

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

رابطه سرزندگی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی با خوش بینی تحصیلی در دانشجویان

۱- حیدر شیرزادی ۲- سعید مولوی ۳- مهدی مؤمنی ۴- علی عمادی ۵- ابوالفضل امیدوار ۶- سارا طاهری

۱- دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد مستقل نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

۲- دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد مستقل نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

۳- دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد مستقل نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

۴- دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد مستقل نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

۵- دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد مستقل نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

۶- استادیار، گروه روانشناسی، واحد مستقل نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

(حیدر شیرزادی): h1378sh97@gmail.com

چکیده:

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه سرزندگی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی با خوش بینی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد که در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ در حال تحصیل بودند شامل است. بدین منظور ۱۱۰ نفر از دانشجویان به شیوه در دسترس، انتخاب شدند و به پرسش نامه های سرزندگی تحصیلی دهقانی زاده و حسین چاری، تنیدگی تحصیلی ادراک شده زازاکووا و همکاران و خوش بینی تحصیلی شیر و کارور، پاسخ دادند. داده ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t مستقل تجزیه و تحلیل شد. یافته های پژوهش حاکی از آن است که بین سرزندگی تحصیلی با خوش بینی تحصیلی

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

($r = -0.309$, $p = 0.018$) یک همبستگی مثبت و معنادار وجود داشت. و بین تنیدگی تحصیلی با خوش بینی تحصیلی ($r = -0.309$, $p = 0.018$) یک همبستگی منفی و معنادار وجود داشت. بین سرزندگی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی ($r = -0.379$, $p = 0.000$) یک رابطه منفی و معنادار وجود داشت. و همچنین بین میانگین سرزندگی تحصیلی، تنیدگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی دانشجویان دختر با پسر تفاوت معناداری وجود نداشت. بنابر یافته های پژوهش می توان با ایجاد امکانات لازم جهت افزایش خوش بینی تحصیلی، که منجر به افزایش سرزندگی تحصیلی و کاهش تنیدگی تحصیلی دانشجویان می شود و به تبع آن باعث پیشرفت تحصیلی و در نهایت پیشرفت شغلی آنان در آینده می شود، گام های بلندی به سوی پیشرفت جامعه برداشت.

کلید واژه ها: سرزندگی تحصیلی، تنیدگی تحصیلی، خوش بینی تحصیلی

مقدمه:

دانشجویان نیروی انسانی برگزیده و سازنده فردای کشور هستند و موفقیت تحصیلی آنها از جمله اهداف اساسی برنامه های آموزشی است. (شفیعی، سجادیان، نادی، ۱۳۹۹) در زندگی روزانه تحصیلی، یادگیرندگان با انواع چالش ها، موانع و فشارهای خاص این دوره (از جمله نمرات ضعیف، سطوح استرس، تهدید اعتماد به نفس در نتیجه عملکرد، کاهش انگیزش و تعامل) مواجهه می شوند. (توان، قمی، مسلمی، جعفری پور، محمودی و همکاران، ۱۳۹۸). لذا، از آنجا که تربیت و آموزش دانش آموزان و دانشجویان از مهم ترین اهداف نهاد آموزش و پرورش محسوب می شود و این نهاد، سالانه منابع انسانی و مالی هنگفتی را صرف آنان می کند با قرار دادن دانش آموزان و دانشجویان در مسیر تربیتی درست به اهداف خود دست می یابد، بنابراین خوش بینی تحصیلی^۱ دانش آموزان و دانشجویان از جمله مواردی است که در هموار نمودن این مسیر موثر است. (غلامی پور، توحیدی، عسکر زاده، ۱۳۹۸).

خوش بینی تحصیلی یک ساختار نو ظهور و متشکل از کارآمدی جمعی و اعتماد به والدین و دانش آموزان است که برای نخستین بار به واسطه هوی^۲، تارتر^۳ و ولفولک^۴ شناسایی شد. (هوی، میسکل^۵، ۲۰۱۳). هوی و همکارانش به مدت چهل سال پژوهش های متعددی را انجام دادند، درباره این که کدام عوامل سازمانی، مدارس را برای معلمان در جهت آموزش بهتر و برای

1. Academic buoyancy

2. Hoy

3. Tarter

4. Woolfolk

5. Miskel

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

دانش آموزان برای یادگیری موثرتر، مکان بهتری می‌کند. بعد از پژوهش‌های فراوان آنها در سال ۲۰۰۶ سازه خوش بینی را ارایه کردند. (حسین پناه، طباطبایی یگانه، موسوی، ۱۳۹۷). خوش بینی از برجسته ترین سازه های شخصیتی است که از شناخت های مثبت تشکیل شده است. (کارور^۱ و شیر^۲، ۱۹۸۱). همچنین خوش بینی نوعی روی آورد و جهت گیری کلی درباره زندگی و به معنی توجه به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه های منفی آن است. (کریمی کیان، دانشمندی، رستمی، فانی، ۱۴۰۱).

افراد خوش بین تجربه های منفی را با نسبت دادن آن ها به عوامل بیرونی، گذرا و خاص تبیین می کنند. (قدم پور، یوسف وند، رجبی، ۱۳۹۷). در واقع خوش بینی نوعی انتظار پیامد است، انتظاری که بدون توجه به عملکرد فرد، پیامد مثبت رخ خواهد داد. (صادقی، عباسی، بیرانوند، ۱۳۹۸). پارک^۳ و پترسون^۴ (۲۰۰۳) خوش بینی را نوعی نگرش مثبت به جهان اطراف و مسائلی که به طور روزمره در زندگی افراد رخ می دهد تعریف می کند.

خوش بینی تحصیلی هم سازه ای جمعی و هم فردی و شامل ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری است. (مهریان، جانا آبادی، پورقاز، ۱۳۹۸) که باعث بهبود محیط تحصیلی می شود. (جعفری، حجازی، جلیلی، صبحی، ۱۴۰۰). و همچنین تسانن- موران^۵، بانکل^۶، میشل و مور^۷ (۲۰۱۳) خوش بینی تحصیلی را مجموعه ای از باور ها در مورد نقاط قوت و ظرفیت مدارس تعریف می کنند که تصویری غنی از عوامل انسانی را ارائه می نمایند. (غلامی پور، توحیدی، عسکرزاده، ۱۳۹۸). این مفهوم که از سه مؤلفه تأکید تحصیلی دانش آموزان^۸، اعتماد دانش آموزان به معلمان^۹ و احساس هویت دانش آموزان^{۱۰} نسبت به مدرسه تشکیل شده است، یک باور مثبت در دانش آموزان است مبنی به اینکه آنها قادر هستند با تأکید بر یادگیری خود، اعتماد به معلمان و احساس هویت نسبت به مدرسه، زمینه پیشرفت تحصیلی خود را فراهم آورند. (نقی بیرانوند، قدم پور، صادقی، ۱۳۹۷). در همین راستا، یکی از عوامل مرتبط با خوش بینی تحصیلی، سرزندگی تحصیلی^{۱۱} است. (مارتین^{۱۲}، مارش^{۱۳}، ۲۰۰۸).

1. Carver

2. Scheier

3. Park

4. Peterson

5. Tschannen - Moran

6. Bankole

7. Mitchell & Moore

8. Students academic press

9. Students trust in teachers

10. Students indentifi cation with school

11. Academic buoyancy

12. Martin

13. Marsh

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

در سال های اخیر روانشناسی مثبت گرا مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است که به جای پرداختن به ناهنجاری ها و اختلال ها، بیشتر بر توانمندی ها و استعداد های انسان تأکید دارد و هدف نهایی خود را شناسایی شیوه هایی می داند که بهزیستی انسان را به دنبال دارد. (فدوی، پورشافعی، اسدزاده، ۱۴۰۰) و سرزندگی تحصیلی به عنوان یکی از مؤلفه های بهزیستی روانی است که تاب آوری تحصیلی را در چارچوب زمینه روانشناسی مثبت منعکس می کند. (سولبرگ^۱، هاپکینز^۲، اوماندسن و هالواری^۳، ۲۰۱۲). سرزندگی تحصیلی به معنای توانایی موفقیت آمیز دانشجویان در مواجهه با موانع و چالش های تحصیلی و فائق آمدن بر آنها است. (کامرفورد^۴، باتیسون و تورمی^۵، ۲۰۱۵). همچنین سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش ها و موانعی اشاره دارد که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی تجربه می شوند. (پوتواین^۶، کونورس^۷، سیمز^۸ و داگلاس-اسبورن^۹، ۲۰۱۲).

دانش آموزانی که از سرزندگی تحصیلی برخوردار هستند، وضعیت بهتری از لحاظ پیشرفت تحصیلی و توانایی بیش تر برای مقابله با تنش های روزمره تحصیلی دارند. (زال جاجلو، انتصارفومنی، کیانی، ۱۴۰۰). در همین راستا، سلینگمن^{۱۰}، استین^{۱۱}، پارک و پترسون (۲۰۰۵) سرزندگی را حق طبیعی هر انسانی می دانند که برای دستیابی به آن باید برنامه ریزی و تلاش کرد. (حسن آبادی، علی دوستی، کدیور، عرب زاده، ۱۴۰۰). سرزندگی تأثیر شگرفی بر افزایش توان مقابله دانشجویان در مقابل مشکلات تحصیلی دارد. (پوتواین، کونورس، سیمز، داگلاس = اسبورن، ۲۰۱۲). لذا، دانشجویان سرزنده انگیزش تحصیلی قوی تری دارند. (قمری، ۱۴۰۱). به طور کلی، حس درونی سرزندگی، شاخص معنادار، سلامت ذهنی است. (سولبرگ، هاپکینز، اوماندسن، هالواری، ۲۰۱۲). امروزه مطالعات بر این باورند که عوامل بسیاری وجود دارد که پیش بینی کننده و مؤثر بر سرزندگی تحصیلی است. (فخریان، یعقوبی، زرغام حاجبی، محقق، ۱۳۹۹) و با طراحی و آموزش سرزندگی تحصیلی می توان تا حدودی موفقیت نظام آموزشی را تضمین کرد. (فدوی، پورشافعی، اسدزاده، ۱۴۰۰).

از دیگر عوامل مرتبط با خوش بینی تحصیلی که همچنین بروز آن در فرایند تحصیل اجتناب ناپذیر بوده، تنیدگی تحصیلی^{۱۲} است. (لاتو^۱، دنگ^۲، ژانک^۳، ۲۰۲۰). تنیدگی تحصیلی متداول ترین حالت عاطفی یا ذهنی است که دانش آموزان در

¹. Solberg

². Hopkins

³. Ommundsen & Halvari

⁴. Camerford

⁵. Batteson & Tormey

⁶. Putwain

⁷. Connors

⁸. Symes

⁹. Dauglas - Osborn

¹⁰. Seligman

¹¹. Steen

¹². Academic stress

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

طول تحصیل خود آن را تجربه می کنند. (هاشمی، عینی، تقوی، ۱۳۹۹). تنیدگی تحصیلی ناشی از احساس نیاز فراگیران به علم و دانش و دغدغه کافی نبودن زمان برای مطالعه است؛ این امر بر سلامت روانی و جسمانی دانش آموزان اثر می گذارد. (اسعدی، رضوی، تجربه کار، ۱۴۰۰). تنیدگی تحصیلی می تواند باعث تخریب انگیزه های ذاتی و انگیزه های اکتسابی افراد شود. (اسعدی، رضوی، منطری توکلی، تجربه کار، ۱۴۰۰).

کلینگ^۴، بایرس - وینستون و باکن^۵ (۲۰۰۸) در تعریف استرس تحصیلی (تنیدگی تحصیلی) بر ارزیابی فرد مبنی بر تجربه ناهماهنگی بین مطالبات موقعیتی و منابع درون فردی خود اشاره کردند. (صحرائی، شکری، خانبانی، حکیمی راد، ۱۳۹۷). تنیدگی در سطح قابل قبول آن نقش حیاتی و اساسی در حرکت، همچنین پیشرفت فرد دارد و جزء ضروری زندگی انسان محسوب می شود، در حالی که تنیدگی بیش از حد قابل قبول، مانع پیشرفت و عامل بازدارنده محسوب شده. (کانر^۶، ۲۰۱۵). میسرا^۷ و همکاران (۲۰۰۰) تأکید کردند که عوامل استرس زایی (تنیدگی زایی) تحصیلی شامل ناکامی ها، تعارض ها، فشارها، تغییرات و واکنش ها نسبت به این عوامل شامل واکنش های فیزیولوژیک، هیجانی، شناختی و رفتاری است (صحرائی، شکری، خانبانی، حکیمی راد، ۱۳۹۷). در همین راستا، از اختلالات جسمی، روانی و هیجانی مرتبط با تنیدگی تحصیلی بالا، می توان به خواب آلودگی، ضعف نظام ایمنی، بیماری، افت تحصیلی (ملاحسینی، نادری، سجادیان، ۱۳۹۹)، افسردگی، اضطراب، مشکلات رفتاری، تحریک پذیری، (دب^۸، استرودل و سان^۹، ۲۰۱۵) اشاره کرد.

مروری بر تحقیقات و پژوهش ها نشان داد که مدل علی در ارتباط با انگیزش پیشرفت با استرس تحصیلی ادراک شده براساس نقش میانجی سبک های پردازش اطلاعات و سرگردانی ذهنی در دانشجویان پرستاری (دهرویه، توکلی، توکلی، ۱۴۰۲)، پیش بینی بهزیستی مدرسه براساس سرزندگی تحصیلی و خودکارآمدی با نقش میانجی تنیدگی تحصیلی در دانش آموزان (بیان فر، وفائی نژاد، ۱۴۰۰)، بررسی رابطه خوش بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی با نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان (زاهد بابلان، کریمیان پور، ۱۳۹۹)، رابطه معنای تحصیلی با استرس ادراک شده و خوش بینی در دانش آموزان شهر نیشابور (مهربان، جانا آبادی، پورقاز، ۱۳۹۸)، رابطه خوش بینی و آشفتگی روانشناختی در دانشجویان: نقش میانجی گر کنترل تحصیلی آگاهانه (فرد افشاری، پورشهاریار، شکری، فتح آبادی، ۱۳۹۶)، بررسی رابطه بین خوش بینی و معنای تحصیل با انگیزش تحصیلی دانشجویان (کدخدایی، کرمی، ۱۳۹۵)، نقش ابعاد یادگیری خود راهبر در پیش بینی سرزندگی تحصیلی دانشجویان علوم

¹. Luo

². Deng

³. Zhang

⁴. Klink

⁵. Byars – Winston & Bakken

⁶. Conner

⁷. Misra

⁸. Deb

⁹. Strodl & Sun

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

پزشکی لرستان (صادقی، خلیلی گشنیگانی، ۱۳۹۵)، رابطه خوش بینی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان مدارس متوسطه پسرانه مناطق ۶ و ۹ شهر تهران (مرادی، واعظی، فرزانه، میرزایی، ۱۳۹۳)، نقش واسطه ای خوش بینی در رابطه بین تجارب تحصیلی استرس زا و واکنش به این تجارب (طاعتی، شکری، شهیدی، ۱۳۹۲) انجام گرفته است. اما پژوهشی که به بررسی رابطه سرزندگی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی با خوش بینی تحصیلی پرداخته باشد، یافت نشد. بنابراین با توجه به اهمیت خوش بینی تحصیلی در موفقیت و یادگیری فراگیران، انجام پژوهش های اندک در رابطه با خوش بینی تحصیلی دانشجویان، نقش خوش بینی تحصیلی در سایر ویژگی های تحصیلی، و از سویی دیگر یکی از خلاء های پژوهش عدم توجه به نقش همزمان سرزندگی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی در رابطه با خوش بینی تحصیلی می باشد. لذا این پژوهش در صدد بررسی فرضیه زیر می باشد:

سرزندگی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی با خوش بینی تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد رابطه دارد.

روش پژوهش:

روش پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، که در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ در حال تحصیل بودند. که حجم کل جامعه تقریباً برابر با ۳۰۰۰۰ نفر است. برای انتخاب نمونه در این پژوهش ۱۵۰ پرسشنامه بین دانشجویان دانشکده های علوم انسانی، پزشکی، معارف اسلامی و فنی مهندسی به شیوه تصادفی در دسترس توزیع شدند. که از بین آنها ۱۱۰ پرسشنامه برگردانده شد، و به عنوان نمونه آماری در پژوهش حاضر انتخاب شدند. ملاک های ورود شرکت کنندگان در این پژوهش عبارت اند از: تمایل شرکت در این پژوهش و پاسخ دادن به پرسشنامه ها، دانشجو درحال تحصیل در مقطع لیسانس و بالاتر و ملاک های خروج: عدم تمایل به شرکت و پاسخ دادن به پرسشنامه ها، و افراد غیر دانشجو و دانشجویانی که تحصیلات خود را به پایان رسانده اند. و همچنین در روند اجرای پژوهش، کلیه دانشجویان با رضایت و رغبت شرکت کردند. و همچنین برای حفظ محرمانه بودن اطلاعات، در پرسشنامه ها از اسامی افراد شرکت کننده استفاده نشد و صرفاً از اطلاعات جنسیت و سن و مقطع تحصیلی بهره گرفته شد.

ابزار اندازه گیری:

الف) پرسشنامه خوش بینی تحصیلی: این آزمون را شییر و کارور (۱۹۸۵) تهیه کرده اند. فرم اصلی این آزمون ۱۲ سؤالی (۴ سؤال مربوط به خوش بینی، ۴ سؤال مربوط به بد بینی و ۴ سؤال انحرافی) بود. سپس این آزمون در سال ۱۹۹۴ توسط شییر، کارور و بریجز^۱ مورد تجدید نظر قرار گرفت. این آزمون شامل ۱۰ گویه و دو خرده مقیاس است. خرده مقیاس خوش بینی (۴، ۱، ۱۰) و خرده مقیاس بدبینی (۳، ۷، ۹) و حداقل و حداکثر جمع نمرات هر خرده مقیاس، از ۰ تا ۱۲ در نوسان می باشد. نمره گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ درجه ای از صفر (کاملاً مخالفم) تا ۴ (کاملاً موافقم) می باشد. سؤالات ۳، ۷، ۹ به

¹ Bridges

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

صورت معکوس نمره گذاری می شوند. حداقل نمره خوش بینی در این پرسشنامه صفر و حداکثر نمره قابل کسب ۲۴ می باشد. کسب نمره بالا در این آزمون، بیانگر خوش بینی بالاتر است. شیر، کارور و بریجز (۱۹۹۴) پایایی این آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش نمودند. هینز^۱ و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهش خود پایایی این آزمون را از طریق آلفای کرونباخ، برای خرده مقیاس خوش بینی ۰/۷۰، برای خرده مقیاس بدبینی ۰/۶۳ و برای کل آزمون ۰/۶۶ گزارش نمودند. پایایی و روایی پرسشنامه خوش بینی تحصیلی در پژوهش خدابخشی (۱۳۸۳) به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۷۲ گزارش شده است. همچنین شیر، کارور و بریجز (۱۹۹۴) جهت بررسی روایی همگرا و واگرایی این آزمون با پرسشنامه افسردگی بک و خرده مقیاس ثبات هیجانی پیمایش خلق و خو گیلفورد^۲ و زیمرمن^۳، به ترتیب نمره ۰/۴۸- و ۰/۶۶- گزارش نمودند. و پایایی این پرسشنامه در این پژوهش با محاسبه آلفای کرونباخ برابر با ۰/۵۶ تأیید شد.

ب) پرسشنامه سرزندگی تحصیلی^۴: دهقانی زاده و حسین چاری (۱۳۹۱) پرسشنامه سرزندگی تحصیلی را با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) که دارای چهار گویه است توسعه دادند. برای اجرای این مقیاس در فرهنگ ایرانی، ابتدا یک متخصص رشته روانشناسی و یک متخصص در رشته زبان انگلیسی متن سؤال های مقیاس را به فارسی ترجمه کردند. بعد از ترجمه گویه های مقیاس مارتین و مارش (۲۰۰۶) تعدادی گویه براساس فرم اصلی مقیاس بازنویسی شدند و در مورد گویه ها از اساتید روانشناسی تربیتی نظرخواهی شد. برای اجرای مقدماتی و رفع نقیصه ها، این گویه ها بر روی گروهی از دانش آموزان (۳۰ پسر و ۳۰ دختر) دبیرستانی شهرستان مهریز، اجرا شد. این پرسشنامه دارای ۹ گویه بوده و نمره گذاری آن براساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت (کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، بی نظر (۳)، موافقم (۴) و کاملاً موافقم (۵)) است. روایی محتوایی پرسشنامه مورد تأیید استادان صاحب نظر قرار گرفته، و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شده است. و ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش محسنی (۱۳۹۲) ۰/۷۶ به دست آمده است. و پایایی این پرسشنامه در این پژوهش با محاسبه آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ تأیید شد.

ج) پرسشنامه تنیدگی تحصیلی ادراک شده (PASQ)^۵: پرسشنامه ۲۷ گویه ای تنیدگی تحصیلی ادراک شده توسط زازاکووا^۶، لینچ^۷ و اسپنشاد^۸ (۲۰۰۵) با الگوگیری از مقیاس تحصیلی میلستون^۹ (زازاکووا و همکاران، ۲۰۰۵) پدید آوردند. در مقیاس تنیدگی تحصیلی از مشارکت کنندگان خواسته می شود که میزان تنیدگی زایی هر یک از ۲۷ گویه را بر روی یک مقیاس ۱۱ درجه ای لیکرت از « به هیچ وجه تنیدگی زایی نمی باشد: نمره صفر» تا « کاملاً تنیدگی زایی می باشد: نمره ۱۰»، تعیین کنند. براین اساس حداقل نمره در این پرسشنامه صفر و حداکثر نمره ۲۷۰ است. کسب نمرات بالاتر نشان دهنده تنیدگی تحصیلی

¹ Hinz

² Guilford

³ Zimmerman

⁴ Academic buoyancy questionnaire

⁵ Perceived academic questionnaire

⁶ Zajacova

⁷ Lynch

⁸ Espenshade

⁹ Milestone

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

ادراک شده بیشتر است. در مطالعه شگری، نوری، فراهانی و مرادی (۱۳۸۹) نتایج تحلیل مؤلفه های اصلی با استفاده از چرخش اوبلیمین که با هدف آزمون ساختار عاملی پرسشنامه تنیدگی تحصیلی بر روی نمونه ای از دانشجویان ایرانی انجام شده نشان داد که پرسشنامه تنیدگی تحصیلی ادراک شده از چهار عامل: دشواری عملکرد تحصیلی در کلاس، دشواری عملکرد تحصیلی در بیرون از کلاس، دشواری تعامل در آموزشگاه و دشواری مدیریت کار، خانواده و آموزشگاه تشکیل شده است. شاخص های برازش تحلیل عامل تأییدی براساس نرم افزار لیزرل، وجود عوامل چهارگانه را تأیید کرد. همچنین، نتایج تحلیل عوامل تأییدی نشان داد که در این نمونه، الگوی چند بعدی پرسشنامه تنیدگی تحصیلی ادراک شده، یک الگوی اندازه گیری قابل قبول است. همبستگی منفی و معنی دار بین نمره کلی تنیدگی تحصیلی و نمره کلی خود کارآمدی تحصیلی، روایی همگرایی پرسشنامه تنیدگی تحصیلی ادراک شده را تأیید کرد. روایی صوری، ملاکی و محتوایی این پرسشنامه در پژوهش هورمزدیان (۱۴۰۰) مناسب ارزیابی شده است. در مطالعه شگری و همکاران (۱۳۸۹)، ضرایب آلفای کرونباخ عامل کلی تنیدگی تحصیلی ادراک شده و زیر مقیاس دشواری عملکرد تحصیلی در کلاس، دشواری عملکرد تحصیلی در بیرون از کلاس، دشواری تعامل در دانشگاه و دشواری مدیریت کار، خانواده و دانشگاه به ترتیب برابر ۰/۹۵، ۰/۸۵، ۰/۸۳، ۰/۸۲ و ۰/۷۴ به دست آمد. ضریب پایایی پرسشنامه براساس آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمده است. و همچنین ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش هورمزدیان (۱۴۰۰) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد (۱۴۰۰). در این پژوهش نیز میزان پایایی پرسشنامه براساس آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۴ به دست آمد.

روش اجرا پژوهش:

پژوهشگران با مراجعه به دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد و توزیع پرسشنامه های مربوطه در دانشکده های مختلف و همچنین در محیط دانشگاه در بین دانشجویانی که علاقه و رضایت برای شرکت در پژوهش داشتند توزیع کردند. و همچنین برای حفظ محرمانه بودن اطلاعات در پرسشنامه ها از اسامی افراد شرکت کننده استفاده نشد و صرفاً از اطلاعات جنسیت و سن و مقطع تحصیلی بهره گرفته شد. و در نهایت پس از دریافت پاسخ ها، جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS-26 استفاده شد.

یافته های پژوهش:

تجزیه و تحلیل داده های پژوهش حاضر به وسیله نرم افزار SPSS-26، در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شد. یافته ها در دو سطح توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی و انحراف از معیار) و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و t مستقل) انجام گردید. یافته های این پژوهش در سطح توصیفی نشان داد که دانشجویان پسر، ۱۹ نفر (۱۷/۳ درصد) و دانشجویان دختر، ۹۱ نفر (۸۲/۷ درصد) از حجم نمونه را تشکیل داده بودند. که از این تعداد ۸۸ نفر (۸۰/۰۰ درصد) در مقطع کارشناسی، ۱۹ نفر (۱۷/۳ درصد) کارشناسی ارشد و ۳ نفر (۲/۷ درصد) در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. ۶۸ نفر (۶۱/۸ درصد) در محدوده سنی

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

۲۲-۱۸ سال، ۲۵ نفر (۲۲/۷ درصد) ۲۳-۲۷ سال، ۴ نفر (۳/۶ درصد) ۲۸-۳۲ سال، ۵ نفر (۴/۵ درصد) ۳۳-۳۷ سال، ۳ نفر (۲/۷ درصد) ۳۸-۴۲ سال، ۳ نفر (۲/۷ درصد) ۴۳-۴۷ سال و ۲ نفر (۱/۸ درصد) ۴۸- و بالا تر قرار داشتند. با توجه به یافته های به دست آمده از بین متغیرهای جمعیت شناختی، سن، جنسیت، و مقطع تحصیلی، هیچ کدام رابطه معناداری با متغیرهای مستقل و وابسته پژوهش نشان نداده است، و همه سطوح معناداری از ۰/۰۵ بیشتر است؛ به جزء متغیر جمعیت شناختی مقطع تحصیلی که در سطح ۰/۰۵ رابطه معناداری با متغیر وابسته خوش بینی نشان داد. همچنین یافته های توصیفی متغیرهای سرزندگی، تنیدگی و خوش بینی تحصیلی در جدول شماره ۱ ارائه گردیده است.

جدول شماره ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای سرزندگی، تنیدگی و خوش بینی تحصیلی دانشجویان

متغیر	تعداد	میانگین و انحراف معیار	کمینه	بیشینه
سرزندگی تحصیلی	۱۱۰	۳۲/۵۱ (۷/۳۸۷)	۹	۴۵
تنیدگی تحصیلی	۱۱۰	۸۴/۷۳ (۵۴/۱۰۷)	۰	۲۴۷
خوش بینی تحصیلی	۱۱۰	۲۳/۴۳ (۵/۲۰۱)	۹	۳۶

با توجه به جدول شماره ۱ میانگین نمره سرزندگی تحصیلی دانشجویان (۳۲/۵۱ (۷/۳۸۷))، تنیدگی تحصیلی (۸۴/۷۳ (۵۴/۱۰۷)) و خوش بینی تحصیلی (۲۳/۴۳ (۵/۲۰۱)) بود. در جدول شماره ۲ نتایج بررسی همبستگی متغیرهای سرزندگی، تنیدگی و خوش بینی تحصیلی دانشجویان ارائه گردیده است.

جدول شماره ۲. نتایج بررسی همبستگی پیرسون متغیرهای سرزندگی تحصیلی، تنیدگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی دانشجویان

شاخص آماری	ضریب همبستگی	سطح معناداری
سرزندگی تحصیلی با خوش بینی تحصیلی	۰/۲۲۶	۰/۰۱۸*
تنیدگی تحصیلی با خوش بینی تحصیلی	-۰/۳۰۹	۰/۰۰۱**
سرزندگی تحصیلی با تنیدگی تحصیلی	۰/۳۷۹	۰/۰۰۰**

براساس نتایج به دست آمده از جدول شماره ۲ بین میانگین نمره سرزندگی تحصیلی با خوش بینی تحصیلی (p=۰/۰۱۸، r=۰/۲۲۶)، یک همبستگی مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۵ و بین میانگین نمره تنیدگی تحصیلی با خوش بینی تحصیلی (p=۰/۰۰۱، r=-۰/۳۰۹) یک همبستگی منفی و معنادار در سطح ۰/۰۱ وجود داشت. هرچند این همبستگی ضعیف است. یعنی با افزایش سرزندگی تحصیلی، خوش بینی تحصیلی دانشجویان افزایش و با افزایش تنیدگی تحصیلی، خوش بینی تحصیلی آنان کاهش می یابد. و در نهایت بین سرزندگی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی (p=۰/۰۰۰، r=۰/۳۷۹) یک همبستگی منفی و معنادار در سطح ۰/۰۱ وجود داشت. هرچند این رابطه ضعیف است. یعنی با افزایش سرزندگی تحصیلی، تنیدگی تحصیلی دانشجویان

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

کاهش می یابد. در جدول شماره ۳ نتایج بررسی تفاوت میانگین و انحراف معیار نمره سرزندگی، تنیدگی و خوش بینی تحصیلی دانشجویان به تفکیک جنسیت ارائه گردیده است.

جدول شماره ۳. تفاوت میانگین و انحراف معیار میانگین نمره سرزندگی تحصیلی، تنیدگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی دانشجویان به تفکیک جنسیت

شاخص آماری	دختران	پسران	درجه آزادی	t	sig
سرزندگی تحصیلی	۳۳/۲۹(۷/۵۲۷)	۳۳/۵۸(۶/۷۶۰)	۱۰۸	۰/۶۹۲	۰/۴۹۰
تنیدگی تحصیلی	۸۴/۹۸(۴۹/۶۱۹)	۸۳/۵۳(۷۳/۵۹۳)	۲۱/۵۴۰	۰/۰۸۲	۰/۹۳۵
خوش بینی تحصیلی	۲۳/۱۰(۵/۲۱۸)	۲۵/۰۰(۴/۹۵۵)	۱۰۸	۱/۴۵۶	۰/۱۴۸

براساس نتایج به دست آمده از جدول شماره ۳ بین میانگین نمره سرزندگی تحصیلی، تنیدگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی دانشجویان دختر با پسر تفاوت معناداری وجود نداشت. بدین معنا که بین دانشجویان دختر با پسر شرکت کننده در پژوهش از نظر سرزندگی، تنیدگی و خوش بینی تحصیلی تفاوت معناداری وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری:

هدف از پژوهش حاضر بررسی سرزندگی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی با خوش بینی تحصیلی در دانشجویان بود. براساس یافته های این پژوهش بین سرزندگی تحصیلی با خوش بینی تحصیلی همبستگی مثبت و معنادار وجود داشت. یعنی با افزایش سرزندگی تحصیلی، خوش بینی تحصیلی افزایش می یابد که با یافته های پژوهش (کدخدایی، کرمی، ۱۳۹۵) مبنی بر بررسی رابطه بین خوش بینی و معنای تحصیل با انگیزش تحصیلی دانشجویان، که نشان داد؛ خوش بینی و معنای تحصیل با انگیزش تحصیلی رابطه مثبت معنی دار دارد، پژوهش (مرادی، واعظی، فرزانه، میرزایی، ۱۳۹۳) مبنی بر رابطه خوش بینی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان مدارس متوسطه پسرانه مناطق ۶ و ۹ شهر تهران، که نشان داد؛ بین خوش بینی تحصیلی دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی در مدارس متوسطه پسرانه مناطق ۶ و ۹ شهر تهران، رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد، دارای همسویی غیر مستقیم می باشد. و با پژوهش (زاهد بابلان، کریمیان پور، ۱۳۹۹) مبنی بر رابطه خوش بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی با نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان، که نتایج تجزیه و تحلیل داده ها به روش مدل سازی معادلات ساختاری نشان داد؛ خوش بینی بر سرزندگی اثر مستقیم دارد، دارای همسویی مستقیم می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش ها و موانع تحصیلی (مثل نمرات ضعیف، سطوح استرس، کاهش انگیزه تحصیلی و غیره) اشاره دارد. همچنین سرزندگی تحصیلی به عنوان یکی از مؤلفه های بهزیستی روانی است که تاب آوری تحصیلی را در چارچوب روانشناسی مثبت منعکس می کند (سولبرگ، هاپکینز، اوماندسن و هالواری، ۲۰۱۲). فراگیری که از سرزندگی تحصیلی برخوردار هستند، وضعیت بهتری از لحاظ پیشرفت تحصیلی و توانایی بیش تر برای مقابله با

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

تنش های روزمره تحصیلی دارند (زال جاجلو، انتصار فومنی، کیانی، ۱۴۰۰). سرزندگی تأثیر شگرفی بر افزایش توان مقابله دانشجویان در مقابل مشکلات تحصیلی دارد (پوتواین، کونورس، سیمز، داگلاس - اسورن، ۲۰۱۲). بنابراین، فراگیران (دانشجویان و دانش آموزان) سرزنده انگیزش تحصیلی قوی تری دارند. در نتیجه سرزندگی تحصیلی از طریق موفقیت و پیشرفت تحصیلی و ایجاد پاسخ های مثبت و سازنده در برابر چالش ها و موانع تحصیلی، باعث افزایش خوش بینی تحصیلی می شود.

همچنین بین تنیدگی تحصیلی با خوش بینی تحصیلی همبستگی منفی و معناداری وجود داشت. یعنی با افزایش تنیدگی تحصیلی، خوش بینی تحصیلی کاهش می یابد. که با یافته های پژوهش (فرد افشاری، پورشهریار، شکری، فتح آبادی، ۱۳۹۶) مبنی بر رابطه خوش بینی و آسفتگی روان شناختی در دانشجویان: نقش میانجی گر کنترل تحصیلی آگاهانه، که نشان داد؛ بین خوش بینی و آسفتگی روانشناختی رابطه منفی و معنادار وجود دارد، پژوهش (طاعتی، شکری، شهیدی، ۱۳۹۲) مبنی بر نقش واسطه ای خوش بینی در رابطه بین تجارب تحصیلی استرس زا و واکنش به این تجارب، که نشان داد؛ بین عوامل استرس زای تحصیلی با خوش بینی رابطه منفی و معنادار و بین خوش بینی و واکنش ها به عوامل استرس زای تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد، دارای همسویی مستقیم می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت تنیدگی تحصیلی متداول ترین حالت عاطفی یا ذهنی است که فراگیران در طول تحصیل خود آن را تجربه می کنند (هاشمی، عینی، تقوی، ۱۳۹۹). تنیدگی تحصیلی ناشی از احساس نیاز فراگیران به علم و دانش و دغدغه کافی نبودن زمان برای مطالعه است؛ این امر بر سلامت روانی و جسمانی دانش آموزان و دانشجویان اثر می گذارد (اسعدی، رضوی، تجربه کار، ۱۴۰۰). تنیدگی در سطح قابل قبول آن نقش حیاتی و اساسی در حرکت، همچنین پیشرفت فرد دارد و جزء ضروری زندگی انسان محسوب می شود، در حالی که تنیدگی بیش از حد قابل قبول، مانع پیشرفت و عامل بازدارنده محسوب شده (کانر، ۲۰۱۵). همچنین میسرا و همکاران (۲۰۰۰) تأکید کردند که عوامل استرس زایی تحصیلی شامل ناکامی ها، تعارض ها، فشارها، تغییرات و واکنش ها نسبت به این عوامل شامل واکنش های فیزیولوژیک، هیجانی، شناختی و رفتاری است (صحرائی، شکری، خانبانی، حکیمی راد، ۱۳۹۷). در همین راستا، از اختلالات جسمی، روانی و هیجانی مرتبط با تنیدگی تحصیلی بالا، می توان به خواب آلودگی، ضعف نظام ایمنی، بیماری، افت تحصیلی (ملاحسینی، نادی، سجادیان، ۱۳۹۹)، افسردگی، اضطراب، مشکلات رفتاری، تحریک پذیری، (دب، استرودل و سان، ۲۰۱۵) اشاره کرد. در نتیجه تنیدگی تحصیلی از طریق ایجاد ناکامی ها، تعارض ها، فشارها و افت تحصیلی باعث کاهش خوش بینی می شود.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین سرزندگی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی همبستگی منفی و معناداری وجود داشت. یعنی با افزایش سرزندگی تحصیلی دانشجویان، تنیدگی تحصیلی آنان کاهش می یابد. نتایج این پژوهش با یافته های (دهرویه، توکلی، توکلی، ۱۴۰۲) مبنی بر مدل علی در ارتباط با انگیزش پیشرفت تحصیلی با استرس تحصیلی ادراک شده براساس نقش میانجی سبک های پردازش اطلاعات و سرگردانی ذهنی در دانشجویان پرستاری، که نشان داد، بین انگیزش پیشرفت با استرس تحصیلی ادراک شده همبستگی منفی و معناداری وجود دارد همسویی غیر مستقیم نشان داد. همچنین با پژوهش (بیان فر، وفائی نژاد، ۱۴۰۰) مبنی بر پیش بینی بهزیستی مدرسه براساس سرزندگی تحصیلی و خودکارآمدی با نقش میانجی تنیدگی تحصیلی در دانش آموزان، که نشان داد، سرزندگی تحصیلی با تنیدگی تحصیلی همبستگی منفی و معنادار دارد همسویی مستقیم نشان داد. در تبیین این یافته می توان بیان داشت که فراگیرانی که از سرزندگی تحصیلی برخوردار هستند، وضعیت بهتری از لحاظ پیشرفت

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

تحصیلی و توانایی بیش تری برای مقابله با تنش های روزمره تحصیلی دارند (زال چاجلو، انتصار فومنی، کیانی، ۱۴۰۰). همچنین سرزندگی تأثیر شگرفی بر افزایش مقابله با تنش های دانشجویان در مقابل مشکلات تحصیلی دارد (پوتواین، کونورس، سیمز، داگلاس-اسبورن، ۲۰۱۲). در نتیجه می توان نتیجه گرفت که با افزایش سرزندگی تحصیلی دانشجویان قدرت مقابله با چالش ها و موانع تحصیلی افزایش می یابد و به تبع آن باعث کاهش تنیدگی تحصیلی آنان می شود.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که هیچ کدام از متغیر های پژوهش با متغیر جمعیت شناختی جنسیت رابطه معناداری نداشت که با یافته های پژوهش (صادقی، خلیلی گشنیگانی، ۱۳۹۵) مبنی بر نقش ابعاد یادگیری خودراهبر در پیش بینی سرزندگی تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی لرستان، که نشان داد، دانشجویان پسر سرزندگی بالاتری نسبت به دانشجویان دختر دارند دارای ناهمسوایی مستقیم می باشد. پژوهش (مهربان، جانا آبادی، پورقاز، ۱۳۹۸) مبنی بر رابطه معنای تحصیلی با استرس ادراک شده و خوش بینی تحصیلی در دانش آموزان شهر نیشابور، که نشان داد بین معنای تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد و معنای تحصیلی دانش آموزان دختر بیش تر از دانش آموزان پسر بود دارای ناهمسوایی غیر مستقیم می باشد. در تبیین این یافته می توان بیان داشت که دانشجویان دختر و پسر در برخورد با موانع و مشکلات تحصیلی از نظر متغیرهای سرزندگی، تنیدگی و خوش بینی تحصیلی توانایی یکسانی از خود نشان می دهند.

این پژوهش از نوع همبستگی بود، و در راستای استنباط علی از یافته های بدست آمده باید احتیاط را رعایت کرد. همچنین شرکت کنندگان در این پژوهش فقط از بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد انتخاب شده و بنابراین در تعمیم دادن نتایج به دانشجویان و جوامع دیگر با محدودیت رو به روست. همچنین از دیگر محدودیت های این پژوهش عدم کنترل متغیر هایی همچون وضعیت تأهل و رشته تحصیلی دانشجویان بود. با توجه به این که رابطه سرزندگی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی بر خوش بینی تحصیلی متأثر از این متغیرها نیز است، لذا پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی به بررسی تأثیر این متغیرهای جمعیت شناختی بر سرزندگی تحصیلی، تنیدگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی پرداخته شود. همچنین با توجه به این که خوش بینی تحصیلی باعث بهبود محیط تحصیلی افراد می شود و به تبع بهبود محیط تحصیلی، سرزندگی تحصیلی افزایش یافته و تنیدگی تحصیلی کاهش می یابد و این متغیرها تأثیر متقابل بر یکدیگر دارند، و در نهایت باعث افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان می شود، لذا پیشنهاد می شود که مدیران اجرایی مدارس و دانشگاه ها در راستای افزایش خوش بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی و کاهش تنیدگی تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان امکانات لازم را فراهم نمایند.

منابع:

- اسعدی، زیبا، رضوی، ویدا، و تجربه کار، مهشید. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش خوش بینی به روش قصه گویی بر فرسودگی و تنیدگی تحصیلی در دانش آموزان دختر. مطالعات ناتوانی، ۱۱(۱) (پیاپی ۱۹)، ۰۰-.
- اسعدی، زیبا، رضوی، ویدا، منظری توکلی، علیرضا، و تجربه کار، مهشید. (۱۴۰۰). تأثیر بسته آموزشی خوش بینی به روش قصه گویی بر تنیدگی تحصیلی کودکان دختر. پرستاری کودکان، ۸(۲)، ۴۵-۵۲.

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

بیان فر، فاطمه، وفائی نژاد، سیمین. (۱۴۰۰). پیش بینی بهزیستی مدرسه بر اساس سرزندگی تحصیلی و خودکارآمدی با نقش میانجی تنیدگی تحصیلی در دانش آموزان، فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی، ۱۵(۲)، ۷۲-۴۹.

توان، بهمن، قمی، مهین، مسلمی، زهرا، جعفری پور، حسن، محمودی، سیدعبداله، و مسلمی، اعظم. (۱۳۹۸). رابطه هوش معنوی با اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۹(۸۲)، ۲۳۹-۲۳۹.

جعفری، لیا، حجازی، مسعود، جلیلی، اکبر، و صبحی، افسانه. (۱۴۰۰). تعیین نقش میانجی معنای تحصیلی در رابطه بین خوش بینی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان. سلامت روان کودک (روان کودک)، ۱۸(۱)، ۲۶-۱۴.

حسن آبادی، حمیدرضا، علی دوستی، ترمه، کدیور، پروین، و عرب زاده، مهدی. (۱۴۰۰). اثر مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی در بافت آموزشی بر افعال کاری و سرزندگی تحصیلی. روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، ۱۸(۷۰)، ۳۵-۱۵.

حسین پناه، مرضیه، طباطبایی یگانه، زهراالسادات، و موسوی، مریم. (۱۳۹۷). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر خود نظارتی، سلامت معنوی و خوش بینی تحصیلی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۱(ویژه نامه ۱)، ۳۰۹-۳۱۹.

دهرویه، شهربانو، توکلی، نغمه، توکلی، نجمه. (۱۴۰۲). مدل علی در ارتباط با انگیزش پیشرفت با استرس تحصیلی ادراک شده بر اساس نقش میانجی سبک های پردازش اطلاعات و سرگردانی ذهنی در دانشجویان پرستاری، فصلنامه مدیریت پرستاری، ۱۲(۲)، ۷۳-۵۸.

زال جارچلو، سپیده، انتصارفومنی، غلامحسین، و کیانی، قمر. (۱۴۰۰). تعیین اثربخشی آموزش حل مسئله گروهی در پذیرش کمک طلبی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دختر افعال کار پایه دهم شهر ارومیه. مطالعات ناتوانی، ۱۱(۱) (پیاپی ۱۹)، ۰-۰.

زاهد بابلان، عادل، کریمیان پور، غفار. (۱۳۹۹). رابطه خوش بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی با نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان. مجله مطالعات آموزشی و آموزشگاهی، دوره ۹، شماره ۱، ۱۷۰-۱۴۹.

شفیعی، زهره، سجادیان، ایلناز، و نادى، محمدعلی. (۱۳۹۹). اثربخشی طرحواره درمانی بر سرزندگی تحصیلی، خودنظم جویی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانشجویان. مجله علوم روانشناختی، ۱۹(۹۳)، ۱۱۸۴-۱۱۷۵.

صادقی، مسعود، و خلیلی گشنیگانی، زهرا. (۱۳۹۵). نقش ابعاد یادگیری خودراهبر در پیش بینی سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۸(۲)، ۱۷-۹.

صادقی، مسعود، عباسی، محمد، و بیرانوند، زینب. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت نگری مبتنی بر بسته کوئیلیام بر خوش بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دختر. روانشناسی مدرسه، ۸(۴) (پیاپی ۳۲)، ۱۷۵-۱۵۶.

صحرايي، سهراب، شکری، امید، خانبانی، مهدی، و حکیمی راد، الهام. (۱۳۹۷). رابطه باورهای خودکارآمدی تحصیلی با بهزیستی تحصیلی: نقش واسطه ای تنیدگی تحصیلی ادراک شده و هیجانات پیشرفت. روان شناسی تربیتی (روانشناسی و علوم تربیتی)، ۱۴(۴۹)، ۸۴-۵۳.

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

- طاعتی، فاطمه، شکری، امید، و شهیدی، شهریار. (۱۳۹۲). نقش واسطه ای خوش بینی در رابطه بین تجارب تحصیلی استرس زا و واکنش به این تجارب. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان، ۸(۱)، ۷۳-۹۰.
- غلامی پور، مژگان، توحیدی، افسانه، و عسکرزاده، قاسم. (۱۳۹۸). امید تحصیلی با پیشرفت و انگیزه تحصیلی با نقش واسطه ای خوش بینی تحصیلی دانش آموزان دختر متأهل. آموزش در علوم انتظامی، ۶(۲۱)، ۱۴۵-۱۷۲.
- فدوی، معصومه، پورشافعی، هادی، و اسدزاده، فرشته. (۱۴۰۰). رابطه الگوهای فرزندپروری و سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان متوسطه اول. مطالعات فرهنگی-اجتماعی خراسان، ۱۵(۴)، ۱۱۱-۱۲۵.
- فخاریان، جمیله، یعقوبی، ابوالقاسم، ضرغام حاجبی، مجید، و محقق، حسین. (۱۳۹۹). پیش بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس جو عاطفی خانواده، درگیری تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۳(۲)، ۲۳۹۱-۲۴۰۱.
- فردافشاری، ساره، پورشهریار، حسین، شکری، امید، و فتح آبادی، جلیل. (۱۳۹۶). رابطه خوش بینی و آشتی روان شناختی در دانشجویان: نقش میانجی گر کنترل تحصیلی آگاهانه. مطالعات آموزش و یادگیری (علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز)، ۲۹(پیاپی ۲-۷۳)، ۱-۱۹.
- قدم پور، عزت اله، یوسف وند، مهدی، و رجبی، هومن. (۱۳۹۷). نقش خوش بینی تحصیلی، باورهای فراشناختی، تنظیم شناختی هیجان در پیش بینی خودناتوان سازی تحصیلی. مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۵(۳۰)، ۰-۰.
- قمری، محمد. (۱۴۰۱). پیش بینی سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان براساس سبک زندگی اسلامی. روان شناسی فرهنگی، ۶(۱)، ۱۷۹-۱۹۸.
- کریمی کیان، ابراهیم، دانشمندی، سلماز، رستمی، محمود، و فانی، حجت اله. (۱۴۰۱). نقش واسطه ای خوش بینی تحصیلی در رابطه بین ذهن آگاهی و رفتار غیرمولد تحصیلی. روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، ۱۸(۷۱)، ۲۰۵-۲۱۹.
- کدخدایی، محبوبه السادات، کرمی، زهرا. (۱۳۹۵). بررسی رابطه خوش بینی و معنای تحصیل با انگیزش تحصیلی دانشجویان. سالنامه آموزش عالی، دوره جدید، شماره ۳۶، ۱۵۹-۱۴۳. کد گذاشتم از ۲۱ شروع کن
- مرادی، کیوان، واعظی، مظفرالدین، فرزانه، محمد، و میرزایی، محمد. (۱۳۹۳). رابطه خوش بینی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان مدارس متوسطه پسرانه مناطق ۶ و ۹ شهر تهران. پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۲(۵)، ۶۹-۸۰.
- ملاحسینی، امیرهوشنگ، نادى، محمدعلی، و سجادیان، ایلناز. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش رفتارهای اجتماعی مطلوب تحصیلی بر خودناتوان سازی و تنیدگی تحصیلی دانش آموزان پسر دوره متوسطه دوم. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۳(۶)، ۲۱۹۷-۲۲۰۹.
- مهریان، عصمت، جناآبادی، حسین، و پورقاز، عبدالوهاب. (۱۳۹۸). رابطه معنای تحصیلی با استرس ادراک شده و خوش بینی تحصیلی در دانش آموزان شهر نیشابور. مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۶(۳۳)، ۱۳۷-۱۵۶.

دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

The second national conference of applied psychology

[DATE]

نقی بیرانوند، فاطمه، قدم پور، عزت اله، و صادقی، مسعود. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر تأخیر در رضامندی و خوش بینی تحصیلی دانش آموزان. روان شناسی تربیتی (روانشناسی و علوم تربیتی)، ۱۴(۴۹)، ۱۱۹-۱۳۷.

هاشمی، زهره، عینی، ساناز، و تقوی، رامین. (۱۳۹۹). بررسی نقش تعدیل کننده ی هوش معنوی در رابطه بین ابعاد شخصیتی هگزاگو و تنیدگی تحصیلی دانش آموزان. مجله علوم روانشناختی، ۱۹(۸۸)، ۴۶۱-۴۵۱.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2012). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Springer Science & Business Media.

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

Conner, M. (2015). Self-Efficacy, Stress, and Social Support in Retention of Student Registered Nurse Anesthetists. *AANA journal*, 83.(۲)

Deb, S., Strodl, E., & Sun, H. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, 5(1), 26-34.

Luo, Y., Deng, Y., & Zhang, H. (2020). The influences of parental emotional warmth on the association between perceived teacher-student relationships and academic stress among middle school students in China. *Children and Youth Services Review*, 114, 105014.

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of school psychology*, 46(1), 53-83.

Putwain, D. W., Connors, L., Symes, W., & Douglas-Osborn, E. (2012). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping?. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(3), 349-358.

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.