

پیش بینی سرزندگی تحصیلی براساس خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان متوسطه ناحیه یک شهر کرمان

فاطمه راجی امیرحسینی^۱

^۱کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد، کرمان، ایران.

چکیده

هدف پژوهش حاضر پیش بینی سرزندگی تحصیلی براساس خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان متوسطه ناحیه یک شهر کرمان است، بنابراین روش پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه ی مورد مطالعه در این پژوهش کلیه دانش آموزان متوسطه ناحیه یک شهر کرمان به تعداد ۱۶۱۹۳ نفر بود. حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان شامل ۳۷۷ نفر از دانش آموزان متوسطه ناحیه یک شهر کرمان بود که با استفاده از روش نمونه گیری پژوهش حاضر از نوع تصادفی خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند. روش گردآوری اطلاعات در بخش تئوری ها کتابخانه ای بوده و در بخش میدانی به منظور گردآوری داده های پژوهش با استفاده از پرسشنامه جمع آوری شد. پرسشنامه های مورد استفاده در پژوهش حاضر، عبارتند از: پرسشنامه سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱)، پرسشنامه استاندارد خودکارآمدی دانش آموز جینک و مورگان (۱۹۹۹). تجزیه و تحلیل داده ها در پژوهش حاضر با استفاده از نرم افزار SPSS۲۶ در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام گرفت که در سطح توصیفی از شاخص های میانگین، انحراف معیار (استاندارد)، فراوانی و درصد فراوانی و در سطح استنباطی از رگرسیون سلسله مراتبی استفاده شد. نتایج حاکی از آن بود که سرزندگی تحصیلی براساس خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان متوسطه ناحیه یک شهر کرمان قابل پیش بینی می باشد.

واژگان کلیدی: سرزندگی تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی، دانش آموزان.

مقدمه

در عصر حاضر تعلیم و تربیت و به طور کلی تحصیل بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می دهد. علاوه بر این، کیفیت و کمیت تحصیل نیز نقش مهمی را در آینده افراد ایفا می کند. بر این اساس نزدیک به یک قرن است که روان شناسان به صورت گسترده در تلاش برای شناسایی عوامل پیش بینی کننده عملکرد تحصیلی و شناسایی عوامل موثر بر آن می باشند. امروزه آموزش و پرورش نه تنها به عنوان یک حق برای انسان تلقی می شود، بلکه نوعی سرمایه گذاری برای توسعه همه جانبه محسوب می شود. بسیاری از متخصصان معتقدند برای غنی تر کردن برنامه های آموزش و پرورش و بهبود عملکرد تحصیلی بایدهر زندگی تحصیلی دانش آموزان را مورد توجه قرار داد. سرزندگی تحصیلی توانایی دانش آموزان برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش های تحصیلی است. روش های زیادی برای افزایش سرزندگی تحصیلی دانش آموزان به کار گرفته شده است. یکی از روش هایی که در پژوهش های مختلف کارایی آن مورد بررسی قرار گرفته است طرحواره درمانی می باشد. پژوهش های مختلف کارایی این روش را بر سازه های مختلفی از جمله بهزیستی روان شناختی، افسردگی، اضطراب، اشتیاق تحصیلی و... مورد بررسی قرار داده است (مهدویان نیسانی، ۱۴۰۰).

سرزندگی به نظر رایان و فردریک^۱ (۱۹۹۷) گاهی در وضعیت خاص یا پس از انجام رویدادهای خاص در فرد ایجاد می شود و چیزی بیش از برانگیختگی، فعال بودن یا داشتن منابع ذخیره کالری در فرد است. به نظر، این احساس نوعی تجربه روان شناختی است که در این تجربه، افراد در خود حس شور زندگی و روحیه می کنند. افراد از نظر تجربه سرزندگی باهم متفاوتند. این تفاوت ها تابع تأثیرات جسمی (مانند بیماری یا خستگی) و عوامل روان شناختی (مانند عاشق شدن و حس مؤثر بودن) است (غلام زاده، ۱۳۹۶). سرزندگی تحصیلی، به ظرفیت شخصی دانش آموز برای مقابله مثبت با چالش های تحصیلی و عقب ماندگی های معمول برای زندگی روزمره در مدرسه اشاره دارد (آف یورسین^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). تحقیقات نشان داده است دانش آموزانی که در مدرسه سرزنده هستند و از تحصیل خود رضایت دارند، اغلب به شبکه های حمایتی قوی دسترسی دارند، دشواری های تحصیلی کمتری را تجربه کرده و در مواجهه با موانع و چالش هایی که بخشی از روند تحصیل به شمار می روند، احساس سرزندگی خود را حفظ می کنند (پوتوین^۳ و همکاران، ۲۰۲۲؛ به نقل از نادریان و لاری گل، ۱۴۰۲).

یکی از متغیرهای اثرگذار بر سرزندگی تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی است. در بر خود با مشکلات و شرایط استرس زا و همینطور مدیریت کارکردهای سازگاران فردی هیچ یک از باورهای شناختی افراد به میزان خودکارآمدی اساسی نمی باشند (رضایی اشپانی و همکاران، ۱۴۰۳). دانش آموزان خودکارآمد به یادگیری خود اهمیت داده و تلاش می کنند تا بر موانع تحصیلی فائق آیند؛ بنابراین خودکارآمدی عاملی است که می تواند با ارتقاء موفقیت های تحصیلی فراگیران در مواجهه با فشارهای تحصیلی باعث سرزندگی تحصیلی هرچه بیشتر آنان شود (ویس کرمی و همکاران، ۱۳۹۸). خودکارآمدی بالا در فراگیران منجر می شود تا آنان دیدگاه مثبتی پیرامون چالش ها داشته باشند و سرزندگی تحصیلی بالاتری را تجربه کنند (تمنایی فر و اربابی قهرودی، ۱۴۰۱). دانش آموزان با خودکارآمدی بالا اعتقاد دارند پرورش هوش و توان شناختی به واسطه کوشش فردی صورت می گیرد؛ همچنین باور دارند برخلاف محدودیت های ذاتی میتوانند با مشکلات موجود در محیط آموزشی سازگار و عملکرد خود در تحصیل را ارتقا دهند، مسیر تحصیلی خویش را هموار و سرزندگی تحصیلی را تجربه نمایند. در حقیقت افراد برخوردار از خودکارآمدی همه انرژی خود را برای کسب موقعیت تحصیلی خشنود کننده به کار می گیرند (زاهد بابلان و کریمیان پور، ۱۳۹۹).

^۱ -Rayan & Frederick

^۲ -Af Ursin

^۳ -Putwain

کریک^۱ (۲۰۲۳) خودکارآمدی را باور به توانایی فرد برای دستیابی به یک نتیجه خوب تعریف می کند؛ که شامل اعتماد فرد به خود برای کنترل رفتار خود، اعمال نفوذ بر محیط خود و با انگیزه ماندن در تعقیب هدف است. یکی از جنبه های مهم خودکارآمدی برای نوجوانان، خودکارآمدی تحصیلی است که شکلی حیاتی از خودکارآمدی در طول رشد و سازگاری یک نوجوان را نشان می دهد (بسلی^۲ و همکاران، ۲۰۲۳)، و به باورهای دانش آموزان در مورد توانایی هایشان برای درک یا انجام تکالیف تحصیلی و دستیابی به اهداف تحصیلی اشاره دارد که نقش مهمی در سازماندهی انگیزه و هدایت تحصیلی دارد (چنگ^۳، ۲۰۲۰). خودکارآمدی مهمترین عامل تعیین کننده ی فعالیت هایی است که ما انجام می دهیم و انتخابشان می کنیم. خودکارآمدی به عنوان مرکزی ترین و فراگیرترین مکانیسم عاملیت شخص است (رضایی اشپانی و همکاران، ۱۴۰۳). باتوجه به مطالب گفته شده، اهمیت موضوع و اینکه تابحال پژوهشی با این هدف انجام نگرفته است، سوال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا سرزندگی تحصیلی براساس خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان متوسطه ناحیه یک شهر کرمان می تواند پیش بینی گردد؟

روش شناسی

نظر به این که هدف پژوهش حاضر پیش بینی سرزندگی تحصیلی براساس خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان متوسطه ناحیه یک شهر کرمان است، بنابراین روش پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه ی مورد مطالعه در این پژوهش کلیه دانش آموزان متوسطه ناحیه یک شهر کرمان به تعداد ۱۶۱۹۳ نفر بود. نمونه پژوهش حاضر با استفاده از جدول مورگان شامل ۳۷۷ نفر از دانش آموزان متوسطه ناحیه یک شهر کرمان بود که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند. در مرحله اول باتوجه به تعداد کل جامعه پژوهش و با استفاده از جدول مورگان، تعداد ۳۷۷ نفر از دانش آموزان براساس نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شد. بعد از ارایه توضیحاتی در خصوص ضرورت اجرای پژوهش و اهداف پژوهش و رعایت اصل راز داری برای افراد نمونه، پرسشنامه های پژوهش بین آنها تقسیم و از آنها درخواست شد که با صداقت کامل پاسخگوی سوالات پژوهش باشند. به دلیل محدودیت های موجود در شرایط اجرای پژوهش، پرسشنامه ها به صورت الکترونیکی و از طریق لینک پاسخگویی در شبکه های اجتماعی در دسترس دانش آموزان قرار گرفت. پس از ارایه پاسخ ها توسط دانش آموزان پرسشنامه های پر شده جمع آوری و بعد از بررسی پرسشنامه ها و اطمینان از کامل بودن آنها برای تجزیه و تحلیل آماده شد. ملاک های ورود به پژوهش: ۱- در حال تحصیل در دوره متوسطه دوم، ۲- جنسیت دختر، ۳- داوطلب بودن برای شرکت در جلسات آموزشی، ۴- پاسخگویی صادقانه و کامل به سوالات. ملاک های خروج از پژوهش: ۱- تحصیل در دوره های بالاتر یا پایین تر از دوره متوسطه دوم، ۲- جنسیت پسر، ۳- داوطلب نبودن برای شرکت در جلسات آموزشی، ۴- پاسخگویی ناقص به سوالات. روش های گردآوری اطلاعات به فرآیند جمع آوری و ثبت داده ها برای اهداف مختلف مانند پژوهش، تصمیم گیری یا گزارش دهی اشاره دارد. این روش ها شامل مشاهده، مصاحبه، پرسشنامه، مطالعه اسناد و مدارک، و استفاده از منابع چاپی و الکترونیکی هستند. انتخاب روش مناسب برای گردآوری اطلاعات به اهداف پژوهش، ماهیت موضوع، و منابع موجود بستگی دارد. روش گردآوری اطلاعات در بخش تئوری کتابخانه ای بوده و در بخش میدانی به منظور گردآوری داده های پژوهش با استفاده از پرسشنامه جمع آوری شد. پرسشنامه های مورد استفاده در پژوهش حاضر، عبارتند از: پرسشنامه سرزندگی تحصیلی: سرزندگی تحصیلی با پرسشنامه حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) سنجیده می شود. این پرسشنامه با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۸) که چهار گویه داشت، توسعه داده شده است بعد از ترجمه ی گویه های مقیاس مارتین و مارش (۲۰۰۸)، تعدادی گویه براساس فرم اصلی مقیاس بازنویسی شدند و برای اجرای مقدماتی و رفع نقص ها

^۱ -Kirk

^۲ -Basili

^۳ -cheng

این گویه‌ها بر روی گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی شهر مهریز اجرا شد و مورد بازنویسی قرار گرفت و نهایتاً ۹ گویه به مرحله نهایی رسیدند که بر اساس طیف لیکرت پنج درجه ای نمره گذاری شده است که گزینه های آن از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ رتبه بندی شده است، که نمره ۱ نشان‌دهنده سرزندگی تحصیلی پائین در دانشجویان و نمره ۵ بازگوکننده سرزندگی تحصیلی بالا در دانشجویان است. گویه های مذکور در یک مطالعه مقدماتی مجدداً روی نمونه ای شامل ۱۸۶ نفر از دانش‌آموزان دبیرستان که به روش خوشه ای تصادفی انتخاب شدند، اجرا و خصوصیات روان سنجی آن بررسی شد. نتایج حاصل از این بررسی نشان داد که ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده با حذف گویه ی ۸، برابر با ۰/۸۰؛ و ضریب باز آزمایی برابر با ۰/۷۳ بود. همچنین دامنه ی همبستگی گویه ها با نمره کل بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۸ است. این نتایج بیانگر این است که گویه ها از همسانی درونی و ثبات رضایت بخشی برخوردارند. به منظور بررسی ساختار عاملی (روایی سازه) پرسشنامه، از تحلیل مؤلفه اصلی با چرخش متعامد واریماکس در سطح گویه استفاده شده در پژوهشی که توسط دهقانی زاده و حسین چاری (۱۳۹۱) انجام گرفت به منظور بررسی روایی از روش همسانی درونی و به منظور بررسی پایایی آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده که ضریب آلفای کرونباخ آن برابر ۰/۷۷ برآورد گردید. در پژوهش دهقانی زاده و حسین چاری (۱۳۹۱) روایی پرسشنامه با استفاده از روایی صوری صورت گرفت که دارای همسانی درونی بالایی بود. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه حاضر در پژوهش مهدویان نیسیانی (۱۴۰۰) نیز ۰/۸۵ به دست آمده است. آزمون خودکارآمدی تحصیلی: پرسشنامه استاندارد خودکارآمدی دانش آموز جینک و مورگان (۱۹۹۹) ابزار مورد استفاده در پژوهش حاضر است. این ابزار دارای ۳۰ پرسش و سه حوزه خرده مقیاس است: استعداد (۱-۱۰)، کوشش (۱۱-۲۰) و بافت (۲۱-۳۰). این پرسشنامه بر اساس طیف ۵ تایی لیکرت طراحی شده است. روش نمره گذاری این ابزار به صورتی است که سوال های ۱، ۲، ۳، ۴، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۲۱، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۸، ۲۹ و ۳۰ کاملاً موافقم را نمره ۴ و تاحدودی مخالف را نمره ۲ و کاملاً مخالفم را نمره ۱ می‌گیرد و در این پرسشنامه سوال های ۴، ۵، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۲، ۲۳ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. سازنده این ابزار ضریب پایایی آن را ۰/۸۲ و ضریب هریک از خرد مقیاس های استعداد، کوشش و بافت را به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۶۶ و ۰/۷۰ گزارش کرده است. روایی محتوایی این پرسشنامه در پژوهش عبدلی نژاد (۱۴۰۱) مورد تایید قرار گرفت و پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد. تجزیه و تحلیل داده ها در پژوهش حاضر با استفاده از نرم افزار SPSS^{۲۶} در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام گرفت که در سطح توصیفی از شاخص های میانگین، انحراف معیار (استاندارد)، فراوانی و درصد فراوانی و در سطح استنباطی از رگرسیون سلسله مراتبی استفاده شد. همانطور که رعایت اصول ملاحظات اخلاقی در هر پژوهش الزامی است، در پژوهش حاضر یکی از این اصول معرفی کردن طرح پژوهش و بررسی فواید نتایج آن برای آزمودنی ها بود و همچنین به آزمودنی قدرت انتخاب داده و بر اختیاری و آگاهانه بودن شرکت در آزمون تاکید شد. اصل دیگر مطرح کردن اصول رازداری، محرمانه بودن اطلاعات و بدون نام بودن پرسشنامه ها بود و در نهایت نیز رعایت احترام به آزمودنی ها تذکر داده شد.

یافته ها

در جدول ۱ فراوانی و درصد فراوانی مربوط به جنسیت در نمونه پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱ فراوانی و درصد فراوانی مربوط به جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد فراوانی
دختر	۲۵۵	۶۷/۶
پسر	۱۲۲	۳۲/۴

براساس نتایج در جدول ۱، بیشترین فراوانی در خصوص جنسیت دانش آموزان مربوط به دختر با فراوانی ۲۵۵ (۶۷/۶ درصد) و کمترین فراوانی مربوط به پسر با فراوانی ۱۲۲ (۳۲/۴ درصد) می باشد.

جدول ۲- خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش بینی سرزندگی تحصیلی براساس خودکارآمدی تحصیلی

مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R)	مقدار R^2	مقدار یافته	مقدار R^2 تطبیق	خطای تخمین زده شده	خطای استاندارد	استاندارد باقیمانده
۰/۳۸۱	۰/۱۴۵	۰/۱۴۱	۷/۱۴	۱/۸۷۸		

جدول ۳- نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش بینی سرزندگی تحصیلی براساس خودکارآمدی تحصیلی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار معناداری
پیش بینی	۳۲۳۶/۵۴۷	۲	۱۶۱۸/۲۷۳	۳۱/۷۴۱	۰/۰۰۰
باقی مانده	۱۹۰۶۷/۶۸۷	۳۷۴	۵۰/۹۸۳		
کل	۲۲۳۰۴/۲۳۳	۳۷۶			

خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون در جدول ۳ بیانگر این است که مقدار ضریب همبستگی چندگانه سرزندگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی ۰/۳۸۱ و میزان R^2 برابر با ۰/۱۴۵ می باشد؛ به عبارتی ۱۴ درصد واریانس سرزندگی تحصیلی، از طریق نمرات خودکارآمدی قابل تبیین است. به منظور بررسی معناداری ضریب همبستگی به دست آمده، نتایج تحلیل واریانس در جدول ۴-۶ که میزان F معنادار است ($P < ۰/۰۵$ ، $F=۳۱/۷۴۱$). بنابراین می توان نتیجه گرفت به طور کلی سرزندگی تحصیلی براساس خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان متوسطه ناحیه یک شهر کرمان قابل پیش بینی می باشد.

جدول ۴ نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون از طریق خودکارآمدی تحصیلی

متغیر پیش بین	ضریب رگرسیون B	SE	Beta	مقدار t	مقدار معناداری	Tolerance	VIF
خودکارآمدی	۰/۱۲۶	۰/۰۳۳	۰/۱۹۶	۳/۸۷۷	۰/۰۰۰	۰/۸۲۹	۱/۲۰۷

همان گونه که مشاهده می شود میزان VIF در این تحلیل رگرسیون از ۱۰ کمتر می باشد. میزان tolerance نیز از ۰/۱ بیشتر به دست آمده است. لذا پیش فرض های لازم در این رگرسیون تأیید شده است. به منظور بررسی نقش پیش بینی کنندگی متغیرهای پیش بین به صورت جداگانه، نتایج جدول ۴ حاکی از آن است که متغیرهای خودکارآمدی ($P < ۰/۰۵$) قدرت پیش بینی سرزندگی تحصیلی دانش آموزان را دارا می باشند. نتایج آزمون همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه بین متغیرها در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵ نتایج آزمون همبستگی پیرسون

متغیرها	سرزندگی تحصیلی	
	R	معنی داری
استعداد	۰/۱۸۷	۰/۰۰۰
کوشش	۰/۱۵۹	۰/۰۰۰
باقت	۰/۲۵۶	۰/۰۰۰
خودکارآمدی تحصیلی	۰/۱۹۶	۰/۰۰۰

همان گونه که در جدول بالا مشاهده می شود، رابطه بین سرزندگی تحصیلی با خودکارآمدی تحصیلی معنی دار است. این ضریب همبستگی بین سرزندگی تحصیلی با خودکارآمدی تحصیلی عبارت است از: ۰/۱۹۶ و با مولفه های آن شامل استعداد، کوشش و باقت به ترتیب ۰/۱۸۷، ۰/۱۵۹ و ۰/۲۵۶ می باشد، که از لحاظ آماری معنی دار است ($p < ۰/۰۵$)؛ لذا می توان گفت که سرزندگی تحصیلی با خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان متوسطه ناحیه یک شهر کرمان رابطه معناداری دارد.

نتیجه گیری

نتایج به دست آمده در مورد این فرضیه با نتایج پژوهش های مختلف به طور مستقیم و غیر مستقیم همخوانی دارد. از جمله این پژوهش ها می توان به پژوهش های رضایی ایشانی و همکاران (۱۴۰۳)، مرادپور و همکاران (۱۴۰۱)، نادریان و لاری گل (۱۴۰۲)، وایسنفلز و همکاران (۲۰۲۳)، کوگی (۲۰۲۱)، اریک (۲۰۱۹)، رامل و کوسنین (۲۰۱۸) اشاره کرد. در تبیین نتایج این فرضیه می توان گفت سرزندگی انرژی نشأت گرفته از خود فرد است و این انرژی از منابع درونی و نه تهدید اشخاص در محیط، نشأت می گیرد؛ به عبارت دیگر، سرزندگی احساس سرزنده بودن، نه تحریک و نه اجبار به انجام دادن آن است. وقتی فرد کاری را به طور خودجوش انجام می دهد، نه تنها احساس خستگی و ناامیدی به او دست نمی دهد، بلکه احساس می کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است. به طور کلی، حس درونی سرزندگی، شاخص معنادار برای سلامت ذهنی است. چالش های تحصیلی یکی از زمینه هایی است که دانش آموزان با آن مواجه هستند و در صورت رویارویی موفقیت آمیز سرزندگی بالاتری پیدا می کنند. با توجه به نظریه یادگیری بندورا، دانش آموزانی که رابطه خودکارآمدی تحصیلی با سرزندگی تحصیلی: نقش میانجی گرانه خودکارآمدی تحصیلی بالایی دارند، جهت رسیدن به اهداف تحصیلی، توانایی های خود را سازماندهی می کنند تا نتیجه موفقیت آمیزی در رویارویی با چالش های تحصیلی داشته باشند. آنها در مواجهه با تجارب مربوط به مدرسه و رویارویی با موانع و مشکلات تحصیلی و پشت سر گذاشتن آنها، احساس شایستگی می کنند. دانش آموزان خودکارآمد بر یادگیری خود توجه داشته و جهت رسیدن به آن زمان و مکان مناسبی انتخاب می کنند تا بر مساله های تحصیلی فایق بیایند و به اهداف یادگیری خود برسند. بنابراین خودکارآمدی عاملی است که می تواند با بالا بردن موفقیت های تحصیلی ادراک شده در رویارویی با مشکلات تحصیلی، منجر به سرزندگی تحصیلی بیشتر در دانش آموزان شود.

دانش آموزان با خودکارآمدی بالا معتقدند پرورش هوش و توان شناختی به وسیله تلاش فردی صورت می گیرد و باور دارند برخلاف محدودیت های ذاتی می توانند با چالش های موجود در محیط آموزشی سازگار و عملکرد خود در تحصیل را بهبود بخشند، مسیر تحصیلی خود را هموار و سرزندگی تحصیلی را تجربه کنند. در واقع، افراد خودکارآمد همه توان خود را برای دستیابی به شرایط تحصیلی رضایت بخش به کار می گیرند سعی در ابراز توانمندی های خود در شرایط گوناگون دارند. نتایج پژوهش ها نشان می دهد دانش آموزان دارای خودکارآمدی بالا تلاش های زیاد خود را به مثابه شاخص پیشرفت تحصیلی مثبت و تلاش های پایین خود را به مثابه پیشرفت تحصیلی پایین درک می کنند در واقع،

پیشرفت تحصیلی بالا به خودکارآمدی تحصیلی بالا و داشتن تصورات مثبت از خود منجر می شود، دانش آموز را به این باور می رساند که احساس بهتری درباره خود و توانایی هایش برای مواجهه با تکالیف، چالش ها و تهدیدهای موجود در محیط مدرسه داشته باشد و می تواند به طور سازگارانه با این چالش ها و تهدیدها کنار آید و سرزندگی تحصیلی بالایی را تجربه کند. این احساس اطمینان و باور به توانایی خود در زمینه تحصیلی، انگیزه دانش آموز را برای گذر از چالش های تحصیلی افزایش می دهد و به آنها کمک می کند تا همه توان خود را برای غلبه بر چالش های تحصیلی به کار گیرند. این مقاومت در برابر چالش های تحصیلی و ارائه پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع موانع مداوم و جاری تحصیلی همان سرزندگی تحصیلی است که دانش آموزان با خودکارآمدی تحصیلی بالا نسبت به دانش آموزان با خودکارآمدی تحصیلی پایین بیشتر تجربه می کنند. بنابراین، دانش آموزان با خودکارآمدی تحصیلی بالا می توانند با چالش و تهدیدهای موجود در محیط آموزشی سازگار شوند و در انجام دادن تکالیف مدرسه موفق تر عمل کنند که این امر تجربه سرزندگی تحصیلی است.

خودکارآمدی تحصیلی نقش مهم و کلیدی در موفقیت تحصیلی دارد. خودکارآمدی کاهش انفعال و سازگاری فرد با مشکلات را موجب شده، شخص را به چالش با مسائل برمی انگیزد، مدیریت هرچه بهتر روابط میان فردی را سبب می شود و به این طریق به سرزندگی تحصیلی دانش آموزان کمک می کند. کودکان و نوجوانان اگر دارای باور توانمندی و خودکارآمدی تحصیلی نباشند با شکست تحصیلی مواجه می شوند.

باورهای خودکارآمدی پایه اصلی و محور انگیزه انسان محسوب می شود و به میزان بهره مندی افراد از این باورها، احتمال موفقیت آن ها را در انجام دادن کارها بالا می برد. این باورها در جنبه های مختلف زندگی نقشی مهم دارد. حوزه تحصیلی یکی از جنبه ها و حوزه هایی است که موفقیت در آن تا حد زیادی منوط به داشتن خودکارآمدی بالاست. خودکارآمدی تحصیلی از مفاهیم مرتبط با خودکارآمدی است که به باور دانش آموز راجع به توانایی رسیدن به سطح معینی از تکالیف اشاره دارد. خودکارآمدی تحصیلی به اعتقاد فرد درباره توانایی هایش برای انجام دادن تکالیف اشاره می کند. بنابراین، دانش آموزانی که خود را خودکارآمد تصور می کنند، به جای پیش بینی آینده، آن را می سازند. دانش آموزانی که احساس خودکارآمدی در یادگیری و انجام دادن یک تکلیف دارند، در سطح بالاتری پیشرفت کرده، آماده ترند، و با جدیت بیشتری فعالیت می کنند. در حالی که دانش آموز با خودکارآمدی، سطح پایین، ممکن است حتی برای یک امتحان خودش را آماده نکند، زیرا فکر می کند که هراندازه زحمت بکشد، فایده ای نخواهد داشت. در مقابل، شخص برخوردار، از خودکارآمدی سطح بالا در انجام دادن کارها امیدوارتر و موفق تر است و توانایی کنترل و نظارت بر رفتار را به فرد می دهند.

در واقع، می توان گفت خودکارآمدی تحصیلی حاصل استعداد، تجارب یادگیری قبلی و حمایت اجتماعی است و فراگیران دارای تجارب یادگیری قبلی نسبت به سایرین، خودکارآمدی بیشتری تجربه می کنند که می تواند به سایر حوزه ها تعمیم یابد. برای مثال، دانش آموزان معتقد به برنامه ریزی و مدیریت کارها برای انجام دادن پژوهش و تکالیف درسی می توانند همین توانایی را به سایر حوزه ها و چالش های مربوط به آن انتقال دهند، بنابراین، دانش آموزان با خودکارآمدی بالا اعتقاد بیشتری به توانایی خود دارند و به راحتی می توانند چالش های تحصیلی خود را پذیرش و حل کنند. بنابراین با فراهم کردن موقعیت های تحصیلی چالش برانگیز، و آموزش مهارت سازگاری با این چالش ها، باور دانش آموزان به توانایی های خود در مقابله با این چالش ها یا همان خودکارآمدی آن ها را بالا برده و زمینه افزایش سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان را فراهم می شود. از جمله محدودیت های پژوهش حاضر می توان به اجرای و شرکت کنندگان در این پژوهش محدود به شهر کرمان، جامعه و نمونه آماری محدود به دانش آموزان مقطع متوسطه، روش پژوهش کمی و ابزار مورد استفاده محدود به پرسشنامه، اشاره کرد. باتوجه به موضوع و یافته های پژوهش، پیشنهاداتی به سازمان و محققان آتی به شرح زیر ارائه می شود. پژوهش حاضر با موضوع مربوطه در شهرهای دیگر نیز بررسی شود. پژوهش حاضر با موضوع مربوطه بر روی

نمونه دیگر پژوهشی اجرا شود. پژوهش حاضر با موضوع مربوطه بر روی مقاطع تحصیلی دیگر نیز اجرا شود. پژوهش حاضر با استفاده از ابزارهای دیگر پژوهشی مانند مصاحبه نیز انجام گردد.

منابع

- تمنائی فر م. اربابی قهرودی ف. ۱۴۰۱. رابطه خودتنظیمی و خودکارآمدی با سرزندگی تحصیلی دانش آموزان: نقش واسطه‌ای تاب‌آوری تحصیلی. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۹(۴۸)، ۳۹-۶۱.
- رضائی اشینی ا. قاسمی م. کوچک انتظار ر. امامی پور س. ۱۴۰۳. مدل علی سرزندگی تحصیلی براساس تفکرانتقادی با نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان تیزهوش. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۸(۶۴)، ۵۵-۷۰.
- زاهد بابلان ع. کریمیان پور غ. ۱۳۹۹. رابطه خوش‌بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی با نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان. *مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۹(۱)، ۱۷۰-۱۴۹.
- غلام زاده م. ۱۳۹۶. اثربخشی آموزش تاب‌آوری به روش پنسیلوانیا بر مدیریت استرس و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. پایان کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.
- مرادپور ج. بازوبندی ف. معزی ز. فتحی ن. ۱۴۰۱. پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس خودکارآمدی تحصیلی و نقش واسطه‌ای ادراک از محیط مدرسه در دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی، هفتمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش در علوم و مهندسی و چهارمین کنگره بین‌المللی عمران، معماری و شهرسازی آسیا.
- مهدویان نیسیانی م. ۱۴۰۰. بررسی اثربخشی طرحواره درمانی بر سرزندگی تحصیلی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه مبارکه.
- نادریان م. لاری گل ز. ۱۴۰۲. نقش خودکارآمدی و سخت‌کوشی در سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوم متوسطه شهر زاهدان. *مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۹(۳)، ۱۷۷-۱۵۵.
- ویس کرمی ح. میردریکوند ف. قره‌ویسی س. سلیمانی م. ۱۴۰۱. رابطه خودکارآمدی تحصیلی با سرزندگی تحصیلی: نقش میانجی‌گرانه نیازهای روانشناختی پایه. *نشریه علمی آموزش و ارزشیابی*، ۱۲(۴۷)، ۱۵۸-۱۴۱.
- Af Ursin P. Järvinen T. & Pihlaja P. ۲۰۲۱. The role of academic buoyancy and social support in mediating associations between academic stress and school engagement in Finnish primary school children. *Scandinavian Journal of Educational Research*, ۶۵(۴), ۶۶۱-۶۷۵.
- Arik S. ۲۰۱۹. The Relations Among University Students' Academic Self-efficacy, Academic Motivation, and Self-control and Self-management Levels, *International Journal of Education & Literacy Studies*, ۷ (۴): ۲۳- ۳۴.
- Basili E. Gomez Plata M. Paba Barbosa C. Gerbino M. Thartori E. Lunetti C. Tamayo Giraldo G. ۲۰۲۰. Multidimensional scales of perceived self-efficacy (MSPSE): measurement invariance across Italian and colombian adolescents. *PloS one*, ۱۵(۱), e۰۲۲۷۷۵۶. doi:https://doi.org/ ۱۰.۱۳۷۱/journal.pone.۰۲۲۷۷۵۶.
- Cheng Y. Y. ۲۰۲۰. Academic self-efficacy and assessment. *Educational Psychology*, ۴۰(۴), ۳۸۹-۳۹۱.
- Kirk K. ۲۰۲۳. Student motivations and attitudes: The role of the affective domain in Geoscience learning.
- Kogei k. ۲۰۲۱. Academic Motivation And Self-Efficacy As Predictors Of Academic Performance Among Form Three Students In Kitui County, Kenya. *International Journal of Scientific Research and Management*, ۲۳۲۱-۳۴۱۸.
- Rameli M. R. M. Kosnin A. M. ۲۰۱۸. Framework of school student's academic buoyancy in mathematics: The roles of achievement goals orientations and selfregulation. *Advanced science letters*. V ۲۴. Issue ۱. P ۵۲۳-۵۵۵.

Weißenfels, M., Hoffmann, D., Dörrenbacher-Ulrich, L. et al. (۲۰۲۳). Linking academic buoyancy and math achievement in secondary school students: Does academic self-efficacy play a role?. *Curr Psychol* ۴۲, ۲۳۴۲۲–۲۳۴۳۶.