

بررسی رابطه سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی و انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده

هاجر کارگری^۱، مهدی ایمانی حسنلوئی^۲، زهرا ایمانی حسنلوئی^۳

^۱دانشجوی کارشناسی ارشد، مدیریت آموزشی، واحد نقده، دانشگاه آزاد اسلامی، نقده، ایران Hajar.karekari@gmail.com

^۲استاد یار، گروه مدیریت آموزشی، واحد نقده، دانشگاه آزاد اسلامی، نقده، ایران M-imani34@yahoo.com

^۳کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه zahra.imani@gmail.com

چکیده:

این تحقیق با هدف، بررسی رابطه سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی و انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده انجام شد. جامعه آماری تحقیق ۱۲۵۰ نفر از دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل هستند. که از میان آنها با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای ساده و با استفاده از فرمول کوکران با سطح اطمینان ۹۵ درصد تعداد ۲۹۴ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. روش این پژوهش، پیمایشی- همبستگی بود. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه های سرزندگی تحصیلی، خود شکوفایی و انعطاف پذیری تحصیلی بود. برای تجزیه و تحلیل داده های تحقیق، از روشهای آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید. در آمار استنباطی برای آزمون فرضیه های مورد بررسی در تحقیق از روش معادلات ساختاری (PLS) و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. در راستای اهداف تحقیق این نتیجه حاصل شد که مدل ساختاری پژوهش بین متغیرهای تحقیق از برازش مطلوب برخوردار می باشد. در نتیجه میتوان گفت که بین سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی و انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی دار مثبت وجود دارد.

واژگان کلیدی:

سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی و انعطاف پذیری تحصیلی

۱- مقدمه :

خود شکوفایی حالتی از سلامت روان بهینه است. با این تعریف، افراد شکوفا نه تنها احساس خوبی دارند بلکه خوب هم عمل می کنند. آنها به طور منظم هیجانهای خوبی تجربه می کنند، در زندگی روزانه خود برجسته هستند و به صورت سازنده با محیط اطراف خود مشارکت می کنند (کیز^۱، ۲۰۱۷: ۹۵)

خودشکوفایی به این مفهوم است که فرد نیازمند پیشرفت در تحقق هدفهای زندگی خود و نیز درک قابلیتهای شخصیت خویش است. به عبارت دیگر نیاز برای شکوفا ساختن قابلیتهایی است که فرد دارد. به اعتقاد مزلو هر کوششی که موجب وقفه و یا مانع سیر طبیعی تکامل رشد روانی به ترتیب فوق شود، زیان آور است. به نظر او در سازمانهای امروزی به نیازهای خود شکوفایی کارکنان کمتر توجه می شود و همین امر مانع رشد شخصیت و خویششناسی و احساس تعهد خدمت می گردد و در نتیجه تعارض و ناسازگاری بین نیاز روانی فرد به خود شکوفایی از یک سو و نیاز سازمان به ازدیاد کارایی از سوی دیگر ظاهر می شود (اوتیس^۲، ۲۰۱۴: ۶۰)

انعطاف پذیری یک فرایند، توانایی، یا پیامد مقابله موفقیت آمیز با شرایط تهدیدکننده است. به بیان دیگر انعطاف پذیری، مقابله مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است. البته انعطاف پذیری، تنها پایداری در برابر آسیبها یا شرایط تهدید کننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می توان گفت انعطاف پذیری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی، در شرایط خطرناک است (ولگیر و گلوزیمو^۳، ۲۰۱۶: ۲۲۲).

علاوه بر این انعطاف پذیری به عنوان فرآیندهای تحولی مداوم از دوران کودکی به بزرگسالی تعریف شده است، یعنی این که کودکان و نوجوانان قادرند در مواجهه با شرایط ناگوار منابع درونی و بیرونی را شناسایی و از آنها استفاده کنند. (جکسون و ایدینبورگ^۴، ۲۰۱۷: ۱۵۶)

یکی از عوامل بسیار مهم در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان توجه به عوامل روانشناختی و ویژگی های شخصیتی آنان می باشد. از جمله این ویژگی های شخصیتی مهم که می تواند شرایط استرس زایی را بوجود آورده و باعث مشکلات جدی در عرصه آموزشی شود کاهش سرزندگی تحصیلی است (ترویا^۵، ۲۰۱۷: ۱۲)

سرزندگی تحصیلی سازه ای است که از درون روان شناسی مثبت برخاسته و به این واقعیت اشاره دارد که آن می تواند دانش آموزان را توانا کند تا به موفقیت آمیزی با موانع و چالش های تحصیلی هم چون نمرات ضعیف، فشار امتحان، تکالیف سخت و دشواری که در طول تحصیل و مدرسه رخ می دهد به مقابله برخیزند (مارتین و تربلانچ^۶، ۲۰۱۴: ۱۴۶)

به دلیل اینکه سرزندگی به روش های گوناگون و نیز در موارد متفاوت استفاده می شود، منتقدان آن را حشو و زائد میدانند افراد دیگر نیز به خاطر ماهیت غیر خطی و ناتوانی سرزندگی در پیشگویی مسیر زندگی بچه های معتقدند سرزندگی غیر سودمند، غیر کاربردی و مفهومی زائد است. علی رغم این انتقادات، محققان به شکل سرسختانه ای به سرزندگی به عنوان یک مفهوم نظام مند توجه نشان می دهند و از آن به عنوان یک ایده کاربردی با ارزش حمایت می کنند. افرادی که احساس بهره وری شغلی دارند در درون خود به این باور و یقین رسیده اند که در حال شکوفا شدن هستند، هستی آنها معنی دار است، شاد و سرزنده هستند و احساس مفید بودن می کنند. کارگران و کارمندانی که

¹ Keyes, Corey LM.

² Oates, T.

³ Walker, L.; Colosimo, K

⁴ Jakson.D.Fritko.A.&Edenborough.M

⁵ Troia

⁶ Martin, E.C., & Terblanche, F

همواره در خویشتن احساس بهره وری داشته باشند به کار و شغل خود علاقه مند هستند و سعی بر آن دارند که حداکثر لیاقت و شایستگی را از خود به نمایش بگذارند. فردی که در سازمان احساس بهره وری بودن می کند همواره در فکر پیشرفت مهارت های شغلی خود می باشد. محققان مفهوم انعطاف پذیری را با عنوان یک فرآیند یا نیرویی که تحمل شخص در شرایط ناگوار و هنگام نگرانی را افزایش می دهد، به حساب می آورند. انعطاف پذیری را به عنوان یک توانایی برای بهبود در شرایط ناگوار و غلبه بر مشکلات در زندگی افراد، توصیف کرده اند. افراد گروه هایی که از خود انعطاف پذیری نشان می دهند تمایل دارند تا مجموعه ای از ویژگی های و خصوصیات را به دست آورند که این ویژگی ها و خصوصیات آنها را برای غلبه بر مشکلات موجود در زندگی مجهز می کنند. از آنجا که هدف این تحقیق بررسی رابطه سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی و انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده می باشد لذا محقق خواهد کوشید که به پاسخ این سوالات دست یابد: بین سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده چه نوع رابطه ای وجود دارد؟ و بین سرزندگی تحصیلی با انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده چه نوع رابطه ای وجود دارد؟

۲- روش شناسی :

جامعه آماری تحقیق ۱۲۵۰ نفر از دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل هستند. که از میان آنها با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای ساده و با استفاده از فرمول کوکران با سطح اطمینان ۹۵ درصد تعداد ۲۹۴ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. روش این پژوهش، پیمایشی- همبستگی بود. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه های سرزندگی تحصیلی، خود شکوفایی و انعطاف پذیری تحصیلی بود. برای تجزیه و تحلیل داده های تحقیق، از روشهای آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید. در آمار استنباطی برای آزمون فرضیه های مورد بررسی در تحقیق از روش معادلات ساختاری (PLS) و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد

۳- بحث درباره یافته ها

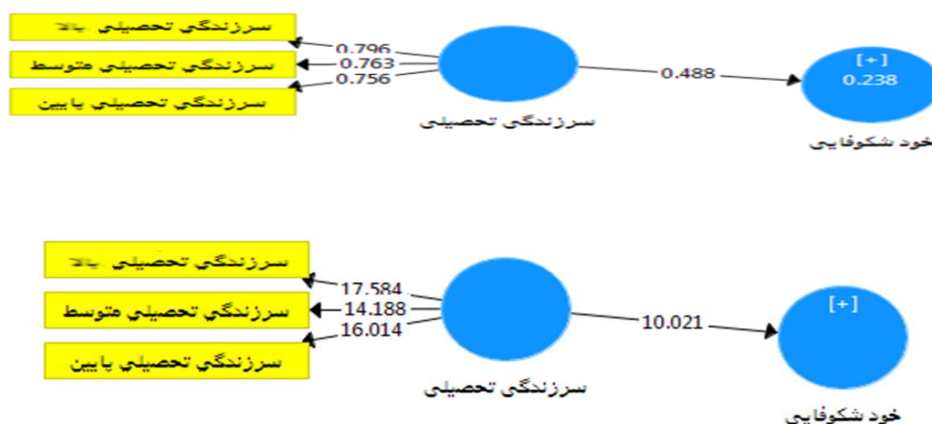
فرضیه اول: بین سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی دار مثبت وجود دارد.

با توجه به نتایج جدول زیر اگر مقدار سطح معنی داری بزرگ تر از مقدار خطا باشد، فرضیه صفر را نتیجه می گیریم و در صورتی که مقدار سطح معنی داری از مقدار خطا کوچک تر باشد فرضیه یک را نتیجه می گیریم.

نتیجه آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی دانش آموزان

خود شکوفایی		سرزندگی تحصیلی
همبستگی پیرسون	۰/۶۶۰**	
Sig	۰/۰۰۰	
N	۲۹۴	

با توجه به نتایج جدول فوق چون سطح معنی داری کوچکتر از ۰/۰۵ است و نتیجه آن این است که فرضیه H_0 رد شده و فرضیه H_1 (فرضیه پژوهش) مبنی بر وجود رابطه بین سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی دانش آموزان پذیرفته می شود. همانگونه که مشاهده می شود رابطه مثبت و معنی داری بین سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی دانش آموزان وجود دارد و ضریب همبستگی آن ۰/۶۶۰ می باشد. نمودار: مدل رابطه ی سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی دانش آموزان



بررسی فرضیه اول پژوهش

نتیجه آزمون	مقدار همبستگی	آماره t	ضریب مسیر	
تایید شد	۰/۲۳۸	۱۰/۰۲۱	۰/۴۸۸	سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی دانش آموزان

با توجه به جدول و نمودار مدل ساختاری پژوهش بین متغیرهای تحقیق از برازش مطلوب برخوردار می باشد. در نتیجه میتوان گفت که بین سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی دار مثبت وجود دارد.

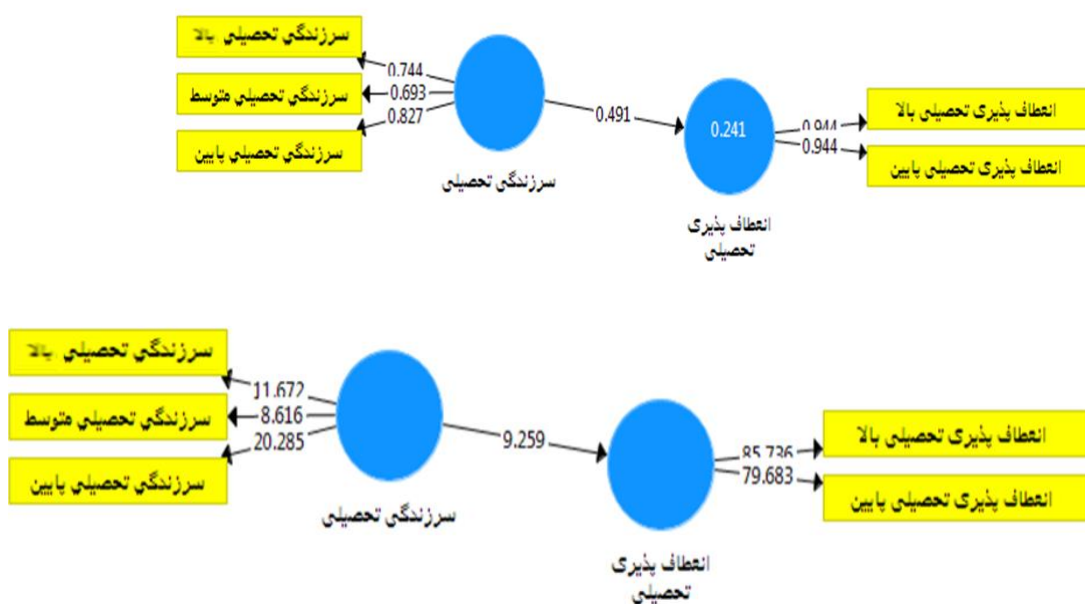
فرضیه دوم: بین سرزندگی تحصیلی با انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی دار مثبت وجود دارد.

نتیجه آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین سرزندگی تحصیلی با انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان

انعطاف پذیری تحصیلی		سرزندگی تحصیلی
۰/۳۸۴**	همبستگی پیرسون	
۰/۰۰۰	Sig	
۲۹۴	N	

با توجه به نتایج جدول فوق چون سطح معنی داری کوچکتر از ۰/۰۵ است و نتیجه آن این است که فرضیه H_0 رد شده و فرضیه H_1 (فرضیه پژوهش) مبنی بر وجود رابطه بین سرزندگی تحصیلی با انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان پذیرفته می شود. همانگونه که مشاهده می شود رابطه مثبت و معنی داری بین سرزندگی تحصیلی با انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده وجود دارد و ضریب همبستگی آن ۰/۳۸۴ می باشد.

نمودار: مدل رابطه ی سرزندگی تحصیلی با انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان



بررسی فرضیه دوم پژوهش

نتیجه آزمون	مقدار همبستگی	آماره t	ضریب مسیر	سرزندگی تحصیلی با انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان
تایید شد	۰/۲۴۱	۹/۲۵۹	۰/۴۹۱	

با توجه به جدول و نمودار مدل ساختاری پژوهش بین متغیرهای تحقیق از برازش مطلوب برخوردار می باشد. در نتیجه میتوان گفت که بین سرزندگی تحصیلی با انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی دار مثبت وجود دارد.

۴- نتیجه گیری

سرزندگی تحصیلی سازه ای است که از درون روان شناسی مثبت برخاسته و به این واقعیت اشاره دارد که آن می تواند دانش آموزان را توانا کند تا به موفقیت آمیزی با موانع و چالش های تحصیلی هم چون نمرات ضعیف، فشار امتحان، تکالیف سخت و دشواری که در طول تحصیل و مدرسه رخ می دهد به مقابله برخیزند همچنین سرزندگی تحصیلی، سرزندگی و تحمل کردن روان شناختی روزمره در مدرسه را منعکس می کند. سرزندگی تحصیلی به فرایند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در تحصیل گفته می شود. سرزندگی

را در محیط آموزشی به عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت های زندگی به رغم مصائب و دشواری های محیطی می دانند. در محیط آموزشی دانش آموزان دارای سرزندگی، به رغم موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در سطح بالایی موفق می شوند. انعطاف پذیری یک صفت شخصیتی است که فرد را قادر می سازد بر استرس های درونی و بیرونی غلبه نماید. این حالت به وسیله ی مکانیسم های دفاعی همچون حمایت های خارجی به وجود می آید. انعطاف پذیری در طول دوران زندگی فرد هم میتواند حضور داشته باشد و هم حضور نداشته باشد. سازه انعطاف پذیری به توانایی افراد برای سازگاری موفقیت آمیز در مواجهه با استرس های حاد، وقایع آسیب زاء، شرایط ناگوار مزمن، حفظ یا به دست آوردن سریع بهزیستی روان شناختی و تعادل حیاتی، مربوط است. خودشکوفایی را می توان تمایل نسبت به تکوین تدریجی آنچه که ویژگی فردی شخص ایجاب می کند و شدن هر آنچه که شخص شایستگی شدنش را دارد، تعبیر کرد به اعتقاد او هدف و آرمان اصلی انسان تربیت و تلاش او در دست یافتن به مرتبه والای انسانی است که همان تحقق خویشتن (خودشکوفایی) می باشد. افراد خودشکופا، هیچ گاه مضطرب نیستند، احساس ناایمنی نمی کنند، احساس بی ریشه گی یا انزوا نمی کنند، آن ها احساس نمی کنند که دیگران به نظر تحقیر به آن ها نگاه می کنند و همچنین احساس فلج کننده حقارت یا بی ارزشی نمی کنند. فرد خودشکופا آسان تر در قالب خود قرار می گیرد تا دیگران. رسیدن به خود شکوفایی، نشان دهنده رسیدن به بالاترین درجه سلامت روان است. افراد خودشکופا به طور سازنده و فزاینده به سوی رشد و کمال گام برمی دارند و در مقابل شرایط ناموفق و ناراضی زندگی، تسلیم نمی شوند. در راستای اهداف تحقیق این نتیجه حاصل شد که مدل ساختاری پژوهش بین متغیرهای تحقیق از برازش مطلوب برخوردار می باشد. در نتیجه میتوان گفت که بین سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی و انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی دار مثبت وجود دارد.

فرضیه اول: بین سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی دار مثبت وجود دارد.

چون سطح معنی داری کوچکتر از ۰/۰۵ است و ضریب همبستگی آن ۰/۶۶ می باشد. مدل ساختاری پژوهش بین متغیرهای تحقیق از برازش مطلوب برخوردار می باشد. در نتیجه میتوان گفت که بین سرزندگی تحصیلی با خود شکوفایی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی دار مثبت وجود دارد.

از قیاس نتیجه فرضیه پژوهش و پیشینه های پژوهش، به این نتیجه می رسیم که: کنار آمدن موفقیت آمیز فرد با عوامل استرس زا و موقعیت های دشوار تحصیلی، سرزندگی تحصیلی نامیده می شود. سرزندگی تحصیلی به عنوان حوزه ای پر طرفدار در سالهای اخیر مطرح گردید و به مطالعه و کشف توانمندی های فردی و بین فردی می پردازد و باعث پیشرفت و مقاومت در شرایط دشوار می گردد افرادی که از سرزندگی تحصیلی بالایی برخوردارند در شرایط پر استرس بیمار نمی شوند. افراد سرزنده عمیقاً درگیر فعالیتهای تحصیلی هستند و بر پیچیدگیهای تحصیلی چیره می شوند. آنها معتقدند زندگیشان هدفمند است، تماشاگر منفعلی نیستند و برای معنادار کردن زندگی خود مسئولیت می پذیرند. افراد متعهد، رویدادهای تحصیلی را به عنوان تجارب معنادار تعبیر می کنند و معتقدند که همه فعالیتهای تحصیلی آنها یک هدف کلی دارد. هر فردی، ظرفیتی ذاتی برای خودشکوفایی دارد. افراد از طریق تلاش در جهت خودشکوفایی قالب شکل معنوی و دینی خود را می یابند. روانشناسان بیان کرده اند که بهبود معنویت برای انسان ها از طریق فرایند رشد است که از طریق تجربه ی معنوی یکی پس از دیگری تحکیم می شود و به تغییر و تبدیل معنویت می انجامد. یک تجربه ی معنوی به تنهایی به توسعه ی معنویت منجر نمی شود. مازلو بیان می کند که خودشکوفایی یک لحظه ی عظیم نیست، یک تجربه نیست بلکه یک فرآیند آرام است این افراد بیش تر در دنیای واقعی و در طبیعت زندگی می کنند تا در انبوهی از مفاهیم، افکار انتزاعی، انتظارات، باورها و کلیشه هایی که اکثر مردم آن ها را با دنیای واقعی اشتباه می گیرند. بنابراین آن ها آمادگی بیش تری دارند برای مشاهده ی واقعیت ها تا این که تحت تأثیر آرزوها، امیدها، ترس ها و نگرانی ها قرار

گیرند. بسیاری از ویژگی‌های افراد و وضعیت آنان باعث احساس گناه یا شرم در آن افراد می‌شود؛ اما در افراد خودشکوکا و سالم، این مسائل با همه‌ی نقصش بدون احساس گناه و ضعف پذیرفته می‌شود؛ مانند کودک معصوم که بدون انتقاد به جهان می‌نگرد. فرد خودشکوکا هم گرایش دارد که به همان ترتیب به طبیعت بشری خود و دیگران بنگرد. این البته باحالت انزوا و تسلیم فرق دارد. چرا که این افراد واقعیات را واضح تر می‌بینند. نتیجه حاصل برای فرضیه های پژوهش با یافته های پژوهش های، نجفی و باصری^۷ (۲۰۱۸) پور شیخعلی و علوی^۸ (۲۰۱۵) زانک^۹ (۲۰۱۵) اکبری، جنابی نمین (۱۳۹۹) پلارک (۱۳۹۷) چمندری (۱۳۹۶) فروغی مقدم (۱۳۹۶) همسویی دارند.

فرضیه دوم: بین سرزندگی تحصیلی با انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی دار مثبت وجود دارد.

چون سطح معنی داری کوچک‌تر از ۰/۰۵ است و ضریب همبستگی آن ۰/۳۸۴ می باشد. مدل ساختاری پژوهش بین متغیرهای تحقیق از برازش مطلوب برخوردار می‌باشد. در نتیجه میتوان گفت که بین سرزندگی تحصیلی با انعطاف پذیری تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی دار مثبت وجود دارد.

از قیاس نتیجه فرضیه پژوهش و پیشینه‌های پژوهش، به این نتیجه می‌رسیم که: سرزندگی تحصیلی پدیده ای است که از پاسخ های انطباقی طبیعی انسان حاصل می شود و علیرغم رویارویی فرد با تهدیدهای جدی، وی را در دستیابی به موفقیت و غلبه بر تهدیدها توانمند می سازد. سرزندگی تحصیلی صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب ها با شرایط تهدید کننده نیست. بلکه فرد سرزنده مشارکت کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است. سرزندگی تحصیلی قابلیت فرد در برابر برقراری تعادل زیستی - روانی معنوی در مقابل شرایط مخاطره آمیز می باشد از این رو نمی توان آن را معادل بهبودی دانست. چون در بهبودی فرد، پیامدهای منفی و مشکلات هیجانی و عاطفی را تجربه می کند. افراد انعطاف پذیر دارای خود کارآمدی بالا، کنترل درونی، من نیرومند، خوش بینی، اعتماد به نفس، پشتکار، مهارت حل مسأله و انعطاف پذیری می باشند بنابراین افرادی که دارای سطوح بالایی از انعطاف پذیری هستند از آنجایی که توان بیشتری در غلبه بر استرس زها دارند در نتیجه استرس کمتری تجربه می کنند محققان برای این افراد که در شرایط ناگوار و پرخطر، پیامدهای نامطلوب را نشان نمی دادند، اصطلاحات گوناگونی مثل آسیب ناپذیر، مقاوم در برابر استرس و سرسخت به کار برده اند. افراد انعطاف پذیر ظرفیت بیشتری را از خود نشان می دهند تا بعد از مواجه با شرایط استرس زا فضای مجازی تعادل فیزیولوژیکی، روانی و ارتباطات اجتماعی خود را مجددا بدست آورند افراد انعطاف پذیر علیرغم مواجهه با استرس های مزمن و تنیدگیها، از آثار نامطلوب آنها می کاهند و سلامت روانی خود را حفظ می کنند این سازه می تواند به عنوان عامل واسطه ای بین سلامت روان و بسیاری دیگر از متغیرها قرار گیرد و با ارتقاء انعطاف پذیری، شخص می تواند در برابر عوامل تنش زا و همچنین عواملی که سبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روان شناختی آنها می شود، از خود مقاومت نشان داده و بر آنها غلبه نمایند. نتیجه حاصل برای فرضیه های پژوهش با یافته های پژوهش های، جورجیود^{۱۰} (۲۰۱۵) ماستن^{۱۱} (۲۰۱۵) برون و گریسویل^{۱۲} (۲۰۱۴) اسکیر و کرافت^{۱۳} (۲۰۱۴) ایمنی، شهاب زاده (۱۳۹۴) مولایی، عامری سیاهویی، (۱۳۹۴) امیری، (۱۳۹۳) کرد میرزا نیکو زاده، (۱۳۹۰)، همسویی دارند.

⁷ Najafi, M., & Baseri, A

⁸ Poorsheikhali, F., & Alavi, H. R.

⁹ Zank

¹⁰ Carighead, W. E.,

¹¹ Masten, A. S.

¹² Brown K, Ryan R, Creswell J.

¹³ Skinner & Croft

پیشنهادهای کاربردی

۱. به تمامی مدیران مدارس پیشنهاد می شود که با عدم تبعیت از راهکارهای تکراری و غیرخلاقانه برای غلبه بر مشکلات و بهره گیری از شیوه های خلاقانه و نوین با استفاده از نظرات دانش آموزان ، میزان اثر خود شکوفایی دانش آموزان را در مدارس افزایش دهند
۲. مسئولان و برنامه ریزان آموزشی تدابیر لازم برای برگزاری کارگاه ها و دوره های آموزشی خود شکوفایی و انعطاف پذیری ، جهت بهبود مهارت ها و افزایش سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان را مدنظر قرار دهند.
۳. آموزش راه کارهایی جهت رشد و افزایش خود شکوفایی و انعطاف پذیری برای افزایش سرزندگی تحصیلی دانش آموزان
۴. با دادن ایده های سازگارانه در طول زمان تحصیل به دانش آموز می توان باعث بهبود کیفیت انعطاف پذیری و افزایش سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان شد

منابع

۱. اکبری، تقی؛ جنابی نمین، علی (۱۳۹۹) تحلیل روابط ساختاری آموزش های تخصصی و تعهد شغلی دبیران با نقش میانجی کفایت آموزشی و خود شکوفایی، مدیریت بر آموزش سازمانها، (۲): ۲۳۷-۲۶۰.
۲. امیری ، الهام (۱۳۹۳) انعطاف پذیری در مجتمع های آموزشی، همایش ملی نظریه های نوین در معماری و شهرسازی.
۳. ایمنی ، زهرا و شهاب زاده، مرجان (۱۳۹۴) «اصول طراحی باغ مدرسه انعطاف پذیر ، کنفرانس بین المللی عمران ، معماری و زیرساخت های شهری.
۴. پلارک، طاهره (۱۳۹۷) رابطه حمایت اجتماعی باخودشکوفایی و فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان ابتدایی ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشگاه آزاد مroodشت.
۵. چمندری ، اسکندر (۱۳۹۶) رابطه بین حمایت اجتماعی با خودشکوفایی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر مرودشت ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشگاه آزاد مroodشت.
۶. حسین چاری، مسعود. دهقانیزاده، محمدحسین (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده، نقش واسطه ای خودکارآمدی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری. ۴(۲): ۲۲-۴۷.
۷. فروغی مقدم، ابراهیم (۱۳۹۶) بررسی رابطه کیفیت زندگی در مدرسه و خودکارآمدی دانش آموزان با سرزندگی تحصیلی آنها ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، داشگاه پیام نور تربت حیدریه.

۸. کردمیرزا نیکو زاده، ع (۱۳۹۰) الگویابی زیستی- روانی- معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله برای ارتقاء تاب آوری مبتنی بر روایت شناسی شناختی و روانشناسی مثبت نگر. پایاننامه دکتری رشته روانشناسی. دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

۹. مولایی، زهرا و عامری سیاهویی، حمید رضا (۱۳۹۴) انعطاف پذیری در معماری محیط های آموزشی، اولین همایش علمی پژوهشی افق های نوین در علوم جغرافیا و برنامه ریزی، معماری و شهرسازی ایران

1. Cabrera, N. L., & Padilla, A. M. (2016). Entering and succeeding in the "Culture of college". Journal of Behavioral Sciences, 26(2), 152-157.
2. Carighead, W. E., (2015) Behavioral & cognitive Behavioral psychotherapy. In G. Stricker & T. A. Widiger (vol. Eds.) & I. B. Weiner (Editor in chief) Handbook of psychology vol. 8, Clinical Psychology. NJ: Jone Wiley, & Sons.
3. Charney .D . (2014).Psychology mechanisms of resilience and Vulnerability : Implications for successful adaption to extreme stress.American journal of psychology.161.
4. Esmaeelkhani, F., Najjarian, B., & Mehrabi Zade Honarmand, M. (2001). Constructing and validating an instrument for measuring self actualization. Journal of Human Sciences of Alzahra University, 11(39), 1-20.
5. Jakson.D.Fritko.A.&Edenborough.M.(2017). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity:A literature review . journal of Advanced Nursing
6. Kenrick, D. T. (2017). Self-Actualization, Human Nature, and Global Social Problems: I. Foundations. Society, 54(6), 520-523.
7. Keyes, Corey LM. (2017). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. American psychologist, 62(2), 95.
8. Martin, E.C., & Terblanche, F. (2014). Building organizational culture that stimulates creativity and innovation, European Journal of Innovation Management. 6(1), 64-74.
9. Masten, A. S. (2015). Ordinary majic: Resilience processes in development. American Psychology, 56, 227-238.
10. Najafi, M., & Baseri, A. (2018). Relationship of Perceived Social Support and Self-actualization with Life Expectancy in the Elderly in Tehran. J Educ Community Health, 4(4), 56-64.
11. Oates, T. (2014). The Role of outcome-based national qualifications in the development of an effective vocational education and training system: The case of England and Wales. Policy Futures in Education, 2(1), 53-71.
12. Poorsheikhali, F., & Alavi, H. R. (2015). Correlation of Parents' Religious Behavior with Family's Emotional Relations and Students' Selfactualization. Journal of Religion and Health, 54(1), 235-241.
13. Skinner, H.M. & Croft, H.M. (2014) planning techniques to improve the vitality of undergraduate students. Journal of Social and Clinical Psychology. 4, 345 - 361.
14. Troia, G. A. (2017). Instruction and assessment for struggle long writers. A deviation Guilford publications, Inc.
15. Walker, L.; Colosimo, K. (2016), "Mindfulness, self-compassion and happiness in nonmediators: A theoretical and empirical examination",Personality and Individual Differences, 50. 222-227.
16. Zank, P.R. (2015). Investigate the relationship between the academic vitality of personality and self-efficacy among Chinese students. Journal of Educational Psychology 82 (1), 33-40.