



## The effectiveness of academic vitality training on social desirability and social adjustment of secondary school students

Saeid Sharifi Rahnemo<sup>1</sup>, Ayatollah Fathi<sup>1</sup>, Zahra Azemnia<sup>3</sup>, Rahimeh Shokri<sup>4</sup>

1. PhD student of Curriculum Studies, Bu Ali Sina University, Hamedan, Iran.

2. Naja Institute of Law Enforcement Sciences and Social Studies, Tehran, Iran.

3. PhD student in psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

4 in Clinical Psychology, Ahar Branch, Islamic Azad University, Ahar, Iran.

Corresponding author: Saeid Sharifi Rahnemo<sup>1</sup>Rahnemo | Received:2022/09/10 | Accepted:2022/10/30 | Published:2023/12/18

### Abstract

**Background and Objective:** One of the issues that has attracted a lot of attention today is the discussion of well-being and vitality in the educational environment. Because experts believe that relationships in the educational environment so that students feel alive and valuable, play a very vital role in promoting desirable social behaviors and their success. Therefore, the current research was conducted with the aim of the effectiveness of academic vitality education on the social desirability and social adjustment of secondary school students.

**Method:** The research design was semi-experimental and pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of secondary school students of Ahar city in the academic year 1401-1400, from this population, 40 students were randomly selected and placed in 2 experimental (20 people) and control (20 people) groups. The students of the experimental group were subjected to academic vitality training for 12 sessions and did not receive any training in contrast to the control group. To collect data, social desirability questionnaires of Crown and Marlow (1998) and social compatibility questionnaires of Sinha and Singh (2001) were used. Data analysis was also done with the statistical method of multivariate covariance analysis.

**Finding:** The average scores of social desirability and social compatibility in the post-test in the experimental group were 15.05 (1.27) and 23.15 (2.62), respectively. The results showed; Academic vitality education has an effect on the social desirability and social adaptation of students and increases their social desirability and social adaptation ( $P \leq 0.01$ ).

**Conclusions:** teaching students the skills of academic vitality make these people respect themselves and others without allowing abuse; consider themselves valuable and accepted; Because academic vitality refers to a positive, constructive and adaptive response to all kinds of educational challenges and obstacles, including poor grades, reduced motivation, stress levels, etc., and this is one of the basic components of social desirability and adaptability.

**Keywords:** Academic vitality, social desirability, social adjustment, high school students.

## مقاله پژوهشی

## اثر بخشی آموزش سرزندگی تحصیلی بر مطلوبیت اجتماعی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان متوسطه

سعید شریفی رهنمو<sup>۱</sup>، آیت‌الله فتحی<sup>۲</sup>، زهرا عازم نیا<sup>۳</sup>، رحیمه شکری<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری مطالعات برنامه درسی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

۲. پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی ناجا، تهران، ایران.

۳. دانشجوی دکتری روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۴. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد اهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اهر، ایران.

انتشار: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۰۸

دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۹

\*نویسنده مسئول: سعید شریفی رهنمو

## چکیده

**پیشینه و هدف:** یکی از مسائلی که امروزه توجه زیادی را به خود جلب کرده است، بحث بهزیستی و سرزندگی در محیط تحصیلی است. زیرا صاحب‌نظران معتقدند روابط در محیط آموزشی به طوری که دانش آموزان احساس سرزندگی با ارزش کنند، نقش بسیار حیاتی در ارتقای رفتارهای اجتماعی مطلوب و موفقیت آنان دارد. از این رو پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی بر مطلوبیت اجتماعی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان متوسطه انجام پذیرفت.

**روش:** طرح پژوهش به شیوه نیمه آزمایشی و از نوع طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان اهر در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند که از این جامعه، تعداد ۴۰ دانش‌آموز به صورت تصادفی انتخاب شده و در ۲ گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند که آزمودنی‌های گروه آزمایش، تحت آموزش سرزندگی تحصیلی، به مدت ۱۲ جلسه قرار گرفته و در مقابل گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکرد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های مطلوبیت اجتماعی کراون و مارلو (۱۹۹۸) و سازگاری اجتماعی سینها و سینگ (۲۰۰۱) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز با روش آماری تحلیل کواریانس چندمتغیره انجام گرفت.

**یافته:** میانگین نمرات مطلوبیت اجتماعی و سازگاری اجتماعی در پس‌آزمون در گروه آزمایش به ترتیب ۱۵/۰۵ (۱/۲۷) و ۲۳/۱۵ (۲/۶۲) به دست آمد. نتایج نشان داد؛ آموزش سرزندگی تحصیلی بر مطلوبیت اجتماعی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر دارد و باعث افزایش مطلوبیت اجتماعی و سازگاری اجتماعی در آن‌ها می‌شود ( $P \leq 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت‌های سرزندگی تحصیلی به دانش‌آموزان باعث می‌شود که این افراد برای خود و دیگران احترام قائل باشند و بدون اینکه اجازه سوء استفاده دهند؛ خود را با ارزش و مورد قبول بدانند؛ زیرا سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانع تحصیلی از جمله نمرات ضعیف، کاهش انگیزه، سطوح استرس و غیره اشاره دارد و همین امر یکی از مؤلفه‌های اساسی مطلوبیت و سازگاری اجتماعی است.

**کلمات کلیدی:** سرزندگی تحصیلی، مطلوبیت اجتماعی، سازگاری اجتماعی، دانش‌آموزان متوسطه.

## مقدمه

نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است. تغییرات این دوره از رشد ممکن است زمینه‌ساز مشکلات خاصی شود (ویدرهودل<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲). هنگامی که نوجوانان نمی‌توانند به طور موفقیت‌آمیز بر بحران‌ها و چالش‌های تحولی غلبه کنند، پریشانی‌های روان‌شناختی را تجربه نموده و اختلال قابل ملاحظه‌ای در جریان بهنجار زندگی روزمره و جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی‌شان بروز خواهد کرد که به دنبال آن شخصیت آن‌ها نیز دچار اغتشاش خواهد شد (گاربر، کیلی و مارتین<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). از همین رو یکی از موضوعات مورد بررسی در این دوره سازگاری<sup>۳</sup> این گروه است. سازگاری به توانایی فرد در تطابق با محیط اطرافش اشاره دارد (پونیا و سانگوان<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). به عبارت دیگر سازگاری مجموعه کنش و رفتارهایی است که فرد در موقعیت‌ها و شرایط جدید به منظور ارائه پاسخ‌های مناسب به محرک‌های موجود بروز می‌دهد (امانی، اعتمادی، فاتحی‌زاده و بهرامی، ۱۳۹۱). سازگاری می‌تواند در حیطه‌های مختلفی مطرح شود و ابعاد اجتماعی، خانوادگی، عاطفی، شغلی و ... را شامل شود. براساس رویکرد یادگیری، سازگاری مجموعه‌ای از رفتارهای آموخته شده است و ناسازگاری زمانی به وجود می‌آید که فرد مهارت‌های لازم برای تطابق با مشکلات روزمره زندگی را یاد نگرفته باشد (جمالی قره‌قشلاقی، ۱۳۹۴). با توجه به انواع سازگاری، سازگاری اجتماعی در رأس همه آن‌ها قرار دارد؛ به طوری که این سازگاری پیش‌درآمد رسیدن به سازگاری عاطفی و اخلاقی تلقی می‌شود (خوش‌کنش، اسدی، شیرعلی‌پور و کشاورزافشار، ۱۳۸۹). سازگاری اجتماعی فرایندی است که افراد را قادر می‌سازد تا رفتار دیگران را درک و پیش‌بینی کنند، رفتار خود را کنترل کنند و تعاملات اجتماعی خود را تنظیم نمایند (کولینس<sup>۵</sup>، ۲۰۲۲). دوره متوسطه، دوره حساسی است و سازگاری اجتماعی نوجوان در این دوره دستخوش تحولات عاطفی، جسمانی و ذهنی فوق‌العاده شدیدی است و هنوز به طور کامل رشد نیافته است. به همین علت ممکن است تأخیر در بلوغ عاطفی به دنبال خود مشکلات جدی در روابط بین فردی در نوجوانان و چالش‌های اجتماعی برای آنان پدید آورد (لوح‌نوبر، ۱۳۹۶).

یکی دیگر از مؤلفه‌های مهم سازش‌یافتگی در حیطه روان‌شناسی اجتماعی که بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان نقش دارد، مطلوبیت اجتماعی<sup>۶</sup> است. مطلوبیت اجتماعی عبارت است از تمایل افراد برای پاسخ دادن مطلوب و پرطرفدار از نظر اجتماعی به جای توصیف آنچه واقعاً فکر می‌کنند، اعتقاد دارند و یا انجام می‌دهند (احمدی، ۱۳۹۴). گروهی از انسان‌ها همیشه مطابق با نظرات و اعتقادات خود صحبت می‌کنند. اگر از آن‌ها در مورد موضوعی سؤال شود با صداقت پاسخ می‌دهند، در عقاید خود ثابت قدم هستند و تحت هر شرایطی، حتی اگر پاسخ‌های آنان طرد اجتماعی را به دنبال داشته باشد، به سؤالات یکسان پاسخ می‌دهند. به طوری که سخن گفتن و رفتار کردن مطابق انتظارات دیگران را مطلوبیت اجتماعی می‌نامند (صدق‌پور، محمودیان و سلیمانیان، ۱۳۸۸). به طوری که افراد دارای ویژگی مطلوبیت اجتماعی سعی دارند با اغراق نمودن در صفات مثبت و انکار صفات منفی‌شان، خود را بسیار اخلاقی، درستکار و مبرا به نظر برسانند. بر این اساس هر عامل، یا موقعیت یا صفتی که با داشتن انگیزش بالا برای انتقال اثرات مطلوب بر دیگران، یا با اعتماد کم به

1. Wiederhold
2. Garber, Keily & Martin
3. adjustment
4. Punia & Sangwan
5. Kollins
6. social desirability

توانایی خود برای ایجاد این اثرات مطلوب و دلخواه بر دیگران، رابطه داشته باشد می تواند عملکرد تحصیلی را کاهش دهد (لیری و هویلی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). در پژوهشی لاهاردن و جکسون<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) نشان دادند که بین مطلوبیت اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان رابطه ای وجود ندارد. همچنین ابوالقاسمی و جهانمیری (۱۳۹۱) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که سطح پایین مطلوبیت اجتماعی و سطوح بالای سلامت روانی و خودکارآمدی، پیشرفت تحصیلی را افزایش می دهند.

حال یکی از جنبه های سازگاری دانش آموزان با فشارها و چالش های تحصیلی و بهبود کیفیت زندگی در مدرسه، سرزندگی تحصیلی<sup>۳</sup> است. پدیده سرزندگی به عنوان تجربه هشیارانه فرد از داشتن انرژی و حسن زندگی است (برزگر بفرویی، قدم پور، مراتی و شفیع، ۱۴۰۱). در واقع سرزندگی بازتاب سلامت روانشناختی و جسمی است (کاون، بیروتا، فاوست و براون<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). احساس سرزندگی نوعی تجربه خاص روانشناختی است که در این تجربه افراد در خود احساس شور و روحیه میکنند (رایان و فردریک<sup>۵</sup>، ۱۹۹۷). به اعتقاد رایان و فردریک، سرزندگی انرژی نشأت گرفته از خود فرد است این انرژی از منابع درونی، و نه تهدید اشخاص در محیط، نشأت میگیرد. به عبارت دیگر سرزندگی احساس سرزنده بودن، نه تحریک و نه اجبار به انجام دادن آن است؛ به هر میزان که افراد کمتر دچار تعارض باشند از ساز و کار سرکوب رهایی یافته و بیشتر احساس سرزندگی، خلاقیت، خودشکوفایی و انرژی در آنها بیشتر است. وقتی فردی کاری را به طور خود جوش انجام می دهد نه تنها احساس خستگی و ناامیدی به او دست نمیدهد، بلکه احساس می کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است. به طور کلی حس درونی سرزندگی شاخص معنی دار سلامت ذهنی است (سولبرگ و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۲). به طوری که در پژوهشی مشخص گردید دانش آموزانی که دارای سرزندگی تحصیلی هستند توانمندی بیشتری در شکوفایی استعدادها، خلاقیت، پیشرفت تحصیلی، کارآیی و سلامتی دارند و برای رسیدن به اهداف خود سرسختانه تلاش می کنند. برعکس دانش آموزانی که از سرزندگی تحصیلی پایینی برخوردارند، معمولاً احساس اضطراب، افسردگی، خمودی، اندوه، بی علاقهگی، بی انگیزگی، خستگی و ناامیدی می کنند و در برابر مشکلات تحصیلی بی خیال، ناتوان و عاجز هستند که باعث مشکلات عمده به ویژه کاهش عملکرد و پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در آنها می شود (سالملا آرو، ساوالا یین و هالوپینن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۹). همچنین بخشایی، حجازی، در تاج و فرزاد (۲۰۱۶) در پژوهش خود با عنوان مدل سازی ادراک از جو مدرسه و توسعه مثبت دانش آموزان با سرزندگی تحصیلی به این نتیجه رسیدند جو مدرسه و توسعه مثبت بر سرزندگی تحصیلی تأثیر مثبت دارد و توسعه مثبت نقش میانجی بین ادراک از جو مدرسه با سرزندگی تحصیلی ایفا می کند.

به رغم اهمیت اهداف پیشرفت در بسیاری از متغیرهای روانشناسی، اینکه آیا سازگاری اجتماعی و مطلوبیت اجتماعی در زمینه سرزندگی تحصیلی نقش حمایتی یا خطر ساز دارند، قابل تأمل است. در سال های اخیر در خصوص نقش و رابطه سرزندگی تحصیلی با متغیرهای وابسته مورد نظر در پژوهش حاضر، مطالعاتی انجام یافته است؛ اما کمتر پژوهشی وجود

1. Leary & Hoyle
2. Lahaderne & Jackson
3. academic diligence
4. Kwon, Birrueta, Faust & Brown
5. Ryan & Frederick
6. Solberg
7. SalmelaAro, Savalainen & Holopainen

دارد که به آموزش سرزندگی تحصیلی بر این متغیرهای وابسته پرداخته باشد. از سوی دیگر، با استفاده از آموزش سرزندگی تحصیلی می‌توان حس کنترل درونی و جنبه‌های مثبت تحصیلی را در دانش‌آموزان فعال نموده و سازگاری اجتماعی و مطلوبیت اجتماعی را تقویت نمود. با آموزش همین مهارت‌ها و در نتیجه بهبود سطح کیفیت زندگی در مدرسه می‌توان به سلامت روانی دانش‌آموزان نیز کمک کرد. لذا، با توجه به وجود تعداد بسیار زیادی از دانش‌آموزانی که دارای سازگاری اجتماعی و مطلوبیت اجتماعی پایینی هستند و از کیفیت زندگی در مدرسه به صورت مثبت برخوردار نیستند و در برقرار کردن ارتباط مناسب با همسالان خود و دیگران مهارت لازم را ندارند، اجرای این تحقیقات از اهمیت خاصی برخوردار است و نتایج به دست آمده می‌تواند راهکارها و شیوه‌های آموزش درست را به مشاوران و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت ارائه کند. از این رو، سؤال اساسی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش سرزندگی تحصیلی بر مطلوبیت اجتماعی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان کلبر تأثیر دارد؟

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع طرح نیمه آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. پژوهش در سه مرحله انجام گرفت. در مرحله اول پیش‌آزمون متغیرهای وابسته از دانش‌آموزان گروه کنترل و گروه آزمایش گرفته شد، در مرحله دوم بسته آموزشی بر روی دانش‌آموزان گروه آزمایش اجرا و در مرحله سوم نیز پس‌آزمون متغیرهای وابسته از هر دو گروه به عمل آمد. جامعه آماری دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان کلبر که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری نمونه‌گیری خوشه‌ای و سپس گمارش تصادفی استفاده شد. به این صورت که ابتدا از بین مدارس شهر کلبر تعداد دو مدرسه متوسطه به صورت تصادفی انتخاب شده و از هر دو مدرسه، از هر کدام تعداد ۱ کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد و سپس از بین دانش‌آموزان مدارس انتخاب شده تعداد ۴۰ دانش‌آموز به صورت تصادفی در ۲ گروه، آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند. به این صورت که ابتدا پرسشنامه‌ها در اختیار دانش‌آموزان دو مدرسه متوسطه قرار گرفته و بعد از تکمیل پرسشنامه‌ها، آزمودنی‌های گروه آزمایش، تحت آموزش سرزندگی تحصیلی، به مدت ۱۲ جلسه قرار گرفته و در مقابل گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکرد. بعد از آموزش سرزندگی تحصیلی، دوباره پرسشنامه‌ها توسط دانش‌آموزان تکمیل گردید. به منظور رعایت اصول اخلاقی، فرم رضایت آگاهانه برای همکاری در پژوهش توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شده و پژوهشگر به مراجعان این اطمینان را خواهد داد که کلیه مطالب ارائه شده در جلسات آموزشی و داده‌های پرسشنامه محرمانه خواهد بود.

جزئیات بسته آموزشی و پرسشنامه‌ها به شرح زیر است:

**پرسشنامه سازگاری اجتماعی:** این پرسشنامه توسط سینها و سینگ (۱۳۹۰) به منظور تعیین سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان ساخته شده است. در ایران قدسی احقر فرم ۵۵ سؤالی این مقیاس را در نمونه‌ی ۳۰۰۰ نفری از دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی مورد بررسی قرار داده است. نمره‌گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است و پاسخی که نشانگر ناسازگاری است، نمره صفر و به پاسخی که نشانگر سازگاری هستند، نمره یک تعلق می‌گیرد. سازندگان آزمون ضریب پایایی این آزمون را با روش‌های دونیمه کردن، بازآزمایی و کودر ریچاردسون به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۵ و ۰/۹۴ به دست آورده‌اند. پایایی خرده مقیاس‌های سازگاری اجتماعی، عاطفی، آموزشی و کل به ترتیب ۰/۹۶،

۰/۹۲، ۰/۹۲ و ۰/۹۴ به دست آمده است. همچنین روایی محتوایی این آزمون را ۲۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی تأیید کرده‌اند. در پژوهش حاضر ۲۰ سؤال سازگاری اجتماعی اجرا شد و پایایی این خرده مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمده است (خانخانی زاده و باقری، ۱۳۹۱).

**پرسشنامه مطلوبیت اجتماعی:** این پرسشنامه توسط کراون و مارلو (۱۹۹۸) ساخته شده است و شامل ۳۳ سؤال است. نمره کل آزمون بر مبنای پاسخ‌های صحیح یا غلط هر ماده مشخص می‌شود. هرچه نمره کل بالاتر باشد، گرایش به آمایه پاسخ یا سبک پاسخی که به جامعه‌پسندی موسوم است، نزدیک‌تر است. افرادی که نمره آنان بین صفر تا هشت است، کسانی هستند که مطلوبیت اجتماعی کمتری دارند و احتمالاً مورد طرد قرار می‌گیرند. نمره‌های ۹ تا ۱۹ افرادی هستند که مطلوبیت اجتماعی آن‌ها در حد متوسط است و رفتارهای آنان با قواعد و هنجارهای اجتماعی مطابقت دارد. افرادی که نمره آنان بین ۲۰ تا ۳۳ است، رفتار واقعی آنان با قواعد و هنجارهای اجتماعی از تطابق زیادی برخوردار است. در پژوهشی ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۴ گزارش گردید (سرمدی‌سلطان، زارعی میانکلی و سلیمی بجزستانی، ۱۳۹۲). از نظر روایی نیز این آزمون با سایر ابزارهای روان‌شناختی که برای اندازه‌گیری مطلوبیت اجتماعی طراحی شده است، همبستگی بالا و قابل قبول نشان داده است (احمدی، ۱۳۹۴). همچنین در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که در سطح ۰/۸۹ معنادار به دست آمد.

**مداخله آموزش سرزندگی تحصیلی:** این پکیج آموزشی توسط مارتین و مارش (۲۰۰۸) تهیه شده و در ۱۲ جلسه و هر هفته ۲ جلسه بر روی دانش‌آموزان اجرا شد که محتوای جلسات به شرح زیر است:

جلسه اول به آشنایی و بیان هدف، جلسه دوم تا پنجم به آموزش عوامل روان‌شناختی، جلسه ششم تا هشتم به آموزش عوامل مدرسه و مشارکت، جلسه نهم تا یازدهم به آموزش عوامل خانواده و همسالان و جلسه دوازدهم به جمع‌بندی و مرور محتوی اختصاص داده شود. با توجه به اینکه برنامه سرزندگی تحصیلی بر اساس نظریه مارتین و مارش (۲۰۰۸) و سایر نظریه‌ها و پژوهش‌ها در این زمینه است، لذا مبانی و پشتوانه‌های نظری خوب و روایی سازه مناسبی دارد. همچنین تأیید برنامه آموزشی با رویکرد دلفی حاکی از روایی محتوایی و تأیید برنامه توسط متخصصان حاکی از روایی صوری آن می‌باشد. جلسه اول با هدف آشنایی دانش‌آموزان و پژوهشگر با یکدیگر، بیان قوانین و انتظارات (مثل همکاری، حضور به موقع، مشارکت و غیره)، بیان هدف پژوهش و بیان مختصر مطالب آموزشی انجام شد. جلسه دوم تاب سازگاری اجتماعی شامل آشنایی با مفهوم، نقش و اهمیت سازگاری تحصیلی، بازسازی شناختی و ایجاد تفکر سازنده و آگاهی از توانمندیهای تحصیلی، ادراک هدفمند بودن رفتارهای تحصیلی و اتخاذ هدفهای کوتاه مدت و بلند مدت تحصیلی آموزش داده شد. جلسه سوم انگیزش درونی شامل آشنایی با مفهوم انگیزش درونی و بیرونی و نقش آن در تحصیل، راهکارهای افزایش انگیزش درونی، نقش خوشبینی و امیدواری در تحصیل و داشتن هدف‌های تبحری آموزش داده شد. جلسه چهارم خودگردانی تحصیلی شامل آشنایی با مفهوم و اهمیت خودگردانی تحصیلی، استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی، خودنظارتی و خودتقویتی، مدیریت زمان و مکان مطالعه و نقش آنها در بهبود تحصیل آموزش داده شد. جلسه پنجم مطلوبیت اجتماعی شامل آشنایی با نقش و اهمیت مطلوبیت و نقش آن در تحصیل و عملکرد تحصیلی آموزش داده شد. جلسه ششم حمایت‌های شناختی خانواده و دوستان در تحصیل شامل نقش و اهمیت حمایت‌های آنان در تحصیل، راهکارهای جلب حمایت آنها و نحوه حل مشکلات شناختی تحصیلی به کمک آنان آموزش داده شد. جلسه هفتم حمایت‌های عاطفی خانواده و دوستان در تحصیل شامل اهمیت حمایت‌های آنان در تحصیل، راهکارهای جلب حمایت آنها

و نحوه حل مشکلات عاطفی تحصیلی (مثل استرس تحصیلی، اضطراب تحصیلی و غیره) به کمک آنان آموزش داده شد. جلسه هشتم الگوهای ارتباطی و ارتباط سازنده با خانواده و دوستان شامل نقش ارتباط با خانواده و دوستان در تحصیل، الگوهای ارتباطی گفت و شنود، شناخت موانع ارتباطی و نحوه مقابله با آنها، مهارت‌های ارتباط سازنده با تاکید بر خودآگاهی و همدلی و ارتباط موثر درون فردی و بین فردی آموزش داده شد. جلسه نهم ادراک و نگرش مثبت ساختار و هدف کلاس شامل آگاهی و شناخت ساختارها و هدفهای کلاس و نقش آنها در تحصیل، نقش دانش آموزان و معلمان در ساختار و هدف کلاس و آموزش برداشت مثبت از ساختار و هدف کلاس آموزش داده شد. در جلسه دهم بهبود کیفیت گذارندن وقت در کلاس شامل نحوه مدیریت کلاس قبل از ورود معلم و اهمیت این زمان در تحصیل، اهمیت مطالعه تیرها قبل از ورود معلم به کلاس، نحوه مدیریت کلاس در دقایق آخر کلاس، اهمیت مطالعه مطالب در روز تدریس معلم و برنامه ریزی برای گذارندن وقت در کلاس و خانه آموزش داده شد. جلسه یازدهم اهمیت مشارکت با هدف بهبود جو کلاس و شبکه های ارتباط رسمی و غیررسمی دوستان شامل راهکارهای مشارکت دانش آموزان در جو کلاس و نقش آن در تحصیل، یافتن معماها یا طنزهای تحصیلی با مشارکت دانش‌آموزان و معلم با هدف ایجاد تنوع و رغبت تحصیلی و بهبود شبکه های ارتباطی رسمی و غیررسمی دوستان با هدف ادراک مثبت جو کلاس آموزش داده شد. جلسه دوازدهم با هدف جمع بندی و مرور مطالب همه جلسات انجام شد.

نهایتاً بعد از تکمیل پرسشنامه‌ها در راستای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی مناسب استفاده شد که در بخش آمار توصیفی، از محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش آماری تحلیل کواریانس چندمتغیره با بهره‌گیری از نرم‌افزار آماری SPSS25 استفاده شد.

## یافته‌ها

به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش ابتدا آماره‌های توصیفی ارائه شده است. سپس در راستای آزمون فرضیه‌ها با بررسی پیش فرض‌ها برای مقیاس‌های نامبرده که دارای مولفه می‌باشند از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل

گروه	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین (انحراف معیار)	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	میانگین (انحراف معیار)
متغیرها	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
سازگاری اجتماعی	۱۳/۹۵ (۱/۷۰)	۱۵/۰۵ (۱/۲۷)	۱۳/۹۵ (۱/۹۰)	۱۳/۷۵ (۱/۹۴)
مطلوبیت اجتماعی	۲۲/۷۰ (۲/۰۲)	۲۳/۱۵ (۲/۶۲)	۲۱/۸۰ (۲/۰۴)	۲۱/۲۵ (۲/۰۲)

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمرات سازگاری اجتماعی و مطلوبیت اجتماعی در گروه کنترل و آزمایش در مرحله پیش‌آزمون تقریباً برابر است و نتایج نشان می‌دهد در گروه آزمایش و کنترل تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند. اما نتایج پس‌آزمون نشان می‌دهد که میانگین نمرات سازگاری اجتماعی و مطلوبیت اجتماعی در گروه آزمایش نسبت به



گروه کنترل بالاتر است. همان طور که مشاهده می شود آموزش سرزندگی تحصیلی باعث افزایش میانگین نمرات در متغیر سازاری و مطلوبیت اجتماعی در گروه آزمایش شده است.

برای بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج در جدول ۴-۳ نشان داده شده است.

**جدول ۴-۳: آزمون معناداری کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی طبیعی بودن نمرات متغیرها**

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	K-SZ	سطح معناداری
پیش آزمون مطلوبیت اجتماعی	۴۰	۲۲/۲۵	۲/۰۶	۰/۹۵	۰/۳۱
پس آزمون مطلوبیت اجتماعی	۴۰	۲۲/۲۰	۲/۵۰	۱/۰۱	۰/۲۵

نتایج جدول ۲ نشان داد که مقدار سطح معناداری در آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای بررسی طبیعی بودن متغیرها از ۰/۰۵ بزرگ تر است و لذا توزیع داده ها نرمال است. در واقع آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای متغیر مطلوبیت اجتماعی معنادار نیست و بنابراین متغیر مطلوبیت اجتماعی دارای توزیع نرمالی است و می توان از تحلیل های پارامتریک (تحلیل کواریانس) برای آن استفاده کرد.

**جدول ۳: آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس ها**

متغیرها	آزمون لوین	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
پیش آزمون مطلوبیت اجتماعی	۰/۰۰۱	۱	۳۸	۰/۹۸
پس آزمون مطلوبیت اجتماعی	۰/۹۴	۱	۳۸	۰/۳۳

بر اساس آزمون لون و عدم معناداری برای متغیر مطلوبیت اجتماعی، شرط برابری واریانس های بین گروهی رعایت شده است و گروه ها دارای تجانس می باشند و می توان از تحلیل کواریانس استفاده کرد. همچنین پیش فرض دیگر خطی بودن همبستگی متغیر پیش آزمون و متغیر مستقل است که نتایج در جدول ۴-۵ نشان داده شده است.

**جدول ۴: نتایج گزارش آزمون فرض های شیب های رگرسیون**

گروه	منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری
مطلوبیت اجتماعی	گروه و پیش آزمون	۳۳/۹۸	۲	۱۶/۹۹	۲/۹۸	۰/۰۶
	خطا	۲۱۰/۴۱	۳۷	۵/۶۸		
	کل	۱۹۹۵۸/۰۱	۴۰			



مقدار  $F$  تعامل متغیر مستقل و همپراش در متغیر مطلوبیت اجتماعی  $۲/۹۸$  می‌باشد که معنادار نیست و می‌توان گفت که همبستگی متغیر همپراش و مستقل رعایت شده است و می‌توان از تحلیل کواریانس استفاده کرد. با توجه به اینکه پیش فرض‌ها تایید شد لذا از تحلیل کواریانس استفاده گردید و نتایج در جدول ذیل نشان داده شده است.

#### جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس روی نمرات پیش‌آزمون-پس‌آزمون متغیر مطلوبیت اجتماعی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۰/۴۱	۱	۰/۴۱	۰/۰۷	۰/۷۸
گروه	۳۶/۰۲	۱	۳۶/۰۲	۶/۴۱	۰/۰۱
خطا	۲۰۷/۸۸	۳۷	۵/۶۱		
کل	۱۹۹۵۸/۰۱	۴۰			

بر اساس ارقام به دست آمده از جدول ۵، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معنی‌داری در عامل بین آزمودنی‌های گروه وجود دارد ( $P=۰/۰۱$ ,  $F=۶/۴۱$ ). به طوری که نمرات نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش که در معرض آموزش قرار گرفته‌اند، به طور چشمگیری افزایش داشته است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که آموزش سرزندگی تحصیلی، بر مطلوبیت اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر دارد و آن را به طور معناداری افزایش می‌دهد. لذا فرضیه اول پژوهش تأیید می‌گردد.

#### جدول ۶: آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیرها	آزمون لوین	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
پیش‌آزمون سازگاری اجتماعی	۰/۷۶	۱	۳۸	۰/۳۸
پس‌آزمون سازگاری اجتماعی	۱/۷۸	۱	۳۸	۰/۱۹

بر اساس آزمون لون و عدم معناداری برای متغیر سازگاری اجتماعی، شرط برابری واریانس‌های بین گروهی رعایت شده است و گروه‌ها دارای تجانس می‌باشند و می‌توان از تحلیل کواریانس استفاده کرد. همچنین پیش فرض دیگر خطی بودن همبستگی متغیر پیش‌آزمون و متغیر مستقل است که نتایج در جدول ۶ نشان داده شده است.

#### جدول ۷: نتایج گزارش آزمون فرض‌های شیب‌های رگرسیون

گروه	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه و پیش‌آزمون	۱۶/۸۷	۲	۸/۴۳	۳/۰۳	۰/۰۶	
خطا	۱۰۲/۷۲	۳۷	۲/۷۷			
کل	۸۴۱۴/۰۱	۴۰				

مقدار  $F$  تعامل متغیر مستقل و همپراش در متغیر سازگاری اجتماعی  $۳/۰۳$  می باشد که معنادار نیست و می توان گفت که همبستگی متغیر همپراش و مستقل رعایت شده است و می توان از تحلیل کواریانس استفاده کرد. با توجه به اینکه پیش فرض ها تایید شد لذا از تحلیل کواریانس استفاده گردید و نتایج در جدول ذیل نشان داده شده است.

جدول ۸: نتایج تحلیل کواریانس روی نمرات پیش آزمون-پس آزمون متغیر سازگاری اجتماعی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون	۰/۴۹	۱	۰/۴۹	۰/۱۷	۰/۶۷
گروه	۱۶/۹۰	۱	۱۶/۹۰	۶/۱۱	۰/۰۱
خطا	۱۰۲/۲۰	۳۷	۲/۷۶		
کل	۸۴۱۴/۰۱	۴۰			

بر اساس ارقام به دست آمده از جدول ۸ پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، اثر معنی داری در عامل بین آزمودنی های گروه وجود دارد ( $P=۰/۰۱$ ,  $F=۶/۱۱$ ). به طوری که نمرات نشان می دهد میانگین گروه آزمایش که در معرض آموزش قرار گرفته اند، به طور چشمگیری افزایش داشته است. از این رو می توان نتیجه گرفت که آموزش سرزندگی تحصیلی، بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان تأثیر دارد و آن را به طور معناداری افزایش می دهد. لذا فرضیه دوم پژوهش تأیید می گردد.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف شناسایی تأثیر تأثیر آموزش سرزندگی تحصیلی بر مطلوبیت اجتماعی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان متوسطه دوم انجام شد.

فرضیه اول پژوهش نشان داد؛ آموزش سرزندگی تحصیلی بر مطلوبیت اجتماعی دانش آموزان تأثیر دارد و آن را به طور معناداری افزایش می دهد. این یافته با نتایج پژوهش های فان و نگو (۲۰۱۴) مطابقت دارد. به طوری که فان و نگو (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند که بین سرزندگی تحصیلی با ارزش تکلیف رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. به عبارت دیگر هر چقدر میزان سرزندگی تحصیلی افزایش یابد، افراد ارزش بیشتری برای تکالیف درسی (یکی از مؤلفه های معنای تحصیلی) قائل می شوند. زیرا افراد دارای مطلوبیت اجتماعی مناسب برای خود احترام قائل هستند و خود را با ارزش و مورد قبول دیگران می دانند و در روابط بین فردی متکی به خود هستند. افزون بر آن، چنین افرادی می توانند افکار و عقاید خود را مطرح کنند. آن ها کمتر تحت فشار قرار می گیرند که طبق میل و خواسته های دیگران صحبت کنند؛ به راحتی می توانند روابط نزدیک و رضایت بخش با افراد دیگر برقرار کنند؛ آن ها همچنین می توانند نیازهای خود را برآورده سازند و از سلامت روانی بالایی برخوردار باشند که در این زمینه آموزش مهارت سرزندگی تحصیلی به عنوان یک مهارت در دانش آموزان می تواند این ویژگی ها را افزایش دهد و لذا آموزش مهارت سرزندگی تحصیلی نقش مهمی در افزایش مطلوبیت اجتماعی دانش آموزان دارد (فان و نگو، ۲۰۱۴). همچنین آموزش مهارت های سرزندگی تحصیلی به دانش آموزان باعث

می شود که این افراد برای خود و دیگران احترام قائل باشند و بدون اینکه اجازه سوء استفاده دهند؛ خود را با ارزش و مورد قبول بدانند؛ در روابط بین فردی به خود متکی باشند؛ به راحتی روابط نزدیک و صمیمی برقرار کنند؛ به شیوه‌ای مدبرانه با دیگران ارتباط برقرار کنند و طوری رفتار کنند که اعمال‌شان از لحاظ اجتماعی مطلوب باشد. آموزش مهارت‌های سرزندگی تحصیلی این توانایی را در افراد ایجاد می کند هنگامی که احساس می کنند امری به آن‌ها تحمیل می شود نه بگویند و زمانی هم که قرار است اظهار نظر کنند بدون احساس ترس، اضطراب، پرخاشگری و با رعایت احترام به عقاید خود و دیگران نظرات خود را بیان کنند.

این یافته با این بخش از نظریه بک که معتقد است افراد با رویدادهای زندگی، همیشه برخوردی واقع‌بینانه ندارند و واکنش‌ها در برخورد با مسائل زندگی در بسیاری از موارد نامتناسب است. بنابراین ادراک افراد از اشیاء و موقعیت‌های دنیای اطراف، یکی از تعیین کننده‌های اصلی اعمال و رفتار است و در نتیجه افکار در رفتار انسان نقشی اساسی بازی می کند. مطلوبیت اجتماعی همانند پیوستاری است که در یک انتهای آن افرادی با سطوح بالای مطلوبیت اجتماعی که نظرات و تجربیات خود را در مصاحبه‌ها و پاسخگویی به سؤالات تغییر می دهند و در انتهای دیگر آن افرادی با مطلوبیت اجتماعی پایین که به هیچ وجه نظریات و تجربیات خود را تغییر نمی دهند، قرار دارند. مطلوبیت اجتماعی، مجموعه‌ای آرمانی هستند درباره آنچه که درست یا نادرست، شایسته یا ناشایسته، مطلوب یا نامطلوب و خوب یا بد می باشد و برای هر جامعه‌ای مورد نیاز، محترم، مقدس، خواستنی و مطلوب تلقی می شوند. در تبیین دیگر می توان گفت افراد در سایه امنیت می توانند به خواسته‌ها و اهداف خود دست یابند. انسان‌ها در آرامش و با آسودگی خاطر به جامعه و محیط پیرامون خوش‌بین باشند. وقتی می توانند به دیگران اعتماد کنند و روابط اجتماعی و تعامل صحیح برقرار نمایند که از اطرافیان خود احساس ایمنی کنند. شادکامی زمانی در افراد شکل می گیرد که اطمینان داشته باشند روابط میان افراد به گونه‌ای تنظیم شده است که حقوق و خواسته‌های حیاتی آنان محقق می شود و کارها و امور جامعه مسیر درست و طبیعی خود را طی خواهد کرد. شادکامی باعث می شود که فرد با گروه‌های اجتماعی و افراد مختلف در شبکه روابطش تماس و پیوند داشته باشد، اعتمادش به سایر اعضای جامعه و افرادی که با آن‌ها در شبکه روابطش در تماس است بیشتر شود. سرزندگی تحصیلی تقریباً در همه حال می تواند به عنوان سپری در مقابل حوادث و رویدادهای فشار آور عمل کند و شخص را در مقابل پیامدهای ناگوار مصون نگه دارد که در این میان می تواند میزان مطلوبیت اجتماعی و حضور در جمع را افزایش دهد (موریس، ۲۰۱۸).

در ادامه نتایج نشان داد؛ آموزش سرزندگی تحصیلی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان تأثیر دارد و آن را به طور معناداری افزایش می دهد. این یافته با نتایج پژوهش‌های سولبرگ و همکاران (۲۰۱۸) و سالملا آرو و همکاران (۲۰۰۹) مطابقت دارد. به طوری که سولبرگ و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان دادند که آموزش سرزندگی تحصیلی بر سازگاری و موفقیت نظام‌های آموزشی دانش آموزان در مدارس تأثیر دارد و در واقع آموزش سرزندگی تحصیلی می تواند میزان سازگاری و کیفیت زندگی تحصیلی دانش آموزان را بهبود بخشد. همچنین سالملا آرو و همکاران (۲۰۰۹) در پژوهشی نشان دادند دانش آموزانی که دارای سرزندگی تحصیلی هستند توانمندی بیشتری در شکوفایی استعدادها، خلاقیت، پیشرفت تحصیلی، کارآیی و سلامتی دارند و برای رسیدن به اهداف خود سرسختانه تلاش می کنند. برعکس دانش آموزانی که از سرزندگی تحصیلی پایینی برخوردارند، معمولاً احساس اضطراب، افسردگی، خمودی، اندوه، بی علاقه‌گی، بی‌انگیزگی، خستگی و ناامیدی می کنند و در برابر مشکلات تحصیلی بی‌خیال، ناتوان و عاجز هستند که باعث مشکلات عمده به ویژه

کاهش عملکرد و پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در آنها می شود. در تبیین این یافته می توان گفت که در زندگی روزانه تحصیلی، دانش آموزان با انواع چالش ها، موانع و فشارهای ویژه دوران تحصیل روبرو می شوند که تهدیدی برای اعتماد به نفس، انگیزش و در نتیجه عملکرد تحصیلی آنها است. عده ای از دانش آموزان در مقابله با آنها موفق عمل می کنند و عده ای از آنها در این زمینه موفقیت قابل قبولی ندارند؛ بنابراین باید اذعان داشت که سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش ها و موانع تحصیلی از جمله نمرات ضعیف، کاهش انگیزه، سطوح استرس و غیره اشاره دارد و یکی از مؤلفه های سازگاری تحصیلی است. پس وقتی دانش آموزی تکالیف اش را به صورت خودجوش انجام می دهد، نه تنها احساس خستگی و ناامیدی نمی کند، بلکه احساس افزایش انرژی و نیرو می کند. داشتن چنین احساسی در زمینه تحصیل باعث افزایش تلاش و پشتکار و در نهایت سبب افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموز شده و میزان سازگاری اجتماعی را بهبود می بخشد (سالملارو و همکاران، ۲۰۰۹). در تبیین این یافته می توان گفت برخی دانش آموزان در مواجهه با موانع و چالش های آمادگی تحصیلی و غیره است، لذا پاسخدهی نامناسب دانش آموزان به این چالش ها بر سطح انگیزش، پشتکار و تلاش تحصیلی آنها تأثیر منفی می گذارد و نخست باعث کاهش باورهای تحصیلی مثبت مثل اعتماد به نفس و عزت نفس تحصیلی و کاهش سرزندگی تحصیلی و در نهایت باعث کاهش عملکرد تحصیلی و سازگاری تحصیلی آنان می شود. در مقابل پاسخ مناسب دانش آموزان به این چالش ها بر سطح انگیزش، پشتکار و تلاش تحصیلی آنها تأثیر مثبت می گذارد و نخست باعث افزایش باورهای تحصیلی مثبت مثل اعتماد به نفس و عزت نفس تحصیلی و افزایش سرزندگی تحصیلی و در نهایت باعث افزایش عملکرد تحصیلی آنان می شود. تبیین دیگر اینکه 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 و سرزندگی یکی از مؤلفه های سازگاری است و وقتی فردی تکلیفی را به طور خودجوش انجام می دهد، نه تنها احساس خستگی و ناامیدی نمی کند، بلکه احساس افزایش انرژی و نیرو می کند که این احساس در زمینه تحصیل باعث افزایش تلاش و پشتکار و در نهایت باعث بهبود سازگاری اجتماعی می شود. حال براساس داده های به دست آمده پیشنهاد می شود؛ نظام آموزشی با ایجاد تنوع در تکالیف، جهت به چالش کشاندن دانش آموزان، به گونه ای عمل کند که این احساس به فرد دست دهد که انجام تکالیف برای یادگیری خود او سودمند است و این امر می تواند فراگیران را به سمت مطلوبیت اجتماعی سوق دهد. همچنین پیشنهاد می شود مراکز مشاوره و مددکاری برنامه های آموزشی مناسبی از جمله سرزندگی تحصیلی در جهت توانمندسازی، افزایش مهارت های زندگی و سازگاری اجتماعی تدارک بینند تا ضمن افزایش سطح بهزیستی، نشاط و سلامتی و کاهش مشکلات دانش آموزان، میزان مقابله ی موثر آنان در برابر تنش ها و فشارهای روانی نیز بهبود یابد.

## منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ جوانمیری، لیلا (۱۳۹۱). نقش مطلوبیت اجتماعی، سلامت روانی و خودکارآمدی در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۱(۲)، ۶-۲۰.
- احمدی، روناس (۱۳۹۴). بررسی رابطه مطلوبیت اجتماعی و پذیرش اجتماعی با شادکامی دانش‌آموزان دبیرستانی بستان‌آباد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز.
- امانی، رزیتا؛ اعتمادی، عذرا؛ فاتحی‌زاده، مریم؛ و بهرامی، فاطمه (۱۳۹۱). رابطه بین سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی. *مجله روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، ۲(۶)، ۱۵-۲۶.
- برزگر بفرویی، مهدی، قدم پور، عزت اله، مراتی، علیرضا، شفیع، محمد (۱۴۰۱). تأثیر آموزش سخت‌روی بر نشانگان وانمودگرایی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان. *نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)*، ۱۴(۵۶)، ۱۰۳-۱۲۲.
- جمالی‌قره‌قشلاقی، الهه (۱۳۹۴). بررسی رابطه هوش اجتماعی با کنترل پرخاشگری و افزایش سازگاری فردی در بین دانشجویان علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه.
- خوش‌کنش، ابوالقاسم؛ اسدی، مسعود؛ شیرعلی‌پور، اصغر؛ و کشاورزافشار، حسین (۱۳۸۹). نقش نیازهای بنیادین و حمایت اجتماعی در سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱(۱۳)، ۸۲-۹۴.
- سینه‌ها، ای. کی. پی. و سینک، آر. پی (۱۳۹۰). راهنمای پرسش‌نامه‌ی سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی. ترجمه ابوالفضل کرمی. تهران: مؤسسه‌ی روان‌تجهیز سینا.
- صدق‌پور، بهرام؛ محمودیان، مجید؛ سلیمانیان، حمیدرضا (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش آموزه‌های قرآنی بر بهبود پذیرش اجتماعی. *فصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی*، ۲(۱)، ۱۷-۲۶.
- لوح‌نوبر، الناز (۱۳۹۶). رابطه بین سبک‌های هویتی و خودکنترلی با سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های ناحیه یک تبریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial development. In N. Eisenberg (Vol. Ed.), W. Damon & R. M. Lerner (Series Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (Vol. 3, pp. 646-718). New York: Wiley.
- Garber, j., Keily, M.K., & Martin, N.C. (2002). Development of adolescence depressive symptoms: predictors of change. *Journal of counseling and clinical psychology*, 70, 79-95.
- Kollins, S. H. (2022). The gathering storm: a US perspective on the scientific response to the COVID-19 child and adolescent mental health crisis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 63(2), 129.
- Lahaderne, H.M., & Jackson, P.W. (2016). Withdrawal in the classroom: A note on some educational correlates of social desirability among school children. *Journal of Educational Psychology*, 6(2), 97-101
- Leary & R. H. Hoyle (2009). *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- 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. (2014). Academic buoyancy and academic outcomes: towards a further understanding of students with attention deficit/ hyperactivity disorder (ADHD), students without ADHD, and academic buoyancy itself. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 86-107.

- Punia, S., & Sangwan, S. (2011). Emotional intelligence and social adaptation of school children. *Journal of Psychology*, 2(2): 83-87.
- Ryan, R.M., Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-65.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 1316-1327.
- Solberg, P. A., Hopkins, W. G., Ommundsen, Y., & Halvari, H. (2018). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 407-417.
- Strahan, B. (2006). Effects of training and assessment in vocation aducation and trining (VET): Rrlections on the methodology of assessing the development of traits of self-regulation. *Educational Evaluation*. 32(3), 243-261.
- Wiederhold, B. K. (2022). The escalating crisis in adolescent mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(2), 81-82.