

مقایسه اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان بر معنای تحصیلی و سازگاری تحصیلی

رضا آذریان*

حسین مهدیان**

محمود جاجرمی***

چکیده

هدف مطالعه حاضر مقایسه اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان بر معنای تحصیلی و سازگاری تحصیلی بود. این مطالعه از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اجرا نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان پایه یازدهم ناحیه سه شهر مشهد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند. از میان آنان ۶۰ دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه مساوی قرار گرفتند. گروه‌های آزمایش ۱۲ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای به تفکیک با روش‌های سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان آموزش دیدند و گروه کنترل آموزشی ندید. ابزارهای پژوهش پرسشنامه‌های معنای تحصیلی (هندرسون-کینگ و اسمیت، ۲۰۰۶) و سازگاری تحصیلی (بکر و سبریک، ۱۹۸۴) بودند. داده‌ها با روش‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بونفرونی تحلیل شدند. نتایج حاکی از اثربخشی هر دو روش آموزش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان در افزایش معنای تحصیلی و سازگاری تحصیلی بود ($P < 0/001$). همچنین بین روش‌ها در افزایش معنای تحصیلی و سازگاری تحصیلی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($P > 0/05$). بنابراین، توصیه می‌گردد که مشاوران و روانشناسان برای افزایش معنای تحصیلی و سازگاری تحصیلی از روش‌های آموزش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان استفاده نمایند.

واژه‌های کلیدی: آموزش، تنظیم هیجان، سازگاری تحصیلی، سرزندگی تحصیلی، معنای تحصیلی

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

** استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران. (نویسنده مسئول)

hossein3284@gmail.com

*** استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

مقدمه

امروزه یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های نظام‌های آموزشی، موفقیت تحصیلی است و این نظام‌ها زمانی موفق هستند که یادگیرندگان از لحاظ تحصیلی وضعیت مطلوبی داشته باشند (موهونن و همکاران^۱، ۲۰۱۸). از عوامل موفقیت نظام آموزشی می‌توان معنای تحصیلی^۲ (ژانگ^۳، ۲۰۱۵) و سازگاری تحصیلی^۴ (ون رویج و همکاران^۵، ۲۰۱۷) را نام برد. معنای تحصیل به دلالت درونی تحصیل برای یادگیرندگان اشاره دارد (بروکر^۶، ۲۰۱۶) و برای یادگیرندگان به دلیل داشتن تجارب تحصیلی مختلف، متفاوت است. تحصیل برای برخی رسیدن به یک حرفه و برای برخی منبع فشار معنا می‌شود (سیگینر و ماهاجنا^۷، ۲۰۱۶). همچنین سازگاری تحصیلی، توانمندی افراد در انطباق با شرایط و الزامات تحصیلی، ارائه پاسخ‌های موزون و نقش‌هایی است که محیط آموزشی ایجاد می‌نماید (وو و لئو^۸، ۲۰۱۹). سازگاری تحصیلی نقش موثری در عملکرد تحصیلی دارد و عدم آن ممکن است باعث انصراف از تحصیل یا ایجاد مشکلات تحصیلی شود (تیرگری و همکاران، ۱۳۹۶).

یکی از روش‌های بهبود ویژگی‌هایی تحصیلی، آموزش سرزندگی تحصیلی^۹ است (فولادی و همکاران، ۱۳۹۵). سرزندگی تحصیلی به معنای مواجهه موفق در مقابله با چالش‌های تحصیلی و پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به آنها است (هیروونن و همکاران^{۱۰}، ۲۰۱۹). آموزش سرزندگی تحصیلی از طریق افزایش نیرو و انرژی نقش مهمی در یادگیری ثمربخش دارد و باعث تحقق لیاقت‌ها، توانایی‌ها و پیشرفت‌های علمی می‌گردد (رئسی، دهقانی، جوانمرد، شجاعی و منفرد نعیمیان، ۲۰۱۴). یکی دیگر از روش‌های آموزشی مؤثر در بهبود ویژگی‌هایی تحصیلی، آموزش تنظیم هیجان^{۱۱} است (اندریس و همکاران^{۱۲}، ۲۰۱۷). تنظیم هیجان به اعمالی اطلاق می‌شود که برای تغییر یا تعدیل تجربه هیجانی، ابراز هیجانی و شدت یا نوع تجارب هیجانی بکار می‌رود (هرویگ و همکاران^{۱۳}، ۲۰۱۹). مداخلات تنظیم هیجان شامل استفاده از راهبردهای رفتاری و

1. Muhonen, H., et al.

2. academic meaning

3. Zhang, G.

4. academic adjustment

5. Van Rooij, E. C. M., et al.

6. Brooks, M. D.

7. Seginer, R., & Mahajna, S.

8. Wu, J., & Liu, S.

9. academic buoyancy training

10. Hirvonen, R., et al.

11. emotion regulation training

12. Andres, M. L., et al.

13. Herwig, U., et al.

شناختی جهت کاهش، حفظ یا افزایش یک هیجان هستند که هدف نهایی آنها کاهش و کنترل هیجان‌های منفی و افزایش هیجان‌های مثبت می‌باشد (هاینوز و همکاران^۱، ۲۰۱۶). پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی روش‌های سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان بر معنا و سازگاری تحصیلی انجام شده است. برای مثال نتایج پژوهش فولادی و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد که آموزش سرزندگی تحصیلی باعث بهبود معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی شد. همچنین لی و همکاران^۲ (۲۰۱۳) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین سرزندگی و معنای تحصیلی رابطه معنی‌دار مثبت وجود داشت. در پژوهشی دیگر مارتین و همکاران^۳ (۲۰۱۷) گزارش کردند که سرزندگی تحصیلی و سازگاری رابطه معنی‌دار مثبت داشت. علاوه بر آن زارع و همکاران (۱۳۹۷) ضمن پژوهشی نتیجه‌گیری کردند که روش تنظیم هیجان باعث بهبود سازگاری و ابعاد آن شامل سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی شد. نتایج پژوهش زنگی‌آبادی و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که آموزش راهبردهای هیجانی باعث بهبود سازگاری تحصیلی شد.

زندگی تحصیلی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی است که با چالش‌های بسیاری همراه می‌باشد و برخی در مقابله با آنها موفق و برخی ناموفق هستند. افراد ناموفق معمولاً مشکلاتی در زمینه معنا و سازگاری تحصیلی دارند، لذا برای کاهش مشکلات تحصیلی آنان باید از راهکارهای مناسبی از جمله آموزش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان استفاده کرد. همچنین از یک سو اثربخشی تنظیم هیجان بر متغیرهای تحصیلی کمتر بررسی شده و از سوی دیگر بیشتر پژوهش‌ها درباره سرزندگی تحصیلی از نوع همبستگی بوده و هیچ پژوهشی به مقایسه این دو روش نپرداخته است. بنابراین، هدف مطالعه حاضر مقایسه اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان بر معنای تحصیلی و سازگاری تحصیلی بود.

روش

این مطالعه از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اجرا نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان پایه یازدهم ناحیه سه شهر مشهد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند. حداقل حجم نمونه در پژوهش‌های مداخله‌ای ۱۵ نفر است (دلاور، ۱۳۸۵) در این پژوهش برای اطمینان از حجم نمونه، حجم هر گروه

1. Haynos, A. F., et al.

2. Li, Y., et al.

3. Martin, A. J., et al.

۲۰ نفر در نظر گرفته شد، لذا از میان اعضای جامعه ۶۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. برای انجام پژوهش پس از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه آزاد اسلامی، موافقت اداره آموزش و پرورش جهت پژوهش جلب شد. سپس دانش‌آموزان از نظر معنای تحصیلی و سازگاری تحصیلی ارزیابی و تعداد ۶۰ دانش‌آموز که در پرسشنامه معنای تحصیلی نمره کمتر از ۳۶۱ و در پرسشنامه سازگاری تحصیلی نمره کمتر از ۸۱ گرفتند، انتخاب شدند. نمونه‌ها به روش تصادفی ساده در سه گروه تحت عنوان گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه‌های آزمایش ۱۲ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای با روش‌های سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان آموزش دیدند و گروه کنترل آموزشی ندید. در جدول ۱ محتوی جلسات مداخله سرزندگی تحصیلی که توسط فولادی و همکاران (۱۳۹۵) طراحی شده، گزارش شد.

جدول ۱. محتوی جلسات مداخله سرزندگی تحصیلی

جلسات	محتوی
اول	آشنایی و معارفه، بیان انتظارات و قوانین و معرفی مختصر روش مداخله
دوم	آشنایی با مفهوم تاب‌آوری تحصیلی، بازسازی شناختی و ایجاد تفکر سازنده و تاب‌آور، مقابله با تحریفات شناختی، اتخاذ چشم‌انداز تحصیلی، شناخت توانمندی‌های تحصیلی و تاکید بر اهمیت معنا در تحصیل
سوم	شناخت مفاهیم انگیزش درونی و بیرونی، نقش مفاهیم انگیزشی در تحصیل، افزایش انگیزش درونی و ارتقای خوش‌بینی، امیدواری و هدف‌تبحری
چهارم	آشنایی با خودگردانی تحصیلی، آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی، درخواست کمک و مدیریت زمان و مکان مطالعه و بهبود خودنظارتی و خودتقویتی
پنجم	آشنایی با مفاهیم خودکارآمدی و خودکارآمدی تحصیلی، آموزش خودکارآمدی تحصیلی، حل مساله و مسئولیت‌پذیری و نقش آنها در زندگی تحصیلی
ششم	تشریح نقش حمایت شناختی خانواده و دوستان در تحصیل، آموزش راهکارهای جلب حمایت شناختی و آموزش حل مسائل شناختی تحصیلی با کمک دیگران
هفتم	تشریح نقش حمایت عاطفی خانواده و دوستان در تحصیل، آموزش راهکارهای جلب حمایت عاطفی و آموزش حل مسائل عاطفی تحصیلی با کمک دیگران
هشتم	بیان اهمیت ارتباط با خانواده و دوستان در تحصیل، شناخت موانع ارتباطی و آموزش ارتباط سازنده (از جمله گفت‌و شنود) با تاکید بر خودآگاهی و همدلی
نهم	شناخت انواع ساختارهای کلاسی و نقش آنها در موفقیت تحصیلی، نقش فراگیران در ساختار کلاس و مدرسه و آموزش برداشت مثبت از آنها

جلسات	محتوی
دهم	آموزش مدیریت زمان در کلاس و مدرسه و نقش آن در موفقیت تحصیلی، اهمیت مطالعه تیرها قبل از شروع درس و بیان اهمیت برنامه‌ریزی در کلاس و مدرسه
یازدهم	تشریح نقش فراگیران در بهبود جو کلاس و مدرسه و آموزش ارتقای آن و آموزش بهبود شبکه‌های ارتباطی دوستان با هدف ادراک مثبت از کلاس و مدرسه
دوازدهم	مرور اجمالی برنامه آموزشی به تفکیک جلسات و جمع‌بندی برنامه آموزشی

در جدول ۲ محتوی جلسات مداخله تنظیم هیجان که توسط مک‌کی و همکاران^۱ (۲۰۰۷) طراحی و توسط عیسی‌بخش و همکاران (۱۳۹۷) مورد استفاده و تأیید قرار گرفته، گزارش شد.

جدول ۲. محتوی جلسات مداخله تنظیم هیجان

جلسات	محتوی
اول	آشنایی و معارفه، بیان انتظارات و قوانین و معرفی مختصر روش مداخله
دوم	شناخت تمایلات هیجانی مختلف و معرفی رویکرد تنظیم هیجان به عنوان جهت بهبود ویژگی‌های مختلف از جمله ویژگی‌های تحصیلی
سوم	شناخت انواع هیجان‌های مثبت تحصیلی، آموزش چگونگی ابراز و کنترل هیجان‌های مثبت و تشریح نقش آنها در زندگی تحصیلی
چهارم	شناخت انواع هیجان‌های منفی تحصیلی، آموزش چگونگی ابراز و کنترل هیجان‌های منفی و تشریح نقش آنها در زندگی تحصیلی
پنجم	بررسی موقعیت‌هایی که در آن هیجان‌های مثبت اتفاق افتاده، تشریح چگونگی ابراز هیجان‌های مثبت و پذیرفتن آنها
ششم	بررسی موقعیت‌هایی که در آن هیجان‌های منفی اتفاق افتاده، تشریح چگونگی ابراز هیجان‌های منفی و پذیرفتن آنها
هفتم	بررسی شیوه ابراز هیجان‌های مثبت آزمودنی‌ها، آموزش ابراز هیجان‌های مثبت در موقعیت‌های مختلف و بهبود نحوه ابراز آنها
هشتم	بررسی شیوه ابراز هیجان‌های منفی آزمودنی‌ها، آموزش ابراز هیجان‌های منفی در موقعیت‌های مختلف و بهبود نحوه ابراز آنها
نهم	آموزش تکمیلی شیوه ابراز هیجان‌های مثبت و منفی و آموزش ابراز هیجان‌های مناسب (اعم از مثبت و منفی) در موقعیت‌های مختلف

1. McKay, M., et al.

جلسات	محتوی
دهم	بررسی انواع تمایلات هیجانی، آگاهی از پیامدهای تمایلات هیجانی مختلف و آموزش انجام اعمال برعکس تمایلات هیجانی نامناسب
یازدهم	آشنایی با مساله و حل مساله، آموزش حل مساله و بررسی نقش هیجان‌های مثبت و منفی در حل مسائل مختلف تحصیلی
دوازدهم	مرور اجمالی برنامه آموزشی به تفکیک جلسات و جمع‌بندی برنامه آموزشی

هر دو روش مداخله توسط یک متخصص روان‌شناسی تربیتی به صورت گروهی (هفته‌ای دو جلسه) و با تمرین عملی مهارت‌ها و انجام تکالیف خانگی انجام شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد.

پرسشنامه معنای تحصیلی: این پرسشنامه توسط هندرسون-کینگ و اسمیت^۱ (۲۰۰۶) ساخته شد و دارای ۸۶ گویه است که استفاده از مقیاس پنج نقطه‌ای از یک تا پنج نمره‌گذاری می‌گردد. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه (دامنه نمرات ۴۳۰-۸۶) و نمره بالاتر نشان‌دهنده درک معنای تحصیلی مناسب‌تر می‌باشد. آنان رویی سازه پرسشنامه معنای تحصیلی تأیید و پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ در پژوهش‌های مختلف ۰/۷۷ تا ۰/۹۱ گزارش کردند. علاوه بر آن فولادی و همکاران (۱۳۹۵) پایایی پرسشنامه را بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کردند. در این مطالعه پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه شد.

پرسشنامه سازگاری تحصیلی: این پرسشنامه توسط بکر و سیریک^۲ (۱۹۸۴) ساخته شد و دارای ۲۴ گویه است که استفاده از مقیاس پنج نقطه‌ای از یک تا پنج نمره‌گذاری می‌گردد. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه (دامنه نمرات ۱۲۰-۲۴) و نمره بالاتر نشان‌دهنده سازگاری تحصیلی بیشتر می‌باشد. آنان رویی پرسشنامه سازگاری تحصیلی با روش تحلیل عاملی تأیید و پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کردند. علاوه بر آن نژادمقدم و سلیمی (۱۳۹۸) پایایی پرسشنامه را بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۷۷ گزارش کردند. در مطالعه حاضر پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد. داده‌ها در نرم‌افزار SPSS-21 با روش‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معنی‌داری کوچک‌تر از ۰/۰۵ تحلیل شدند.

1. Henderson-King, D., & Smith, M. N.

2. Baker, R. W., & Siryk, B.

یافته‌ها

در این مطالعه هیچ ریزشی در نمونه‌ها اتفاق نیفتاد و تحلیل‌ها برای سه گروه ۲۰ نفری انجام شد. میانگین سنی گروه آموزش سرزندگی تحصیلی ۱۶/۸۳ سال، گروه آموزش تنظیم هیجان ۱۶/۹۸ سال و گروه کنترل ۱۶/۷۵ سال بود. در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار معنای تحصیلی و سازگاری تحصیلی گروه‌ها در مراحل ارزیابی گزارش شد.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار معنای تحصیلی و سازگاری تحصیلی گروه‌ها در مراحل ارزیابی

متغیرها	مراحل	گروه سرزندگی تحصیلی		گروه تنظیم هیجان		گروه کنترل	
		SD	M	SD	M	SD	M
معنای تحصیلی	پیش‌آزمون	۲۱/۹۹	۲۳۹/۵۵	۲۵/۷۵	۲۲۵/۱۰	۲۱۷/۱۰	۲۶/۷۵
سازگاری تحصیلی	پس‌آزمون	۳۶/۳۷	۲۹۷/۷۰	۴۱/۳۷	۲۹۶/۷۵	۲۰۸/۲۵	۴۹/۷۳
معنای تحصیلی	پیش‌آزمون	۱۲/۷۷	۷۱/۵۰	۱۱/۲۰	۷۶/۴۵	۷۳/۰۵	۱۵/۴۹
سازگاری تحصیلی	پس‌آزمون	۱۴/۳۶	۸۹/۸۵	۱۴/۶۹	۹۷/۷۰	۷۷/۶۰	۱۵/۳۳

بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری حاکی از برقراری فرض نرمال بودن بر اساس آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بود. چون مقدار آماره این آزمون در مرحله پس‌آزمون در گروه آموزش سرزندگی تحصیلی برای معنای تحصیلی ($F=۰/۳۹, P=۰/۹۵$) و سازگاری تحصیلی ($F=۰/۷۸, P=۰/۹۷$)، در گروه آموزش تنظیم هیجان برای معنای تحصیلی ($F=۰/۱۹, P=۰/۹۴$) و سازگاری تحصیلی ($F=۰/۹۸, P=۰/۹۴$) و در گروه کنترل برای معنای تحصیلی ($F=۰/۲۰, P=۰/۹۴$) و سازگاری تحصیلی ($F=۰/۳۱, P=۰/۹۵$) بود. همچنین فرض همگنی واریانس‌ها بر اساس آزمون لوین تأیید شد. چون مقدار آماره این آزمون در مرحله پس‌آزمون برای متغیرهای سازگاری تحصیلی ($F=۰/۶۳, P=۰/۲۳$) و معنای تحصیلی ($F=۱/۹۶, P=۰/۱۷$) بود. علاوه بر آن فرض همگنی کوواریانس‌ها بر اساس M باکس تأیید شد ($F=۰/۵۶, P=۰/۷۹$). بنابراین شرایط استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری وجود دارد. مقدار لامبدای ویلکز آزمون چندمتغیری در سطح $P<۰/۰۰۱$ معنی‌دار بود، لذا روش‌های آموزشی حداقل باعث تغییر یکی از متغیرها شدند. در نتیجه، در جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری گزارش شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری

متغیرهای وابسته	منبع اثر	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	مقدار F	P-Value	اندازه اثر
معنای تحصیلی	گروه	۱۰۱۴۱۹/۴۶	۲	۵۰۷۰۹/۷۳	۷۹/۰۶	۰/۰۰۰	۰/۶۸
سازگاری تحصیلی	گروه	۱۰۸۶۴/۷۴	۲	۵۴۳۲/۳۷	۳۱/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۴۵

طبق جدول ۴ روش‌های آموزشی باعث تغییر معنی‌دار هر دو متغیر معنای تحصیلی و سازگاری تحصیلی شدند ($P < ۰/۰۵$). در جدول ۵ نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه اثربخشی روش‌ها بر معنای تحصیلی و سازگاری تحصیلی در گروه‌ها گزارش شد.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه اثربخشی روش‌ها بر معنای تحصیلی و سازگاری تحصیلی در گروه‌ها

متغیرها	گروه (۱)	گروه (۲)	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	P-Value
معنای تحصیلی	سرزندگی تحصیلی	کنترل	۵۹/۱۵	۰/۴۸	۰/۰۰۰
	تنظیم هیجان	کنترل	۷۱/۶۵	۰/۶۴	۰/۰۰۰
سازگاری تحصیلی	سرزندگی تحصیلی	تنظیم هیجان	۱۲/۶۸	۰/۳۱	۰/۷۵۰
	سرزندگی تحصیلی	کنترل	۱۸/۳۵	۰/۳۹	۰/۰۰۰
سازگاری تحصیلی	تنظیم هیجان	کنترل	۲۱/۲۵	۰/۵۶	۰/۰۰۰
	سرزندگی تحصیلی	تنظیم هیجان	-۲/۲۰	۰/۲۱	۰/۸۶۳

طبق جدول ۵ هر دو روش آموزش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان در افزایش معنای تحصیلی و سازگاری تحصیلی مؤثر هستند ($P < ۰/۰۰۱$)، اما بین آنها از نظر افزایش معنا و سازگاری تحصیلی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($P > ۰/۰۵$).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش سرزندگی تحصیلی باعث افزایش معنا و سازگاری تحصیلی شد که این نتایج در زمینه معنای تحصیلی با نتایج پژوهش‌های (فولادی و همکاران، ۱۳۹۵؛ لی و همکاران، ۲۰۱۳) و در زمینه سازگاری تحصیلی با نتایج پژوهش مارتین و همکاران (۲۰۱۷) همسو بود. در تبیین اثربخشی سرزندگی تحصیلی بر معنا و سازگاری تحصیلی بر اساس پژوهش فولادی و همکاران (۱۳۹۵) می‌توان گفت که سرزندگی تحصیلی موجب علاقه فراگیران به تحصیل و افزایش نیرو، توان و انگیزش تحصیلی آنان می‌شود و تحرک لازم را برای به پایان رساندن موفقیت‌آمیز یک تکلیف فراهم می‌نماید. بنابراین دانش‌آموزان دارای سرزندگی تحصیلی بالا علاقه و انگیزش تحصیلی بیشتر و نگاه مثبت‌تری به خود، تحصیل و مدرسه دارند که این عوامل باعث می‌شوند دانش‌آموزان دارای سرزندگی تحصیلی بالاتر درک بهتری از معنای تحصیل داشته باشند، انرژی بیشتری برای مقابله با چالش‌های تحصیلی داشته باشند و سریع‌تر خود را با شرایط محیط آموزشی هماهنگ کنند، لذا این روش باعث افزایش معنا و سازگاری تحصیلی می‌شود.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش تنظیم هیجان باعث افزایش معنا و سازگاری تحصیلی شد که پژوهشی در زمینه آموزش تنظیم هیجان بر معنای تحصیلی یافت نشد، اما در زمینه سازگاری تحصیلی با نتایج پژوهش‌های (زارع و همکاران، ۱۳۹۷؛ زنگی‌آبادی و همکاران، ۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین اثربخشی تنظیم هیجان بر افزایش معنا و سازگاری تحصیلی بر مبنای پژوهش زنگی‌آبادی و همکاران (۲۰۱۸) می‌توان گفت که آموزش تنظیم هیجان باعث می‌شود افراد برای شناخت هیجان‌های خود از ادراک و توان بیشتری برخوردار شوند، افکار، حافظه و فرایندهای آن را منسجم‌تر و کارآمدتر پردازش کنند، از وجود هیجان‌های منفی و تأثیر آنها و از هیجان‌های مثبت و تأثیر آنها بر خود و زندگی تحصیلی آگاهی یابند، هیجان‌های خود را مدیریت و سازماندهی نمایند، تلاش کنند زندگی تحصیلی خود را با کاهش هیجان‌های منفی و افزایش هیجان‌های مثبت سالم نگه دارند و برای تحصیل خود هدف مناسبی بیابند. در نتیجه، آموزش تنظیم هیجان از طریق فرایندهای توضیح داده شده باعث افزایش معنا و سازگاری تحصیلی می‌گردد.

دیگر نتایج نشان داد که بین اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان بر افزایش معنا و سازگاری تحصیلی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. پژوهشی درباره

مقایسه دو روش مذکور یافت نشد. در تبیین عدم تفاوت معنی‌دار بین اثربخشی دو روش می‌توان به تاکتیک‌های آموزشی مؤثر هر دو روش بر بهبود ویژگی‌های تحصیلی اشاره کرد. آموزش سرزندگی تحصیلی از تاکتیک‌هایی مانند آموزش تاب‌آوری، خودگردانی و خودتنظیمی و خودکارآمدی تحصیلی، بهبود انگیزش درونی، جلب حمایت‌های شناختی و عاطفی خانواده و دوستان، برقراری ارتباط سازنده و مشارکت در بهبود جو کلاس و مدرسه استفاده می‌کند. همچنین آموزش تنظیم هیجان از تاکتیک‌هایی مانند آشنایی با تنظیم هیجان، شناخت، پذیرش و ابراز هیجان‌های مثبت و منفی، انجام عمل برخلاف تمایلات هیجانی نامناسب و تمرین عملی حل مساله استفاده می‌نماید. بنابراین، تاکتیک‌های مورد استفاده در هر دو روش به دلیل کارآمد و کاربردی بودن باعث می‌شوند که بین آنها در افزایش معنا و سازگاری تحصیلی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشود.

مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و ابزارهای خودگزارش‌دهی و عدم بررسی اثربخشی نتایج در بلندمدت بود. در نتیجه، پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران در صورت امکان از روش‌های نمونه‌گیری احتمالی و از مصاحبه برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده و اثربخشی نتایج را در بلندمدت پیگیری نمایند. بر اساس نتایج مشاوران و روانشناسان برای افزایش معنا و سازگاری تحصیلی از روش‌های آموزش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان استفاده نمایند.

منابع

- تیرگری، ب.، عزیززاده فروزی، م.، حیدرزاده، ا.، و عباس‌زاده. ح. (۱۳۹۶). بررسی ارتباط بین خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت با سازگاری تحصیلی در دانشجویان کارشناسی سال اول دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سال ۱۳۹۴. *نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۰(۳)، ۱۶۴-۱۵۷.
- دلاور، ع. (۱۳۸۵). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. ویرایش دوم، تهران: انتشارات رشد.
- زارع، م.، آفازیارتی، ع.، ملک‌شیخی، س.، و شریفی، م. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی در مقایسه با تنظیم هیجان بر سازگاری دانش‌آموزان نوجوان دچار اختلال کاستی توجه/فزون‌کنشی. *روان‌شناسی کاربردی*، ۱۲(۲)، ۲۲۲-۲۰۳.

- عیسی‌بخش، م.، سیف، ع. ا.، و درتاج، ف. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش تنظیم هیجانی بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی منطقه نه تهران. *مجله پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۲، ۷۷-۶۹.
- فولادی، ا.، کجباغ، م. ب.، و قمرانی، ا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی بر معنای تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه سوم دوره اول متوسطه شهر مشهد. *فصلنامه پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۴(۱۵)، ۱۰۳-۹۳.
- نژادمقدم، ح.، و سلیمی، م. (۱۳۹۸). نقش سبک‌زندگی ارتقادهنده سلامت در کیفیت زندگی مدرسه و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. *نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۲(۱)، ۱۴۳-۱۳۵.

References

- Andreas, M. L., Stelzer, F., Juric, L. C., Introzzo, I., Rodriguez-Carvajal, R., & Guzman, J. I. N. (2017). Emotion regulation and academic performance: A systematic review of empirical relationships. *Psicologia Em Estudo*, 22(3), 299-311.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189.
- Brooks, M. D. (2016). "Tell me what you are thinking": An investigation of five Latina LTELs constructing meaning with academic texts. *Linguistics and Education*, 35, 1-14.
- Fooladi, A., Kajbaf, M. B., & Ghamarani A. (2017). Effectiveness of academic buoyancy training on academic meaning and academic performance of third grade girl students at the first period of high school in Mashhad city. *Research in School and Virtual Learning*, 4(15), 93-103. [In Persian]
- Haynos, A. F., Hill, B., & Fruzzetti, A. E. (2016). Emotion regulation training to reduce problematic dietary restriction: An experimental analysis. *Appetite*, 103, 265-274.
- Henderson-King, D., & Smith, M. N. (2006). Meanings of education for university students: academic motivation and personal values as predictors. *Social Psychology of Education*, 9(2), 195-221.
- Herwig, U., Lutz, J., Scherpiep, S., Scheerer, H., Kohlberg, J., & et al. (2019). Training emotion regulation through real-time fMRI neurofeedback of amygdala activity. *Neuroimage*, 184, 687-696.
- Hirvonen, R., Yli-Kivisto, L., Putwain, D. W., Ahonen, T., & Kiuru, N. (2019). School-related stress among sixth-grade students – Associations with academic buoyancy and temperament. *Learning and Individual Differences*, 70, 100-108.
- Isabakhsh, M., Seif, A. A., & Dortaj, F. (2018). The effect of emotional regulation on academic resilience and test anxiety of high school female students. *Journal of Research in Educational Systems*, 12, 69-77. [In Persian]
- Li, Y., Ren, Z., Ren, F., Zhu, Q., Liu, Y., & Zhang, S. (2013). On the relationship of extraversion, vitality and meaning in life among Chinese college students. *Advances in Psychology*, 6(1), 85-90.
- Martin, A. J., Yu, K., Ginns, P., & Papworth, B. (2017). Young people's academic buoyancy and adaptability: a cross-cultural comparison of China with North America and the United Kingdom. *Educational Psychology*, 37(8), 930-946.

- Muhonen, H., Pakarinen, E., Poikkeus, A., Lerkkanen, M., & Rasku-Puttonen, H. (2018). Quality of educational dialogue and association with students' academic performance. *Learning and Instruction, 55*, 67-79.
- Nejad Moghadam, H., & Salimi, M. (2019). The role of lifestyle raises health in the quality of school life and also academic adaptation of secondary students. *Education Strategies in Medical Sciences, 12*(1), 135-143. [In Persian]
- Reisy, J., Dehghani, M., Javanmard, A., Shojaei, M., & Monfared Naeimian, P. (2014). Analysis of the mediating effect of academic buoyancy on the relationship between family communication pattern and academic buoyancy. *Journal of Educational and Management Studies, 4*(1), 64-70.
- Seginer, R., & Mahajna, S. (2016). On the meaning of higher education for transition to modernity youth: Lessons from future orientation research of Muslim girls in Israel. *International Journal of Educational Research, 76*, 112-119.
- Tirgari, B., Azizadeh Forouzi, M., Heidarzadeh, A., & Abbaszadeh, H. The relationship between self-efficacy and achievement motivation and academic adjustment in the first year undergraduate students of Kerman University of Medical Sciences in 2015. *Education Strategies in Medical Sciences, 10*(3), 157-164. [In Persian]
- Van Rooij, E. C. M., Jansen, E. P. W., & Vande Grift, W. J. C. (2017). Secondary school students' engagement profiles and their relationship with academic adjustment and achievement in university. *Learning and Individual Differences, 54*, 9-19.
- Wu, J., & Liu, S. (2019). A comparative study of educational placement and school adjustment of children with cochlear implants between China and Czech Republic. *Children and Youth Services Review, 103*, 107-115.
- Zangiabadi, M., Sadeghi, M., & Ghadampour, E. (2018). The effect of emotion-focused processing strategies training on academic adjustment of female students. *Iranian Journal of Learning and Memory, 1*(2), 23-28.
- Zare, M., Aghaziarati, A., Maleksheykhi, S., & Sharifi, M. (2018). Effectiveness of mindfulness training compared to emotion regulation on the compatibility of students with ADHD. *Journal of Applied Psychology, 12*(2), 203-222. [In Persian]
- Zhang, G. (2015). It is suggested that...or it is better to...? Forms and meanings of subject it-extra position in academic and popular writing. *Journal of English for Academic Purposes, 20*, 1-13.