



Positive Psychology Research

Positive Psychology Research
E-ISSN: 2476-3705
Vol. 7, Issue 4, No.28, winter 2022, P:41-54
Received: 29/10/2021 Accepted: 06/03/2022

Research Article

Developing a Model of Academic Buoyancy based Meaning of Life Mediated by Happiness in Students

Hassan Shadkam: PhD Student in Educational Psychology, Department of Psychology and Counseling, Faculty of Humanities, Islamic Azad University of Arak, Arak, Iran.
shadkamhasan@gmail.com

Abolghasem Yaghoobi*: Professor, Department of Psychology, Faculty of Economics and Social Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran.
yaghobi41@yahoo.com

Firoozeh Zanganeh Motlagh: Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Faculty of Humanities, Islamic Azad University of Arak, Arak, Iran
F-zanganeh@iau-arak.ac.ir

Zabih Pirani: Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Faculty of Humanities, Islamic Azad University of Arak, Arak, Iran
z-pirani@iau-arak.ac.ir

Hossein Mohagheghi: Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Economics and Social Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran
Hm293na@gmail.com

Abstract

Academic buoyancy is one of the positive constructs of psychology that researchers in education have considered. Therefore, this study aimed to design a model of academic buoyancy based on meaning mediated by happiness in female high school students in Hamadan. The research method was correlational and structural equations. The statistical sample included 370 female high school students in Hamadan that was selected based on stratified random sampling. Academic Buoyancy Scale, the Meaning of Life Questionnaire, and the Oxford Happiness Questionnaire were used to collect data. A structural equation model was used to analyze the data. The results showed that the meaning of life has a direct and positive effect on academic buoyancy and happiness. Happiness also directly and significantly affects academic buoyancy. Happiness also has a significant mediating role in the relationship between the meaning of life and academic buoyancy. Since the meaning of life plays a role in creating motivation, it causes more effort, achieving desired goals, and a sense of happiness. Happiness causes a positive feeling and vitality in the educational environment, followed by an increase in academic buoyancy.

Keywords: academic buoyancy, happiness, meaning of life

*. Corresponding author



مقاله پژوهشی

تدوین مدل سرزندگی تحصیلی براساس معنا در زندگی با میانجی‌گری شادکامی در دانش‌آموزان

حسن شادکام: دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی اراک، اراک،

ایران

shadkamhasan@gmail.com

ابوالقاسم یعقوبی*: استاد، گروه روان‌شناسی دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

yaghobi41@yahoo.com

فیروزه زنگنه مطلق: استادیار، گروه روانشناسی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی اراک، اراک، ایران.

F-zanganeh@iau-arak.ac.ir

ذبیح پیرانی: استادیار، گروه روانشناسی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی اراک، اراک، ایران.

z-pirani@iau-arak.ac.ir

حسین محقق: دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

Hm293na@gmail.com

چکیده

سرزندگی تحصیلی، یکی از سازه‌های مثبت روانشناسی است که پژوهشگران در حوزه تحصیلی به آن توجه داشته‌اند. بنابراین، هدف پژوهش حاضر، طراحی مدل سرزندگی تحصیلی براساس معنا با میانجی‌گری شادکامی در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر همدان بود. روش تحقیق، همبستگی و از نوع معادلات ساختاری بود. حجم نمونه ۳۷۰ نفر از دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر همدان بودند که با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از مقیاس‌های سرزندگی تحصیلی، معنای زندگی و شادکامی آکسفورد استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج نشان دادند معنا بر سرزندگی تحصیلی و شادکامی اثر مستقیم و مثبتی دارد. شادکامی نیز بر سرزندگی تحصیلی اثر مستقیم و معناداری دارد. همچنین، شادکامی نقش میانجی معناداری در رابطه بین معنا و سرزندگی تحصیلی دارد. با توجه به اینکه معنا در ایجاد انگیزه نقش داشته است، باعث تلاش بیشتر می‌شود که نتیجه آن، کسب اهداف مطلوب و احساس شادکامی خواهد بود و شادکامی باعث احساس مثبت و شادابی در محیط تحصیلی و به دنبال آن، افزایش سرزندگی تحصیلی می‌شود.

واژه‌های کلیدی: سرزندگی تحصیلی، شادکامی، معنای زندگی

مقدمه

موفقیت و پیشرفت در یادگیری، هدف همه نظام‌های آموزشی و میزان بهره‌مندی از محیط‌های آموزشی، مستلزم احساس انرژی و سرزندگی تحصیلی است که حسی درونی، برای تضمین سلامت ذهنی است و درواقع پژوهشگران آن را راهی مفید و ساده برای درک مفهوم بهزیستی دانش‌آموزان بیان کرده‌اند (Miller et al., 2013). در زندگی روزانه تحصیلی، دانش‌آموزان با انواع چالش‌ها، موانع و فشارهای ویژه دوران تحصیل، مواجه می‌شوند که تهدیدی برای اعتماد به نفس، انگیزش و در نتیجه، عملکرد تحصیلی آنها است. عده‌ای از دانش‌آموزان در مقابله با آنها موفق عمل می‌کنند و دیگران در این زمینه، موفقیت پذیرفتنی ندارند؛ از این رو، پژوهشگران تعلیم و تربیت باید به درک و چگونگی سازگاری با چالش‌های تحصیلی توجه جدی نشان دهند (Akbaribooreng & Rahimibooreng, 2016).

سرزندگی تحصیلی به صورت توانایی یادگیرندگان، برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش‌ها در مسیر زندگی تحصیلی معمول تعریف شده است (Martin & Marsh, 2020). سرزندگی تحصیلی، به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی اشاره دارد که در عرصه مداوم و جاری تحصیل تجربه می‌شوند (Putwain et al., 2020). سازه سرزندگی تحصیلی شامل مؤلفه‌های هماهنگی، تعهد، کنترل آرامش و اعتماد به نفس می‌شود (Martin & Marsh, 2009). به طور کلی حس درونی سرزندگی، شاخص معنی‌داری برای سلامت ذهنی است که زمینه‌های پیشرفت تحصیلی را فراهم می‌کند؛ برای نمونه، وقتی دانش‌آموز کاری را به طور خودجوش انجام می‌دهد، نه تنها

احساس خستگی و ناامیدی به او دست نمی‌دهد، احساس می‌کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است (Duijn et al., 2011). تحقیقات نشان داده‌اند دانش‌آموزان موفق در حوزه تحصیل موفق، اغلب به شبکه‌های حمایتی قوی دسترسی دارند، دشواری‌های تحصیلی کمتری را تجربه می‌کنند و در مواجهه با موانع و چالش‌هایی که بخشی از روند تحصیل به شمار می‌روند، سرزندگی خود را حفظ می‌کنند (Putwain et al., 2015).

بررسی مطالعات انجام شده (Martin & Marsh, 2020, Martin, 2013, Putwain et al., 2020) نشان می‌دهند عوامل مختلفی بر سرزندگی تحصیلی مؤثرند؛ از این رو، آموزش‌های زیادی برای افزایش کیفیت و پویایی محیط مدرسه، افزایش مهارت‌های فردی دانش‌آموزان و افزایش کیفیت تحصیلی بررسی شده‌اند؛ از جمله عوامل پیش‌بینی‌کننده سرزندگی تحصیلی، عوامل روانشناختی هستند. معنای زندگی یکی از پیشایندهای روانشناختی است. نگرانی درباره معنا و هدف زندگی، یکی از ویژگی‌های بشر به عنوان یک موجود متفکر و کاوشگر است. انسان همواره یک میل قوی برای درک خود و دنیای اطراف خود داشته و به منظور حمایت از این میل، فعالیت‌های رفتاری و شناختی متعدد و متنوعی انجام داده است (Baumeister et al., 2013). معنا در زندگی، یک عنصر حیاتی در علوم مختلف چون علوم دینی، روانشناسی، فلسفه و جامعه‌شناسی است. تمام افراد می‌خواهند به معنایی در زندگی و تجارب خود دست یابند. مازلو (1971) معتقد است معنا در زندگی در فرآیند خودشکوفایی به دست می‌آید و انسانیت یک شخص زمانی کامل می‌شود که به سمت خودشکوفایی حرکت کند (Ahmadi et al., 2016). از میان منابع معنا مطابق با برنامه ارزیابی معنای زندگی به ترتیب،

«خانواده»، «ارتباطات اجتماعی» و «کار و تحصیل» حوزه‌های هستند که با بیشترین فراوانی از سوی نوجوانان به عنوان منبع معنابخش به زندگی گزارش شده است (Delle Fave & Soosai-Nathan, 2014). فرانکل (1978) معنا در زندگی را به منزله یک مدل نظری توسعه داد که بر اهمیت زندگی یک فرد تأکید دارد و باعث بهبود وضعیت روانی افراد می‌شود. فرانکل معتقد بود افراد ناامید، افسرده و بی‌قرار و آنهایی که احساس تنهایی می‌کنند، غالباً از بی‌معنایی و پوچی زندگی شکایت دارند. مفهوم معنا از نظر او، بسیار متنوع و متغیر است و از این سازه تعاریف بسیاری شده است؛ ولی آنچه مدنظر فرانکل است، چیزی شبیه نظر مازلو است و با وجود تنوع تعاریف بین روانشناسان در این زمینه توافق وجود دارد که معنادار بودن زندگی یک سازه تأثیرگذار روانشناختی است. براساس دیدگاه فرانکل، هنگامی که افراد قادر به یافتن معنایی در زندگی خود نیستند، در بحران وجودی خویش غوطه‌ور می‌شوند. زندگی آنها درواقع بهای تنش میان وجود و نیاز است؛ برای همین، در موقعیت‌های چالش‌انگیز مانند مشکلات محیط تحصیلی، موفق عمل نمی‌کنند (Delle Fave, 2020).

یافتن معنا در زندگی از ویژگی‌های دوران نوجوانی است. زمانی که نوجوانان معنا را در زندگی تجربه می‌کنند، خود و جهان بیرونی را یگانه و منحصر به فرد می‌یابند و هر آنچه را سعی دارند در زندگی انجام دهند، به‌خوبی می‌شناسند؛ به همین دلیل، در پی یافتن معنی زندگی خویش‌اند؛ اما این معنا را با درجات و میزان متفاوتی از فعالیت جستجو می‌کنند. این معنا برای هر فرد، ویژه و خاص است و فقط اوست که باید و شاید آن را انجام می‌دهد و در این صورت است که این نیروی معناجویی یا معناخواهی او را راضی خواهد کرد (Baumeister et al., 2013).

معناداری به اشخاص اجازه می‌دهد رویدادها را تفسیر کنند و با توجه به نحوه زندگی و خواسته‌هایشان، برای خویشتن ارزش‌هایی تدارک ببینند. داشتن معنا در زندگی، یعنی ارزش‌گذاری و آنگاه که با زندگی همراه باشد، به ارزش‌گذاری زندگی معنا می‌شود و اگر زندگی نوجوان برخوردار از ارزش واقعی مثبتی باشد، معنادار است. بدین‌سان، معناجویی در حوزه‌های مختلف زندگی از جمله تحصیل، می‌تواند یک معیار برای سلامت روان و سرزندگی تحصیلی در نظر گرفته شود (George & Park, 2013).

سرزندگی تحصیلی، وضعیت فرد را در چارچوب روانشناسی مثبت منعکس می‌کند و یکی از شاخص‌های مهمی است که بر تربیت و یادگیری تمرینش تأثیر می‌گذارد و به تبع آن، شایستگی‌ها و پیشرفت‌های فردی و تحصیلی را تقویت می‌کند (Collie et al., 2015). یکی از متغیرهایی که با احساس سرزنده بودن ارتباط نزدیک دارد، شادکامی است. طبق دیدگاه مارتین و همکاران (2009)، سرزندگی، احساس سرزنده بودن اختیاری و بدون تحریک و اجبار است و مفهوم و هدف شادکامی نیز همان حالت خوشایند بودن است. شادکامی، داوری افراد از زندگی خود مانند احساس رضایت از زندگی یا احساس خرسندی است و شامل حیطه‌های خاص زندگی (مانند تحصیل یا کار) و احساسات هیجانی در رابطه با وقایع مانند هیجانات خوشایند ناشی از ارزیابی‌های مثبت می‌شود (Piqueras et al., 2011). به نظر آرگایل (2013)، سه جز اساسی شادکامی عبارت‌اند از: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی از جمله افسردگی و اضطراب. آرگایل (2013) نشان داد روابط مثبت با دیگران، داشتن معنا و هدف در زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران

و طبیعت نیز از اجزای شادکامی است (Jermisittiparsert & Sriyakul, 2020).

پژوهش‌های (Tamir et Piqueras et al., 2011, al., 2017, Alexander et al., 2021, نشان دادند شادکامی با دیدگاه مثبت به زندگی، اجتماعی بودن، بهزیستی روانی، خودکارآمدی و موفقیت در حوزه‌های اصلی زندگی مانند کار و تحصیل ارتباط دارد. شادی به‌عنوان یک شاخص اساسی در زندگی روزانه انسان، بر سلامت روانی افراد تأثیر می‌گذارد و از انسجام قابلیت‌های ذهنی و روانی نشأت می‌پذیرد. شادکامی از عوامل مختلفی مانند زندگی خانوادگی، سلامت جسمانی، داشتن هدف و معنا تأثیر می‌پذیرد (Tamir et al., 2017) به‌علاوه، شادکامی نیز با نتایج مثبتی که بر سلامت روان افراد بر جای می‌گذارد، عامل مؤثر در افزایش سرزندگی نوجوانان در نظر گرفته می‌شود (Oishi et al., 2020)؛ ازاین‌رو، انتظار می‌رود شادکامی دارای نقش واسطه‌ای در رابطه میان معنای زندگی و سرزندگی تحصیلی باشد. شادکامی ارزیابی فرد از واکنش‌های هیجانی به حوادث و نیز قضاوت‌های شناختی درباره رضایت و به سرانجام رساندن وظیفه را در بر می‌گیرد (Baumeister et al., 2013). به نظر می‌رسد شادکامی می‌تواند به‌منزله یک متغیر واسطه‌ای در رابطه میان معنا و هدف در زندگی با سرزندگی تحصیلی عمل کند (Strobel et al., 2011)؛ از این نظر که افراد برخوردار از معنا در زندگی، در جریان روبه‌رو شدن با مسائل، نگاه خوشبینانه‌تری خواهند داشت که در افزایش شادکامی مؤثر است و داشتن روحیه شاد در شادابی و سرزندگی در محیط تحصیلی اثر مثبت دارد. نتایج پژوهش‌های مختلف نیز اثرات پیشایندهای مختلف در سرزندگی تحصیلی را بررسی کرده‌اند که به اختصار به برخی از این پژوهش‌ها اشاره می‌شود: نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی در رابطه

خوش‌بینی و سرزندگی تحصیلی (Zahed babelan & karimianpour, 2020)؛ شادکامی و رفتارهای مثبت در حوزه تحصیلی (Jafari et al., Piqueras et al., 2011, Veiskarami 2021)؛ ارتباط معنا و شادکامی (Yousefvand, 2018, Baumeister et al., 2013, Kok, et al., 2015)؛ شادکامی، معنا و روانشناسی مثبت (Walton & Cohen, 2011, Oishi et al., 2020, Zahed babelan & karimianpour, 2020، انگیزه تحصیلی و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی و سرزندگی تحصیلی (Martin, Martin & Marsh, 2006; 2008, Putwain et al., Colmar et al., 2019, 2020). همان‌گونه که پژوهش‌ها نشان می‌دهند برخورداری از سرزندگی تحصیلی و همچنین، تلاش برای کسب موفقیت، به داشتن روحیه شاد و هدف و معنا نسبت به زندگی نیاز دارد که نشان از اهمیت متغیرهای پژوهش حاضر در حوزه تحصیل دارد. با وجود این، پژوهشی در ایران درباره رابطه مؤلفه‌های روانشناسی مثبت ازجمله معنا و شادکامی با سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان صورت نگرفته است و کمبود پژوهش در این حوزه پژوهشی در جامعه احساس می‌شود. شناسایی پیشایندها و عوامل تأثیرگذار بر سرزندگی تحصیلی و ظرفیت دانش‌آموزان در برخورد با چالش‌ها و موانع تحصیلی به‌ویژه در نوجوانی امری ضروری به نظر می‌رسد. به‌علاوه، این پژوهش از آن نظر اهمیت دارد که شناسایی پیشایندهای سرزندگی تحصیلی می‌تواند برای معلمان و مشاوران در تدوین برنامه‌های مختلف برای افزایش سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان مفید باشد. با توجه به اهمیت سرزندگی تحصیلی برای دانش‌آموزان و همچنین، شادکامی و معنا در زندگی و ارتباط بین این متغیرها، این پژوهش در پی دستیابی و طراحی مدل سرزندگی تحصیلی براساس معنا با نقش واسطه‌ای شادکامی است؛ بنابراین، سؤال اصلی تحقیق این است

که آیا مدل رابطه معنا و سرزندگی تحصیلی با نقش واسطه‌ای شادکامی از برازش مناسبی برخوردار است.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش از نظر هدف، بنیادی و از نظر اجرا کمی است. روش تحقیق همبستگی با طرح مدلیابی معادلات ساختاری است که روابط معنای زندگی با سرزندگی تحصیلی با میانجیگری شادکامی را در دانش آموزان بررسی کرده است. جامعه آماری، دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر همدان به تعداد ۹۹۸۶ نفر بود که پیشنهاد شد حداقل حجم نمونه براساس فرمول ($1.96 < n < 2.58$) در این گونه مطالعات دست کم دو تا سه برابر پرسشنامه‌ها و زیرمقیاس‌ها و حداکثر ۱۰ برابر آن باشد که n نشان‌دهنده تعداد نمونه و Q تعداد پرسشنامه‌ها است (Harrington, 2009). با در نظر گرفتن ریزش‌های احتمالی، تعداد ۳۷۰ نفر به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی با رعایت نسبت ترکیب مدارس مناطق مختلف شهری، به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. با توجه به اینکه تعداد مدارس دخترانه در دو ناحیه یک و دو شهر همدان با هم برابر (هر ناحیه ۱۶ مدرسه) بود، هر ناحیه سهم ۵۰ درصدی را در نمونه نهایی داشتند.

ابزار سنجش: پرسشنامه سرزندگی تحصیلی (ABQ): دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (2012) این مقیاس را با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و همکاران (2006) ساختند و دارای ۹ گویه است. نمره‌گذاری مقیاس براساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت، از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) اختصاص یافته است. دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (2012) در پایایی مقیاس، بررسی و ضرایب آلفای کرونباخ را ۰/۸۰ و ضریب باز آزمایی را ۰/۷۳ به دست آوردند که بیان‌کننده برخورداری آزمون از پایایی مناسب است. همچنین، بررسی روایی درونی مقیاس

نشان داد دامنه همبستگی گویه‌ها با نمره کل بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۸ به دست آمد. به منظور بررسی ساختار عاملی (روایی سازه) پرسشنامه از تحلیل مؤلفه اصلی استفاده شد که نتایج نشان دادند گویه‌ها بار عاملی بالای ۰/۴ دارند و در کل، ۹ گویه ۳۷ درصد واریانس سازه سرزندگی را تبیین کردند. در پژوهش حاضر، همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ برای مقیاس ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسشنامه معنای زندگی^۲ (MLQ): استگر و همکاران (2006) این مقیاس را ساختند و ۱۰ گویه در طیف هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۷) دارد. مقیاس دارای دو مؤلفه وجود معنا و جستجوی معناست. پژوهش‌ها نشان‌دهنده اعتبار و ثبات نمره‌های پرسشنامه و روایی همگرا (با مقیاس‌های رضایت از زندگی و عاطفه مثبت) و افتراقی (افسردگی، عاطفه منفی) آن هستند (Steger & Shin, 2010). همسانی درونی مقیاس با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ (Steger et al., 2006) و اعتبار بازآزمایی در فاصله زمانی یک ماهه، مناسب (۰/۷۰) برای زیرمقیاس حضور و ۰/۷۳ برای زیرمقیاس جستجو به دست آمده است (Steger et al., 2006). مصر آبادی و همکاران (2013) در پژوهش خود با استفاده از تحلیل عامل تأییدی، شاخص‌های برازشی پذیرفتنی را برای این مقیاس گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز ضریب همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۳ (OHQ): آرگایل و همکاران (1989) این ابزار را ساختند و شامل ۲۹ سؤال است که پاسخ‌ها در یک مقیاس ۴ درجه‌ای از صفر (اصلاً) تا ۳ (زیاد)، نمره‌گذاری می‌شوند و جمع نمرات ۲۹ گویه، نمره کل را تشکیل می‌دهد. پژوهشگران روایی و پایایی پرسشنامه را تأیید کردند. از جمله عابدی

^۲ . Meaning in life Questionnaire (MLQ)

^۳ . Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)

^۱ . Academic Buoyancy Questionnaire (ABQ)

و همکاران (2006)، ضریب آلفای ۰/۹۳ و ضریب همبستگی بازآزمایی را ۰/۶۴ گزارش کرده‌اند. آرگایل و همکاران (1989) با تحقیق روی ۳۴۷ آزمودنی، ضریب آلفای ۰/۹۰ را به دست آوردند. همچنین، (Francis et al., 1992) در یک بررسی میان فرهنگی در کشورهای انگلیس، آمریکا، استرالیا و کانادا به ترتیب ضریب آلفای ۰/۸۹، ۰/۹۰، ۰/۸۹ و ۰/۸۹ را گزارش کرد. آرگایل و همکاران برای بررسی روایی این پرسشنامه (1989) از دانشجویان خواستند تا دوستانشان را براساس یک مقیاس ده‌درجه‌ای از شادکامی درجه‌بندی کنند که همبستگی میان درجه‌بندی و پرسشنامه شادکامی آکسفورد، ۴۳٪ بود. فرخی و سبزی (2015) نیز در پژوهش خود ضریب اعتبار این پرسشنامه را ۰/۹۴ و روایی آن را به روش تحلیل عاملی تأییدی بررسی کردند که نتایج روایی سازه را تأیید کرد. در پژوهش حاضر نیز ضریب همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل: به منظور جمع‌آوری داده‌ها مجوزهای لازم از اداره کل آموزش و پرورش شهر همدان اخذ شد. ابتدا پژوهشگر درباره اهداف پژوهش و نیز محرمانه‌بودن پاسخ‌های آزمودنی‌ها به آنان توضیحات لازم را ارائه کرد. سپس پرسشنامه‌ها در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت تا تکمیل شوند. دانش‌آموزان پرسشنامه‌ها را در بازه زمانی بین ۲۰ تا ۴۰ دقیقه تکمیل کردند و به پژوهشگر تحویل دادند. برای تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و نیز تحلیل معادلات ساختاری استفاده شد و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و PLS-3 تحلیل شدند.

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر ۳۷۰ نفر از دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر همدان با میانگین و انحراف استاندارد سنی ($16/38 \pm 2/71$) بودند. ابتدا میانگین و انحراف معیار متغیرها بررسی شد.

جدول ۱. نتایج میانگین، انحراف معیار و کجی و کشیدگی

Table 1. Mean results, standard deviation and skew and Kurtosis

شاخص‌ها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
معنا	۵۵/۸۴	۷/۹۸	-۰/۹۰	۰/۲۵
شادکامی	۵۰/۸۷	۱۶/۴۱	۰/۰۳	-۰/۳۹
سرزندگی تحصیلی	۳۲/۷۸	۶/۹۷	-۰/۹۰	۰/۰۴

در جدول ۲ ماتریس همبستگی بین متغیرها ارائه شده است.

در بررسی نرمال‌بودن توزیع متغیرها براساس نتایج جدول ۱ دامنه کجی و کشیدگی بین متغیرها در بازه +۱ و -۱ قرار دارد که نشان می‌دهد متغیرهای تحقیق دارای توزیع نرمال‌اند.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

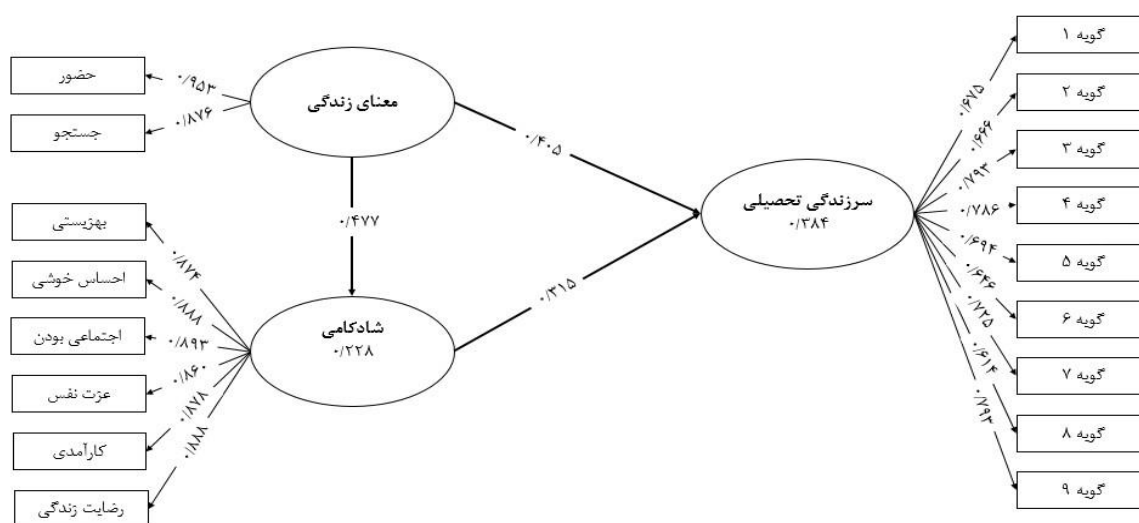
Table 2. Correlation matrix of research variables

متغیر	۱	۲	۳
۱- معنا	-		
۲- شادکامی	۰/۴۳**	-	
۳- سرزندگی تحصیلی	۰/۵۲**	۰/۴۸**	-

* $P < 0/05$, ** $P < 0/01$

چنانچه در جدول مشاهده می‌شود بین همه متغیرها همبستگی معناداری وجود دارد. برای بررسی استقلال خطاها از آزمون دوربین - واتسون استفاده شد که نتایج نشان از ناهمبستگی بین خطاها دارد ($D.W=1/76$)، دامنه بین ۱/۵ تا ۲/۵ پذیرفتنی است). برای بررسی هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از عامل تورم واریانس (VIF) و تحمل ($Tolerance$) استفاده شد که نتایج نشان دادند عدم هم‌خطی بین متغیرها برقرار است (دامنه

VIF کمتر از ۳ و تحمل بالاتر از ۰/۱ به دست آمد). در این پژوهش برای پردازش داده‌ها از روش مدل‌سازی حداقل مربعات جزئی ($PLS-SEM$) استفاده شد. مدل مفهومی پیشنهادی این پژوهش بدین ترتیب بود که متغیر برون‌زای معنای زندگی به‌طور مستقیم و از طریق میانجی شادکامی به‌طور غیرمستقیم نیز بر سرزندگی تحصیلی اثرگذار است.



شکل ۱. مدل رابطه معنای زندگی و سرزندگی تحصیلی با نقش میانجی شادکامی

Figure 1. Model of the relationship between meaning of life and academic Buoyancy with the mediating role of happiness

برای بررسی کیفیت مدل از شاخص‌های نیکویی برازش (GOF)، بررسی اعتبار حشو یا افزونگی (Q^2) و ضریب تعیین (R^2) استفاده می‌شود. معیار اصلی ارزیابی معیارهای مکنون درون‌زا مدل مسیر، ضریب تعیین است. این شاخص نشان می‌دهد چند درصد از تغییرات متغیر درون‌زا با متغیر برون‌زا صورت می‌گیرد. یافته‌ها نشان دادند ۳۸ درصد از تغییرات متغیر سرزندگی تحصیلی و ۲۲ درصد تغییرات متغیر شادکامی با متغیرهای مستقل تحقیق پیش‌بینی می‌شود.

شاخص حشو یا افزونگی، بررسی توانایی مدل ساختاری در پیش‌بینی کردن به روش چشم‌پوشی است.

وقتی مقدار این شاخص بیشتر از صفر باشد، مقادیر مشاهده‌شده خوب بازسازی می‌شوند و مدل، توانایی پیش‌بینی دارد. در این تحقیق این شاخص برای متغیر سرزندگی تحصیلی برابر ۰/۸۷۱، برای متغیر شادکامی برابر ۰/۵۸۴ و برای متغیر معنای زندگی برابر ۰/۱۹۶ است. همچنین، مهم‌ترین شاخص برازش مدل در تکنیک حداقل مجزورات جزئی، شاخص نیکویی برازش است. وتزلز و همکاران (2009) سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ را مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF معرفی کرده‌اند. این شاخص با استفاده از میانگین هندسی شاخص (R^2) و میانگین شاخص‌های افزونگی



محاسبه می‌شود (Hair, et al., 2017). با توجه به اینکه مقدار GOF برای مدل حاضر ۰/۴۰۱ به دست آمده، مدل استفاده‌شده در این تحقیق از نیکویی برازش قوی برخوردار است. بر اساس این مدل تدوین‌شده، رابطه معنا و سرزندگی تحصیلی با میانجی‌گری شادکامی در دانش‌آموزان دختر از برازش مطلوبی برخوردار است. تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از ضرایب استاندارد مدل در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. ضرایب مدل تبیین سرزندگی تحصیلی و معنای زندگی، با میانجی‌گری شادکامی

Table 3. Coefficients of model for explaining academic Buoyancy and meaning of life, mediated by happiness

مسیر مستقیم	ضریب مسیر	t-Value	P-Value
معنای زندگی ← سرزندگی تحصیلی	۰/۴۰۵	۲/۸۱۱	۰/۰۰۱
معنای زندگی ← شادکامی	۰/۴۷۷	۷/۶۴۳	۰/۰۰۱
شادکامی ← سرزندگی تحصیلی	۰/۳۱۵	۲/۷۲۷	۰/۰۰۱
مسیر غیرمستقیم	ضریب	t-Value	P-Value
معنای زندگی ← شادکامی ← سرزندگی تحصیلی	۰/۱۵۰	۲/۱۴	۰/۰۳۲

تحصیل حوزه‌هایی هستند که با بیشترین فراوانی از سوی نوجوانان به‌عنوان منبع معنابخش به زندگی گزارش شده است. این یافته‌ها می‌توانند در چارچوب نظریات تحولی و معنای زندگی بررسی شوند. معنایابی بر جهت‌گیری هدفمند به زندگی اثر می‌گذارد و به دنبال آن باعث حس مثبت ارزشمندی و نشاط می‌شود. از دیدگاه دلافاوه (2020) معنابخشی به زندگی موجب افزایش تلاش و انگیزه در افراد می‌شود. دانش‌آموزی که برای زندگی خود به‌ویژه تحصیل خود، معنا و اهداف مطلوبی در نظر دارد، با انگیزه و پراورزی تلاش می‌کند و لحظه‌لحظه با پیمودن مسیر تحصیل و گرفتن بازخوردهای مثبت ناشی از تلاش هدفمند، احساس خرسندی و موفقیت خواهد داشت. این دانش‌آموزان کمتر دچار خستگی، ناامیدی و نگرانی می‌شوند و برجستگی معنا و اهداف، مانع از احساس ضعف و خستگی در آنان می‌شود؛ بنابراین، معنای زندگی موجب افزایش شادکامی دانش‌آموزان می‌شود.

یافته دیگر پژوهش نشان داد شادکامی، توان پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان را دارد. این یافته‌ها با نتایج کولمار و همکاران (2019)، پیکوراس و

با توجه به نتایج جدول ۳، اثر معنای زندگی بر سرزندگی تحصیلی ($\beta = 0/40, p < 0/01$) معنادار است. اثر معنا بر شادکامی ($\beta = 0/47, p < 0/01$) نیز معنادار است. نتایج نشان می‌دهند اثر شادکامی بر سرزندگی تحصیلی ($\beta = 0/31, p < 0/01$) معنادار است. همچنین، نتایج نشان می‌دهند اثر غیرمستقیم متغیر معنای زندگی بر سرزندگی از طریق شادکامی ($\beta = 0/15, p < 0/05$) معنادار است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل رابطه معنای زندگی و سرزندگی تحصیلی با میانجی‌گری شادکامی در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه انجام گرفت.

نتایج نشان دادند معنای زندگی توان پیش‌بینی شادکامی دانش‌آموزان را دارد. این یافته‌ها با نتایج احمدی و همکاران (2016)، اویشی و همکاران (2020)، دلافاوه (2020)، باومیستر و همکاران (2013)، کوک و همکاران (2015) همخوانی دارد. در تبیین این یافته با توجه به دیدگاه باومیستر و همکاران (2013) می‌توان اشاره کرد از میان منابع معنابخش زندگی به ترتیب، خانواده، ارتباطات اجتماعی و

همکاران (2011) زاهد بابلان و همکاران (2020) و ویسکرمی و همکاران (2018) همخوانی دارد. طبق دیدگاه پیکوراس و همکاران (2011) تأثیر شادکامی بر سلامت روان مشخص شده است و تحقیقات نشان داده‌اند خلق مثبت سیستم ایمنی بدن را افزایش و خلق منفی کاهش می‌دهد؛ بنابراین، افرادی که از شادکامی بیشتر برخوردارند، از سلامت بیشتر بهره می‌برند. از دیدگاه والتون و کوهن (2011) دانش‌آموزانی که بهزیستی و شادکامی بالاتری دارند، کمتر دچار اضطراب و استرس در مدرسه و انجام تکالیف درسی می‌شوند و نیز افراد با شادکامی پایین رویدادهای عادی روزانه و موقعیت‌های مختلف تحصیلی را فشارزا و استرس‌آور تلقی می‌کنند و از سرزندگی کمتری برخوردارند و در هنگام مواجهه با عوامل استرس‌زای تحصیلی با مشکلات زیادی روبه‌رو هستند؛ ازاین‌رو، به نظر می‌رسد به‌منظور افزایش شادکامی در دانش‌آموزان، برنامه‌های مختلفی مانند افزایش فعالیت‌های ورزشی و فراهم‌ساختن جو با نشاط در مدرسه برای افزایش سرزندگی در آنان فراهم شود. در کل، شادکامی و سرزندگی از متغیرهای مرتبط و نزدیک به هم‌اند. افرادی که شادکام و خرسندند، در زمینه‌های مختلف کاری و تحصیلی با انرژی و انگیزه تلاش می‌کنند و کمتر دچار سستی و فرسودگی می‌شوند. دانش‌آموزانی که شادکامی بالایی دارند، این شادکامی تا حدود زیادی متأثر از رضایت تحصیلی آنان است. رضایت تحصیلی هم موجب تلاش بیشتر و علاقمندی برای انجام تکالیف تحصیلی می‌شود؛ بنابراین، شادکامی یکی از پیشایندهای مثبت سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان است.

نتایج نشان دادند معنای زندگی توان پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان را دارد. این یافته با نتایج تامیر و همکاران (2017)، دلافاه و همکاران

(2014)، جورج و پارک (2013)، سمعی و عزیزمحمدی (2018) همخوانی دارد. در تبیین این یافته طبق نظر دلافاه (2020)، معنا در زندگی طیف گسترده‌ای از احساسات مثبت ساده را در بر می‌گیرد و با پردازش شناختی ارتباط دارد. پیدا کردن معنا برای زندگی، به‌عنوان یک نیاز ضروری انسان، همیشه درخور توجه بوده است. به نظر می‌رسد معناگرایی و هدف‌داشتن در زندگی، راهی مؤثر برای رسیدن به حقیقت شادکامی و به تبع آن سرزندگی است؛ موضوعی که کم‌وبیش اهمیت و نقش آن در ارتقای زندگی فردی و اجتماعی افراد بسیار حائز اهمیت است. افراد در محیط تحصیلی به دنبال دستیابی به سازگاری و بهزیستی بیشتری و شاید یافتن معنا و هدف برای دسترسی به این شرایط راه‌حل کارآمدی باشد. براساس دیدگاه استگر و همکاران (2006) پیامد با معنا زندگی کردن، احساس تسلط، آرامش و سرزندگی است. شخص سرزنده حس زنده‌بودن می‌کند و یک انرژی کلی برای زیستن دارد. سرزندگی مفهومی مثبت و فعال است که بسیار شبیه داشتن معنا و هدف در زندگی است. سرزندگی مبین حالتی است که فرد خودش را به‌عنوان اصل، منبع و منشأ عمل تجربه می‌کند. سطوح بالاتر سرزندگی هم با تجاربی از قبیل استقلال و خودشکوفایی همبسته است (Colmar, et al., 2019) که ارتباط نزدیکی با خودارزشمندی دارند؛ ازاین‌رو، انتظار می‌رود معنادار و هدف‌دار بودن در زندگی اثر مثبتی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد. همچنین، در تبیین این نتایج می‌توان گفت وقتی دانش‌آموز برای زندگی خود معنا و مفهومی ارزشمند در نظر داشته باشد، متناسب با آن معانی فعالیت و تلاش می‌کند و برای دستیابی به اهداف زندگی خود با شور و هیجان تلاش می‌کند. دانش‌آموزی که آینده‌مثبتی برای تحصیل خود در نظر دارد و می‌داند چرا تحصیل می‌کند و در سرانجام

تحصیل خود، چه موقعیت‌هایی در انتظارش است، با انگیزش و علاقه تکالیف مربوط به تحصیل خود را انجام می‌دهد، در پی مطالعه و کسب دانش و مهارت است و به‌طور کلی در مسائل درسی، سرزندگی و شادی و نشاط و انرژی دارد؛ بنابراین، معنای زندگی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین می‌کند.

نتایج بررسی مدل نشان دادند معنای زندگی با میانجی‌گری شادکامی، سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج مارتین و مارش (2020)، پوتوین و همکاران (2020)، پیکوراس و همکاران (2011)، جعفری و همکاران (2021)، زاهد بابلان و همکاران (2020) و ویسکرمی و همکاران (2018)، همخوانی دارد. در تبیین این نتایج براساس دیدگاه مارتین (2013)، سرزندگی تحصیلی از متغیرهای مختلف حوزه تحصیلی تأثیر می‌گیرد. سرزندگی تحصیلی به‌صورت توانایی یادگیرندگان برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول قرار دارند، شناخته می‌شوند و به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی اشاره دارد که در عرصه مداوم و جاری تحصیل تجربه می‌شوند. همچنین، مارتین و مارش (2008) به این نکته اشاره کرده‌اند که بی‌علاقگی، خستگی و فرسودگی تحصیلی در نقطه مقابل سرزندگی تحصیلی قرار دارند و درواقع سرزندگی بازتاب سلامت روانشناختی و جسمی است. براساس نظر تامیر و همکاران (2017) شادکامی نیز به‌عنوان به‌عنوان هیجان مثبت در حوزه تحصیلی بر شادابی و سرزندگی محیط یادگیری مؤثر است. به عبارتی شادکامی شامل ارزیابی‌های شناختی و هیجانی از زندگی فرد است که به‌صورت مثبت بر خلق افراد تأثیر می‌گذارد و باعث حس طراوت و سرزندگی در محیط تحصیلی می‌شود. در تبیین اثر معنا بر شادکامی نیز براساس پژوهش اویشی و همکاران (2020)،

ارزیابی‌های شناختی تحت تأثیر معنای زندگی‌اند. افرادی که برای زندگی خود معنایی پذیرفتنی پیدا کرده‌اند، به جنبه‌های مثبت زندگی، توجه بیشتر و احساس ارزشمندی و هدفمندی دارند و با خوش‌بینی به اهداف در ذهن خود با دنیای اطراف و دیگران سازگاری دارند و کمتر دچار ناامیدی و پوچی می‌شوند. توجه به معنای زندگی باعث می‌شود تا دانش‌آموزان با استرس‌های پیش روی محیط تحصیلی فعالانه و سازگارانه برخورد کنند و از محیط یادگیری خود لذت ببرند و احساس شادکامی داشته باشند. شادی و نشاط و به‌طور کلی شادکامی که متأثر از معنای زندگی فردی است موجب می‌شود تا فرد احساس سرزندگی داشته باشد و با انرژی و هیجان با دیگران برخورد کند. دانش‌آموزان نیز وقتی برای زندگی و آینده خود اهداف مشخصی تعیین کرده باشند و به زندگی خود معنا بخشیده باشند، در مسیر آن اهداف فعالیت می‌کنند و احساس شادکامی دارند. شادکامی نیز در سرزندگی تحصیلی و فعالیت و کوشش آنها در مسیر تحقق اهداف تحصیلی به آنها کمک می‌کند.

ازجمله محدودیت‌های پژوهش، خودگزارشی بودن ابزار و محدودیت دسترسی به افراد نمونه است. محدودیت دیگر، وضعیت روانشناختی افراد بر اثر قرنطینه بود که بر متغیرهای پژوهش اثرگذار بود. با توجه به محدودیت پژوهش مبنی بر عدم امکان کنترل متغیرهای برون‌مدرسه‌ای مؤثر بر سرزندگی تحصیلی و شادکامی، پیشنهاد می‌شود در تکرار پژوهش حاضر متغیرهای وضعیت اقتصادی و فرهنگی خانواده به‌عنوان متغیرهای واسطه بررسی شوند. با توجه به نتایج، پیشنهاد می‌شود با گنجاندن محتوای آموزشی فلسفی و برگزاری کارگاه‌های انگیزشی، معنایابی و هدف‌گذاری در زندگی به دانش‌آموزان آموزش داده شود.

سپاسگزاری

در پایان از مدیران مدارس، معلمان، مشاوران و دانش‌آموزانی که در این پژوهش ما را یاری کردند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

منابع

احمدی، س.، حیدری، م.، باقریان، ف.، و کشفی، ع. (۱۳۹۵). نوجوانی و تحول معنا: مقایسه منابع و ابعاد معنای زندگی در دختران و پسران نوجوان. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، ۵(۲۳)، ۱۴-۲۲.

اکبری بورنگ، م.، و رحیمی بورنگ، ح. (۱۳۹۵). تبیین سرزندگی و انگیزش تحصیلی دانشجویان براساس ادراک آنان از محیط یادگیری در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. *مجله آموزش پزشکی ایران*، ۱۶(۱)، ۲۳۱-۲۲۲.

جعفری، ع.، نادی، م. ع.، و منشی، غ. (۱۴۰۰). تدوین و اعتباریابی بسته آموزش یادگیری خودراهبر و تعیین اثربخشی آن بر اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانشجویان. *فصلنامه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی*، ۱۸(۶۸)، ۳۸-۵۱.

دهقانی‌زاده، م. ح.، و حسین چاری، م. (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده، نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۴(۲)، ۴۷-۲۲.

زاهد بابلان، ع.، و کریمیان‌پور، غ. (۱۳۹۹). رابطه خوش‌بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی با نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان. *فصلنامه مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۹(۱)، ۱۴۹-۱۷۰.

عابدی، م. ر.، میرشاه جعفری، س. ا.، و لیاقتدار، م. ج. (۱۳۸۵). هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان. *مجله*

روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۲(۲)، ۹۵-۱۰۰.

فرخی، ا.، و سبزی، ن. (۱۳۹۴). شادکامی و ادراک الگوهای ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای سرمایه روانشناختی. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۱(۴۳)، ۳۱۳-۳۲۳.

مصرآبادی، ج.، استوار، ن.، و جعفریان، س. (۱۳۹۲). بررسی روایی سازه و تشخیصی پرسشنامه معنا در زندگی در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۷(۱)، ۸۳-۹۰.

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

Abedi, M. R., Mirshah Jafari, E., Liaghatdar, M. J. (2006). Standardization of the Oxford Happiness Inventory in Students of Isfahan University. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 12(2), 95-100. (In Persian)

Ahmadi, S., Heidari, M., Bagherian, F., Kashfi, A. (2016). Adolescence and Development of Meaning: Comparing the Sources and Dimensions of Meaning in Life in Adolescent Boys and Girls. *Clinical Psychology Studies*, 6(23), 149-177. doi: 10.22054/jcps.2016.4563 (In Persian)

Akbaribooreng, M., 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(1), 222-232. (In Persian)

Alexander, R., Aragon, O., Bookwala, J., Cherbuin, N., Gatt, J. M., Kahrilas, I. J., et al. (2021). Morrison The neuroscience of positive emotions and affect: Implications for cultivating happiness and wellbeing. *Neuroscience and Bio Behavioral Reviews*, 121(2), 220-249.

Argyl, M. (2013). *The Psychology of Happiness*. Routledge: London.

Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). *Happiness as a function of*

- Australia. *Personality and individual differences*, 13(4), 443-449.
- George, L. S., & Park, C. L. (2013). Are meaning and purpose distinct? An examination of correlates and predictors. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 365-375.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2017). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*, 2nd Ed., Sage: Thousand Oaks.
- Harrington, D. (2009). *Confirmatory factor analysis*. Oxford University Press.
- Jermisittiparsert, K., Sriyakul, T. (2020). Determinants of quality education in Asian countries: impact of social globalization, happiness and research and development. *Journal of Security and Sustainability Issues*, 9(2), 202-214.
- Jafari, A., nadi, M., manshaee, G. (2021). Development and Validation of a self-directed learning training package and determining its effectiveness on academic enthusiasm and academic vitality in students. *Research in Curriculum Planning*, 18(68), 103-123. doi: 10.30486/jsre.2021.1905878.1701 (In Persian)
- Kok, J. K., Goh, L.Y., & Gan, C.C. (2015). Meaningful life and happiness: perspective from Malaysian youth. *The Social Science Journal*. 52(1), 69-77.
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34(5), 488-500.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- 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.
- Martin, A. J., & Marsh, H.W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353-370.
- personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp.189-203). Elsevier.
- Baumeister, R. D., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516.
- Collie, R., Martin, A., Malmberg, L., Hall, J., & Ginns, P. (2015). Academic buoyancy, students' achievement, and the linking role of control: A cross-lagged analysis of high school students. *British Journal of Educational Psychology*, 85(1), 113-130.
- Colmar, S., Liem, G. A. D., Connor, J., & Martin, A. J. (2019). Exploring the relationships between academic buoyancy, academic self-concept, and academic performance: a study of mathematics and reading among primary school students. *Educational Psychology*, 39(8), 1068-1089.
- Dehghanizadeh, M. H., Hosseinchari, M. (2012). Academic buoyancy and Perception of Family Communication Patterns: Mediator role of Self- efficacy. *Studies in Learning & Instruction*, 4(2), 21. (In Persian)
- Delle Fave, A. (2020). Meaning in life: structure, sources and relations with mental and physical health. *Acta Philosophica*, 29(1), 19-32.
- Delle Fave, A., & Soosai-Nathan, L. (2014). Meaning as interconnectedness. Theoretical perspectives and empirical evidence. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 53-78.
- Duijn, M., Rosenstiel, I. V., Schats, W., Smullenbroek, C., Dahmen, R. (2011). Vitality and health: A lifestyle program me for employees. *European Journal of Integrative Medicine*, 3(2), 97- 10.
- Farokhi, E., Sabzi, N. (2015). happiness and perception of family communication pattern: the mediating role of psychological capital. *Journal of developmental psychology*, 11(43), 313-324. (In Persian)
- Francis, L. J., Brown, L. B., & Philipchalk, R. (1992). The development of an abbreviated form of the Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-A): Its use among students in England, Canada, the USA and

- Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Steger, M. F., & Shin, J.Y. (2010) the relevance of the meaning in life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. *International forum for logotherapy*, 33(2), 95- 104.
- Strobel, M., Tumasjan, A., & Spörrle, M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self - efficacy as a mediator between personality factors and subjective well - being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(1), 43-48.
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. (2017). The secret to happiness: feeling good or feeling right? *Journal of Experimental Psychology*, 146(10), 1448 – 1459.
- Veiskarami, H., Yousefvand, L. (2018). Investigating the Role of Academic Vitality and Happiness in Predicting the Students Creativity in Lorestan University of Medical Sciences. *Research in Medical Education*, 10(2), 28-37. (In Persian)
- Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2011). A brief social-belonging intervention improves academic and health outcomes of minority students. *Science*, 331(6023), 1447-1451
- Wetzels, M., Odekerken-Schröder, G., & Van Oppen, C. (2009). Using PLS path modeling for assessing hierarchical construct models: Guidelines and empirical illustration. *Management Information Systems Quarterly*, 33(1), 177-195.
- Zahed babelan, A., karimianpour, G. (2020). The Relationship between Academic Optimism and Buoyance, the Mediator Role of Academic Self-efficacy. *Educational and Scholastic studies*, 9(1), 149-170. (In Persian)
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2020). Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity: Evidence for the protective role of academic buoyancy in reducing academic adversity over time. *International Journal of Behavioral Development*, 44(4), 301-312. doi:10.1177/0165025419885027
- Maslow, A. H. (1971). *The further reaches of human nature*. Viking.
- Oishi, SH., Choi, H., Koo, M., Galinha, I., Ishii, K., Komiya, A., Luhmann, M., et al. (2020). Happiness, Meaning, and Psychological Richness. *Affective Science*, 1(2), 107–115.
- Piqueras, J. A., Kuhne, W., Vera-Villarroel, P., Van Straten, A., & Cuijpers, P. (2011). Happiness and health behaviours in Chilean college students: a cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 11(1), 1-10.
- Putwain, D. W., Daly, A. L., Chamberlain, S., & Sadreddini, S. (2015). Academically buoyant students are less anxious about and perform better in high-stakes examinations., *British Journal of Educational Psychology* 85(3), 247-263.
- Putwain, D. W., Wood, P., & Pekrun, R. (2020). Achievement emotions and academic achievement: Reciprocal relations and the moderating influence of academic buoyancy. *Journal of Educational Psychology*, 8(24), 125-137.
- Mesrabadi, J., Jafariyan, S., Ostovar, N. (2013). Discriminative and construct validity of meaning in life questionnaire for Iranian students. *International Journal of Behavioral Sciences*, 7(1), 83-90. (In Persian)
- Miller, S., Connolly, P., & Maguire, L. K. (2013). Wellbeing, academic buoyancy and educational achievement in primary school students. *International Journal of Educational Research*, 62(1), 239-248.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). *The Meaning in Life*