آزمون اشتیاق تحصیلی با نمرات پس‌آزمون و پیگیری اشتیاق تحصیلی تفاوت معنی‌دار وجود دارد بین نمرات پس‌آزمون و پیگیری اشتیاق تحصیلی تفاوت معنی‌داری در گروه‌ها مشاهده شده است. آزمون شاپیرو ویلکز نمرات اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم را نشان می‌دهد. نتایج

حاکی از آن است که نمرات اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم نرمال هستند لذا رد نشدند. به منظور استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای بررسی تساوی واریانس نمرات اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم از آزمون لوین استفاده شد، آزمون لوین تساوی واریانس‌های نمرات اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم را نشان داد و نتایج حاکی از آن بود که برای نمرات اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم روان‌شناختی تساوی واریانس‌ها رد نشد. آزمون ماچلی برای بررسی تناسب کوواریانس‌های اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم انجام شد. نتایج حاکی از آن بود که کوواریانس‌ها یا روابط بین نمرات اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم تبدیل شده با ماتریس واحد متناسب است. این پیش فرض مورد آزمایش (آموزش سرزندگی تحصیلی) قرار گرفت و تایید شد ($p > 0.05$). جدول ۵ نتایج تحلیل اثرات درون فردی حاصل از آزمون اندازه‌گیری تکراری را نشان می‌دهد.

آزمون شاپیرو ویلکز نمرات اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم را نشان می‌دهد. نتایج

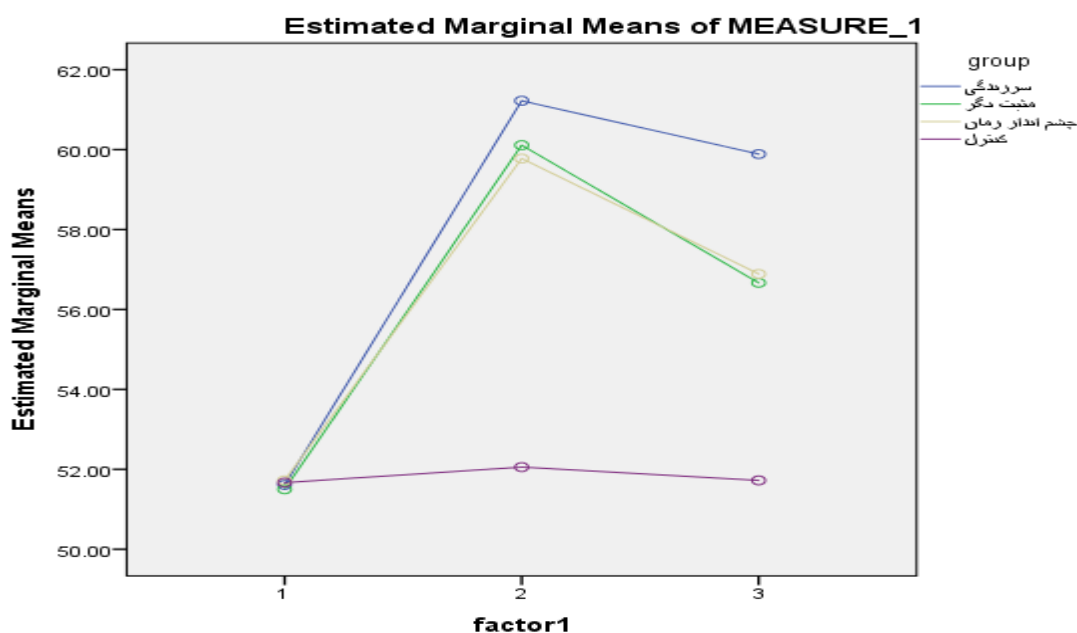
جدول ۵. نتایج اثرات درون فردی بر اساس آزمون اندازه‌گیری تکراری نمرات اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه نهم

در گروه‌های مورد مطالعه

سطح معنی داری	F	مجذور میانگین	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
۰/۰۰۱	۳۴/۶۸۱	۸۴۲/۶۶۷	۲	۱۶۸۵/۳۳۳	زمان
۰/۰۰۱	۳/۸۹۷	۹۴/۶۹۱	۶	۵۶۸/۱۴۸	زمان*روش
		۲۴/۲۹۸	۱۳۶	۳۳۰۴/۵۱۹	خطا

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که اثرات زمان و اثرات تحصیلی در گروه‌های آزمایش نسبت به گروه گواه افزایش تعاملی زمان و روش معنادار است. با توجه به نمودار که میانگین اشتیاق تحصیلی در گروه‌ها را نشان می‌دهد، اشتیاق

شکل ۱. نمودار مقایسه میانگین نمرات اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه نهم در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایش مورد مطالعه



جدول ۶ نتایج تحلیل اثرات درون فردی حاصل از آزمون اندازه‌گیری تکراری نمرات سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه نهم را نشان می‌دهد.

شکل ۱ به مقایسه میانگین نمرات اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه نهم در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایش مورد مطالعه می‌پردازد.

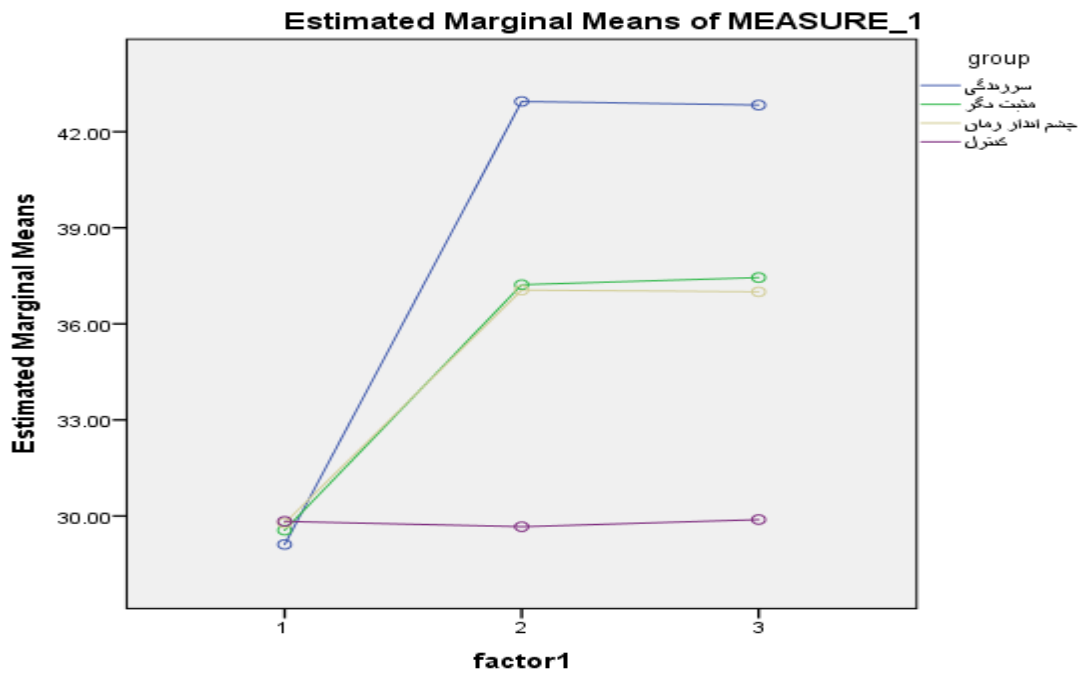
جدول ۶. نتایج اثرات درون فردی بر اساس آزمون اندازه‌گیری تکراری نمرات سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه

نهم در گروه‌های مورد مطالعه

سطح معنی داری	F	مجدور میانگین	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
۰/۰۰۱	۵۸/۴۹۱	۱۳۳۹/۹۳۱	۲	۲۴۷۹/۸۶۱	زمان
۰/۰۰۱	۹/۰۸	۱۹۲/۶۳۴	۶	۱۱۵۵/۸۰۶	زمان*روش

جدول ۶ نتایج تحلیل اثرات درون فردی حاصل از آزمون اندازه‌گیری تکراری را نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که اثرات زمان و اثرات تعاملی زمان و روش معنادار هستند. با توجه به نمودار میانگین که سرزندگی تحصیلی در گروه‌ها را نشان می‌دهد، سرزندگی تحصیلی در گروه‌های آزمایش نسبت به گروه گواه افزایش بیشتری داشته است.

شکل ۲. نمودار مقایسه میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه نهم در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایش مورد مطالعه



همسو می‌باشد، علت این همسویی ممکن است به دلیل مشابهت جامعه آماری باشد.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد آموزش سرزندگی تحصیلی، آموزش مثبت‌نگر و چشم‌انداز بر اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان اثر گذار می‌باشد. در واقع مجموعه آموزش سرزندگی تحصیلی، آموزش مثبت‌نگر و چشم‌انداز با هم بر روی اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان موثر بوده و این امر گویای این است که متغیرهای مستقل به درستی انتخاب شده‌اند. البته باید در نظر داشت که نقش متغیر سرزندگی تحصیلی پررنگتر از آموزش مثبت‌نگر و چشم‌انداز زمان بوده است لذا باید توجه دقیق‌تری به سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان داشت. در تبیین این یافته می‌توان اظهار نمود که سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانع تحصیلی مانند سطوح استرس، نمرات ضعیف، کاهش انگیزه و سایر موارد اشاره می‌کند و سرزندگی یکی از مولفه‌های ایجادکننده اشتیاق تحصیلی است و وقتی دانش‌آموز تکلیفی را بصورت خودجوش انجام می‌دهد، نه تنها احساس خستگی و ناامیدی نمی‌کند، بلکه احساس افزایش انرژی و نیرو می‌کند که این احساس در زمینه تحصیل باعث افزایش تلاش و پشتکار و در نهایت باعث افزایش موفقیت تحصیلی می‌شود (Solberg, Hopkins, Ommundsen & Halvari, 2012).

معلمان در فرایند یادگیری قادر به القاء امید و مثبت‌اندیشی در دانش‌آموزان هستند. مثبت‌اندیش بودن دانش‌آموزان را قادر می‌کند، انگیزش بالاتر و روابط مثبتی را تجربه کنند. همچنین می‌توان گفت دانش‌آموزانی که مهارت مثبت‌اندیشی آن‌ها بالا است، در یافتن راه‌های جایگزین برای دستیابی به اهداف خلاق‌ترند و اشتیاق بیشتری برای دنبال کردن آن‌ها دارند، موانع را چون چالش در نظر می‌گیرند و اعتقاد دارند، قادر به درس‌گرفتن از موفقیت‌ها و شکست‌های قبلی برای دستیابی به هدف‌های آینده‌اند. آن‌ها اهدافی را انتخاب می‌کنند که نیاز به تلاش بیشتری دارد. همچنین به مهارت‌ها و اهداف‌شان اطمینان دارند و بر آنان تمرکز می‌کنند؛ بنابراین با تغییر در کیفیت آموزش می‌توان شور و شوق به تحصیل، فعال‌شدن حس کنجکاوی و

شکل ۲ به مقایسه میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه نهم در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایش مورد مطالعه می‌پردازد.

نتایج مقایسه زوجی نمرات سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه نهم در گروه‌های مورد مطالعه نشان داد در بین میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی گروه آموزش سرزندگی تحصیلی، مثبت‌نگر و چشم‌انداز زمان با گروه گواه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بین میانگین تعدیل شده نمرات سرزندگی تحصیلی گروه آموزش سرزندگی تحصیلی با گروه‌های آموزش مثبت‌نگر و چشم‌انداز زمان تفاوت وجود دارد. آموزش سرزندگی تحصیلی نسبت به آموزش‌های مثبت‌نگر و چشم‌انداز زمان تاثیر بیشتری بر افزایش نمرات سرزندگی تحصیلی داشته است.

نتایج مقایسه نمرات سرزندگی تحصیلی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (زمان) نشان داد میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی در گروه‌های مورد مطالعه را نشان می‌دهد. نتایج حاکی از آن است که میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی در گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش چشمگیری داشته است ولی در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون اندکی افزایش یافته است.

نتایج مقایسه زوجی نمرات سرزندگی تحصیلی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایش (زمان) حاکی از آن است که در بین نمرات پیش‌آزمون سرزندگی تحصیلی با نمرات پس‌آزمون و پیگیری سرزندگی تحصیلی تفاوت معنی‌دار وجود دارد بین نمرات پس‌آزمون و پیگیری سرزندگی تحصیلی تفاوت معنی‌داری در گروه‌ها مشاهده نشده است. یعنی افزایش نمرات سرزندگی تحصیلی در مرحله پیگیری تداوم داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاکی از آن بود که میانگین نمرات اشتیاق تحصیلی در گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش چشمگیری داشته است ولی در مرحله پیگیری اندکی کاهش یافته است. نتایج این تحقیق با نتایج Babaei Abrak & Safarzadeh (2015) و Ebrahimi Bakht & Et al (2019)

با توجه به اینکه دانش آموزان مقطع نهم در بدو ورود به مقاطع بالاتر هستند باید تلاش نمود تا اشتیاق تحصیلی در آنها ارتقا یابد، بنابراین مدیران، معلمان و خانواده ها باید موضوع اشتیاق تحصیلی دانش آموزان را به طور جدی و با دقت مورد توجه قرار دهند و برنامه ریزی مناسبی را در قالب برنامه ریزی بلند مدت برای ارتقای آن فراهم کنند و در فرایند آموزش دانش آموزان به شیوه ای تدارک ببینند که دانش آموزان دچار خستگی و بی انگیزگی تحصیلی نشوند.

همچنین نتایج نشان داد سرزندگی تحصیلی در گروه‌های آزمایش نسبت به گروه گواه افزایش بیشتری داشته است. تفاوت بین نمرات سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم در گروه‌های مورد مطالعه آموزش سرزندگی تحصیلی، مثبت نگر و چشم انداز زمان و گروه گواه معنی دار است. آموزش سرزندگی تحصیلی نسبت به آموزش های مثبت نگر و چشم انداز زمان تاثیر بیشتری بر افزایش نمرات سرزندگی تحصیلی داشته است. نتایج حاکی از آن است که میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی در گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش آزمون افزایش چشمگیری داشته است ولی در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پیش آزمون اندکی افزایش یافته است. همچنین نتایج نشان داد در بین نمرات پیش آزمون سرزندگی تحصیلی با نمرات پس آزمون و پیگیری سرزندگی تحصیلی تفاوت معنی دار وجود دارد بین نمرات پس‌آزمون و پیگیری سرزندگی تحصیلی تفاوت معنی داری در گروه ها مشاهده نشده است. یعنی افزایش نمرات سرزندگی تحصیلی در مرحله پیگیری تداوم داشته است.

نتایج تحقیق حاضر با نتایج (Mirghfari & et al, (2020), Babaei Abrak & Golestaneh & Behzadi (2020), Safarzadeh(2015), (Ebrahimi Bakht & Et al (2019), (Elmi maneshm & Fazelpour (2019), (Ismaili (2016) همخوان می باشد. علت این همخوانی ممکن است به علت تشابه در بسته های آموزشی باشد.

بر اساس نتایج تحقیق آموزش سرزندگی تحصیلی، مثبت نگر و چشم انداز زمان بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر اثر دارد، بر مبنای نظریه (Martin & Marsh (2008b) اینک در دوران تحصیل چالش های تحصیلی زیادی وجود دارد که

هیجان‌های مربوط به تحصیل آن‌ها را تحت تأثیر قرار داد. در نهایت میزان تعلق و وابستگی آن‌ها را به مدارس افزایش داد، به عبارت دیگر با آموزش و نهادینه کردن مثبت‌اندیشی در مدارس می‌توان انتظار داشت که میزان اشتیاق و وابستگی دانش‌آموزان به یادگیری افزایش یابد؛ بنابراین متغیرهای شرایط مطلوب آموزشی (رضایت از آموزشگاه و برخورد مسئولان)، نحوه تدریس معلم، جو مثبت کلاس و مدرسه، شیوه رهبری معلم، تشویق و تنبیه آموزشگاه و فعالیت‌های فوق برنامه همگی سبب ایجاد نگرش مثبت دانش‌آموز نسبت به مدرسه می‌شود (Lu, Chen, Hong & Yore, 2016).

در نهایت می‌توان گفت روان‌شناسی مثبت با تأکید بر مقاومت درونی، مکانیسم‌های مقابله‌ای و راهکارهای مثبت‌اندیشی می‌تواند سبب تغییر پارادایم در حوزه یادگیری شود. بنابراین برای بهره‌مندی دانش‌آموزان مقاطع گوناگون تحصیلی از روحیه مثبت‌نگر درباره خود، دیگران و دنیا نیاز به مداخله و آموزش بیش از هر زمان دیگری برای آنان احساس می‌شود تا آن‌ها با امید و انگیزه بیشتری به تحصیل بپردازند. بنابراین لازم است معلمان به آموزش مهارت مثبت‌گرایی یعنی یادگیری خوب اندیشیدن، تغییر در نگرش‌های منفی و چگونگی تحلیل رویدادها بپردازند، تا دانش‌آموزان به نگرشی مثبت و سالم نسبت به یادگیری مجهز شوند و مسیر مستقیم زندگی خود را بیابند؛ زیرا زمانی که دانش‌آموزان ارزیابی مثبتی از خود داشته باشند، احساس ارزشمندی بیشتری دارند؛ بنابراین مدارس زمانی می‌توانند به بیشترین میزان موفقیت دست یابند که تمام تلاش‌های خود را برای افزایش پیوند و سازگاری دانش‌آموزان با یادگیری، یکپارچه سازند و دامنه توجه خود را از قلمرو قابلیت‌های شناختی تا حیطه قابلیت‌های هیجانی (دیدگاه مثبت به مدرسه) گسترش بخشند و همچنین محیطی را برای دانش‌آموزان فراهم کنند تا از نظر تحصیلی، عاطفی، رفتاری و رابطه با دیگران رشد کنند و با اندیشه‌های مثبت، توانمندی‌ها، احساس تعلق به دیگران، اعتماد به نفس و بهزیستی دانش‌آموزان را افزایش دهند، Chakhssi, Kraiss, Sommers-Spijkerman & Bohlmeijer(2018).

احساس شکست و ناامید کننده دانش آموزان داشته باشند، و میل به پیشرفت را دانش آموزانی که به آن نیاز دارند و یادگیری برای یادگیری را تشویق نمایند. معلمان قادر هستند با خلق جو تعامل مشارکتی، تکالیف جذاب و تاکید بر معنی داری و با اهمیت بودن تکالیف و مسائل مربوط به محیط تحصیل بپردازند و از این طریق سرزندگی دانش آموزان بیفزایند. جهت این امر باید آموزش سرزندگی تحصیلی، آموزش مثبت‌نگر و چشم انداز را برای دانش آموزان اجرا نمود. به طور مثال بخش قابل توجهی از چالش‌های زندگی مربوط به چالش‌های تحصیلی در دوران تحصیل مانند نمرات ضعیف، استرس، تهدید اعتماد به نفس، کاهش انگیزش می باشد. از این رو سازگاری و انطباق دانش آموزان با این فشارها و چالش‌ها در افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان اهمیت ویژه ای دارد (Poor Abdul, Subhi Gharamaleki, Abbasi, 2015).

در خصوص محدودیت این پژوهش که به بررسی دانش آموزان پسر پایه نهم شهر اصفهان پرداخت باید در تعمیم آن به شهرهای دیگر و به پایه‌های تحصیلی دیگر جانب احتیاط رعایت شود. یکی دیگر از محدودیت‌های تحقیق حاضر شیوع بیماری کرونا بود که باعث شد وقت و تصمیمات زیادی را به خود اختصاص دهد، در وهله اول تصمیم بر این بود که جهت آموزش، با رعایت پروتکل‌های بهداشتی آزمودنی‌ها به گروه‌های ۶ نفره تقسیم شوند که این امر زمان زیادی را به خود اختصاص می‌داد و خانواده‌ها به دلیل ترس از این بیماری رضایت نداشتند در نتیجه محقق با مخالفت آنها مواجه گردید، بر همین اساس با توجه به تصمیم جدید با استاد محترم راهنما مقرر شد با آموزش از راه دور و استفاده از شبکه مجازی واتساپ و اینستاگرام آموزش‌ها انجام شود.

با توجه به اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی، مثبت‌نگر و چشم انداز زمان بر اشتیاق تحصیلی پیشنهاد می‌شود معلمان با آموزش سرزندگی تحصیلی، آموزش مثبت‌نگر و چشم انداز زمان اشتیاق تحصیلی در دانش آموزان افزایش دهند و استراتژی‌هایی برای ارتقای اشتیاق آنها و کم نشدن در نظر بگیرند مانند ایجاد محیطی منحصر به فرد برای یادگیری، فضای گفتگوی صمیمی و آزاد، توجه به علایق

نیازمند توجه، تامل و تفکر هستند و این چالش‌ها حقیقت‌پایدار زندگی تحصیلی دانش آموزان می‌باشد و دانش آموزانی که دارای سرزندگی تحصیلی برای حل این چالش‌ها از خود مقاومت بیشتری نشان می‌دهند در حل آنها توجه و تامل بیشتری دارند و احتمالاً موفق‌تر هستند که این عوامل باعث افزایش موفقیت تحصیلی آنها می‌شود

یکی از جنبه‌های سازگاری دانش آموزان با این فشارها و چالش‌های تحصیلی سرزندگی تحصیلی است. (Seligman & Et al (2006 معتقدند مثبت‌نگر هیجان‌های مثبت، توانمندیها و داشتن معنا در زندگی، هنگام آرامش و آسایش و در رویارویی با سختی‌ها و مشکلات به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتری را برای خود رقم بزنند. آنها معتقدند که، رویارویی با سختی‌ها موجب آشکار شدن توانمندی‌های افراد می‌گردد معلمان می‌توانند در دانش آموزان ایجاد امید نمایند، امید شامل خوش بینی می‌باشد که در بردارنده انتظار فرد از دست یافتنی بودن اهداف و مقاصد می‌باشد، همچنین شامل شناخت فرد از اهداف و تعهد دست یافتن به اهداف، نقشه‌ها و راهبردهای رسیدن به هدف هم می‌باشد، همچنین می‌توان حس خوش بینی را دانش آموزان ایجاد نمود خوش بینی به معنی داشتن انتظارات مثبت جهت نتایج و پیامدها می‌باشد که این پیامدها به عنوان عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته شده است. زندگی لذت بخش با داشتن هیجان‌های مثبت در گذشته، حال و آینده حاصل می‌شود. هیجان‌های مثبت گذشته شامل احساس رضایت داشتن، قانع بودن و آرامش است. خوش بینی، امید، اعتماد (اطمینان)، و ایمان هیجان‌های مثبت آینده محور می‌باشد. و در نهایت چشم انداز زمان در انگیزش و احساس، تعیین و نحوه دست یافتن به اهداف اجتماعی، نحوه تفسیر، شکل دهی ادراک، سوگیری توجه و شکل‌گیری انتظارات نقش اساسی بازی می‌کند لذا باید پنج مولفه چشم انداز زمان را برای دانش آموزان به جهت داشتن سرزندگی تحصیلی را اجرا نمود.

در همین راستا باید گفت دانش آموزانی که دارای نشاط هستند، توانمندی بیشتری در شکوفایی خلاقیت، استعدادها، پیشرفت تحصیلی، کارایی و سلامتی هستند، لذا معلمان باید همه تلاش خود را برای به حداقل رساندن احساسات منفی،

- Awidi, I. T., & Paynter, M. (2019). The impact of a flipped classroom approach on student learning experience. *Computers & Education*, 128, 269-283
- Azimi, D., Gadimi, S., Khazan, K. and Dargahi, S. (2017). The Role of Psychological Capitals and academic motivation in academic vitality and decisional procrastination in nursing students. *Journal of Educational Development*, 12(3), 143-153, [in persian].
- Babaei Abrak; Azita. Safarzadeh, Sahar (2015) The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on Academic Vitality, Academic Achievement and Goal-Achievement Orientation in Female Students with Depressive Syndrome in Izeh Secondary School, *Journal of Health Promotion Management* (35), No. 1.
- Baker, J. A., Clark, T. P., Maier, K. S and Viger, W. (2008). The differential influence of instructional context on the academic engagement of students with behavior problems. *Teaching and Teacher Education*, 24(7), 1876-1883.
- Cho, E., Leen, D., Lee, JH, Bae, BH, and Jeong, SM. (2014). Meaning in life and school adjustment: Testing the mediating effects of problem-focused coping and self-acceptance. *Procedia Soc Behav Sci*, 114(1), 777-781.
- Chakhssi, F., Kraiss, J.T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E.T. (2018). The effect of Positive Psychology Interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(1): 211-218.
- Dehghanizadeh, M. H. and Huseinchari, M. (2013). Educational vitality and perceptions of family communication patterns; the role of a self-sufficient mediator. *Journal of Education and Learning Studies*, 4(2): 47-21, [in persian].
- Ebrahimi Bakht H; Yar Ahmadi, H; Asadzadeh H; Ahmadian H. (2019). The effectiveness of academic vitality curriculum on students' academic performance, academic motivation and academic vitality. *Teaching Research* 6 (2) 163-182.
- Elmi maneshm L. Fazelipour M. (2019). The effect of positive thinking on the academic life of Payame Noor دانش آموزان، آموزش مثبت اندیشی و مثبت نگری. با توجه به اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی، مثبت نگر و چشم انداز زمان بر سرزندگی تحصیلی می توان گفت این مداخله نه تنها قادر است که دانش آموزان را به سمت سلامت روان سوق دهد بلکه سرزندگی آن ها را تضمین کند، لذا به مشاوران و روانشناسان مدارس که قصد بهبود وضعیت سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دارند، پیشنهاد می شود تا حد امکان از کارگاه های آموزشی اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی، مثبت نگر و چشم انداز زمان بر فرسودگی تحصیلی استفاده کنند. در آخر پیشنهاد می گردد در تحقیقی به بررسی تاثیر آموزش مقایسه اثر بخشی آموزش گروهی سرزندگی تحصیلی، مثبت نگر و چشم انداز زمان بر خودکارآمدی تحصیلی و انگیزه پیشرفت دانش آموزان پرداخته شود. همچنین به پژوهشگران آتی پیشنهاد می شود که اثر بخشی آموزش گروهی سرزندگی تحصیلی، مثبت نگر و چشم انداز زمان را در دخترها و همچنین در سایر مقاطع تحصیلی بررسی کنند. و پیشنهاد می گردد در تحقیقی به بررسی نقش سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و شادکامی در پیش بینی خلاقیت و نوآوری در یادگیری دانش آموزان پرداخته شود.
- منابع**
- Abbasi M., Dargahi, S., Mohammad alipor, Z., Mehrabi, A. (2015). The Role of Student Stressors in Predicting Procrastination and Academic Burnout among Nursing Students. *Iranian Journal of Medical Education*, 15: 293-303, [in persian].
- AkbariBooreng, M. and RahimiBooreng, H. (2016). Explanation of academic vitality and motivation of students based on their perception of the learning environment in Birjand University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education*, 16, 222-231, [in persian].
- Arjmand Siah Posh, A. Moghadas Jafari, M. Farbaghlani, M. (2012). A study of social and cultural factors affecting the academic achievement of high school students in the city of Susa Daniel (AS). *Journal of Youth Sociological Studies*, No. 2: 20-7.

- students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26, 168-184.
- Mirghafari S B; Muhaddith Shakoori Ganjavi L; Rahnama Zadeh, M. Gharakhani, M.(2020) Evaluation of the effectiveness of group positive thinking skills training on psychological well-being, self-esteem and academic vitality of female students, Fifth National Conference on Recent Innovations in Psychology, Applications and Empowerment with a focus on psychotherapy, Tehran, Shams Gonbad University and with the support of associations and groups Educational of the country's universities.
- Moradi Shahqarya P. (2013). A study of time-based counseling on the adaptability of the career path of female high school students in Isfahan. Master Thesis, Counseling and Guidance. *Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch*.
- Pintrich, P.R., DeGroot, E.V. (2014). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), 33-40
- Poor Abdul, S., Subhi Gharamaleki, N., Abbasi, M. (2015). Comparison of academic procrastination and academic vitality in students with and without specific learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 4 (3), 22-38.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being, *Personality*, 65: 529-565.
- Sarah, M., Paul, C., Lisa, K. (2013). Well-being, Academic buoyancy and educational achievement in primary school student. *International Journal of Educational Research*, (62): 239-248.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. & Parks, A. (2006). "Positive psychotherapy", *American psychologist*, 61 (8), 86-774.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Solberg, P. A., Hopkins, W.G., Ommundsen, Y., & Halvari, H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination students. *Scientific Research Quarterly. Research in School and Virtual Learning*, Year 6, Number 3 (23 consecutive), Pages 26-29.
- Eslami, M., Dortaj, F., Sadipour, E. and Delavar, A. (2017). The causal modeling of academic engagement based on personal and social resources among undergraduate students at Amir Kabir University in Tehran. *Journal of Counseling and psychotherapy*, 7(28), 133-161, [in persian].
- Fredericks J. A., Blumenfeld P. C., Paris A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1): 59-109.
- Gasiewski, J., Eagan, M., Garcia, J., Hurtado, S., Chang, M. (2012). From Gatekeeping to Engagement: A Multicontextual, Mixed Method Study of Student Academic Engagement in Introductory STEM Courses. *Res High Educ*, 53(2): 229-261.
- Golestaneh M, Behzadi A. (2020). The effectiveness of positive psychology intervention training on increasing students' well-being, academic life and academic achievement. *Journal of Applied Psychology*, Volume 13, Number 2 (50). Page Number 187-208.
- Ismaili A. 2016. Evaluation of the effectiveness of positive thinking skills on self-efficacy, academic life and learning strategies in high school students. *Razi University Thesis, Faculty of Social Sciences*. No12.
- Linnenbrinc, E. A., Pintrich, P. R. (2003). Motivation as an enabler for academic success. *The School Psychology Review*, 31:313-27.
- Lu, Y. Y., Chen, H. T., Hong, Z. R., & Yore, L. D. (2016). Students' awareness of science teachers' leadership, attitudes toward science, and positive thinking. *International Journal of Science Education*, 38(13), 2174- 2196.
- Martin, A. J. and Liem, GAD. (2010). Academic personal bests (PBs), engagement, and achievement: A cross-lagged panel analysis. *Learn Individ Differ*, 20(3): 265-270.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008b). Workplace and academic buoyancy: Psychometric assessment and construct validity amongst school personnel and

- Kindheits und Jugendforschung ,*Research on Child and Adolescent Development*; 4(1): 185-196.
- Zimbardo, P.G., & Boyd, J. N. (1999). Putting Time Perspective: A Valid, reliable Individual Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*; 77(6): 1271-1288.
- theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 407-417.
- Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2009). Convergent and discriminant validity of time attitude scores on the adolescent time perspective inventory. *Diskurs*