



## بررسی رابطه انگیزش تحصیلی و سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه

**ریحانه رضائی:** کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم رفتاری، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران.  
**علیرضا رضائی:** کارشناسی مشاوره، دانشگاه فرهنگیان واحد امام خمینی سلماس، ارومیه، ایران.

**امیرحسین گودرزی:** دکترای گروه روانشناسی، واحد ملایر، دانشگاه آزاد اسلامی، ملایر، ایران (\*نویسنده مسئول) [amirhosseingoudarzi.psy.1369@gmail.com](mailto:amirhosseingoudarzi.psy.1369@gmail.com)

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

فضای تحصیلی،  
سرزندگی تحصیلی،  
انگیزش،  
بهزیستی روان شناختی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۰۵

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۰۵/۰۲

**زمینه و هدف:** موفقیت و پیشرفت در یادگیری از جمله اهداف اساسی تمام نظام‌های آموزشی به شمار می‌رود. یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار در دستیابی به این هدف، ایجاد محیط‌هایی است که احساس انرژی و سرزندگی را در دانش‌آموزان تقویت کند. لذا هدف از این پژوهش بررسی رابطه انگیزش تحصیلی و سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روانشناختی در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه بود.

**روش کار:** این پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است. دلیل استفاده از همبستگی این است که پژوهشگر قصد بررسی رابطه بین متغیرها را دارد. در این پژوهش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی به عنوان متغیر پیش‌بین و بهزیستی روان‌شناختی به عنوان متغیر ملاک محسوب می‌شود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر نکا در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل می‌دهند. ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی، پرسشنامه انگیزش تحصیلی و پرسشنامه سرزندگی تحصیلی بود و همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS-23 استفاده گردید.

**یافته‌ها:** نتیجه نشان می‌دهد که بین بهزیستی روان‌شناختی با مولفه‌های انگیزش تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد و همچنین نتایج نشان داد که همخوانی بین سرزندگی تحصیلی با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه ارتباط معنادار دارد.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج به دست آمده از تحقیق، در فضای تحصیلی، سرزندگی به‌عنوان حالتی از نشاط و انرژی درونی، بر تجربه روانی و عملکرد دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد و در ارتباطی پویا با انگیزش و بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها قرار دارد. این چرخه مثبت میان سرزندگی و انگیزش، به طور ضمنی با حس کلی رضایت از زندگی و رشد روانی دانش‌آموزان نیز پیوند دارد.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Rezaei R, Rezaei A, Goudarzi A. Investigating the Relationship between Academic Motivation and Academic Vitality and Psychological Well-Being in Male Students of the First year of High School. Razi J Med Sci. 2022;29(5): 227-237.

\*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) صورت گرفته است.



Original Article

## Investigating the Relationship between Academic Motivation and Academic Vitality and Psychological Well-Being in Male Students of the First year of High School

**Reihaneh Rezaei:** Master of Family Counseling, Faculty of Behavioral Sciences, Tehran University of Rehabilitation Sciences and Social Health.

**Alireza Rezaei:** Bachelor of Counseling, Imam Khomeini Selmas Faculty of Education, Urmia

**Amirhossein Goudarzi:** Ph.D. in Psychology, Malayer Branch, Islamic Azad University, Malayer, Iran. (\*Corresponding author) amirhosseingoudarzi.psy.1369@gmail.com

### Abstract

**Background & Aims:** Success and progress in learning are among the basic goals of all educational systems. One of the important and influential factors in achieving this goal is to create environments that strengthen the feeling of energy and vitality in students. Students who are present in lively and energetic learning environments not only perform better in terms of learning motivation but also show more ability to face academic challenges. Optimal educational environments should be designed in such a way that they evoke a sense of belonging, vitality, and dynamism in students. These environments can be created by encouraging active participation in group activities, using diverse and creative teaching methods, and providing opportunities for rest and mental renewal. Also, providing psychological needs such as a sense of security, respect, and freedom in expressing one's opinion can play an effective role in creating a sense of vitality. Students' vitality is a psychological capital that not only facilitates learning, but also strengthens their social skills, and self-efficacy, and motivates their progress. Therefore, it is essential to pay attention to the factors that strengthen this feeling in the design of educational programs and learning environments. Academic vitality is one of the key variables in maintaining and improving the health of the academic context in educational systems. This concept is known as an inner feeling that is directly related to the mental health of students. Academic vitality shows the mental and psychological state of students in the learning environment and can be used as an index to measure their mental health and academic performance. This sense helps students to participate in the learning process with more motivation and energy and to cope better with the stress and challenges associated with studying. From the researchers' point of view, academic vitality is a simple yet effective way to understand students' well-being, because it is directly related to the feeling of freshness, vitality, and the ability to deal with problems in the field of education. This variable not only reflects the mental state of students, but it can help to better understand the environmental and personal conditions affecting academic performance. Therefore, the purpose of this research was to investigate the relationship between academic motivation academic vitality, and psychological well-being in male students of their first year of high school.

**Methods:** This research is descriptive and correlational. The reason for using correlation is that the researcher intends to investigate the relationship between variables. In this research, cognitive regulation strategies of emotion and mindfulness are considered as predictor variables, and psychological well-being as criterion variables. The statistical population of this research consists of all male students in the first year of secondary school in Neka city in the academic year of 2022-2023. The tools used in this research were the psychological well-being questionnaire, academic motivation questionnaire, and academic vitality questionnaire, and SPSS-23 software was also used for data analysis.

**Results:** The result shows that there is a significant relationship between psychological well-being and academic motivation components, and also the results showed that there is

### Keywords

Academic Environment,  
Academic Vitality,  
Motivation,  
Psychological Well  
Being

Received: 26/12/2021

Published: 24/07/2022

a significant relationship between academic vitality and psychological well-being in male students in the first year of high school.

**Conclusion:** The relationship between students' internal tendencies and their positive mental states is one of the important aspects that can affect the quality of educational experiences. A finding that points to the existence of a correlation between academic motivation and psychological well-being indicates that these two concepts are deeply intertwined. In other words, when students have a strong motivation to learn, they are likely to experience a level of satisfaction and psychological peace that can enhance their psychological well-being. This relationship is especially important in the students of the first year of high school because this age period is accompanied by major changes in personality and psychological needs. Boys who show higher motivation to participate in academic activities at this age usually feel more purposeful, and this sense of purpose can lead to an improvement in their mental state through experiencing success or strengthening positive relationships with teachers and peers. On the other hand, students who are in a better psychological state show more desire to learn and try. Having a sense of control over the environment and believing in their abilities, these students find more motivation to continue their education. Therefore, the link between academic motivation and psychological well-being is not only the result of the interaction of the individual's internal factors but is also affected by the educational environment and social conditions around him. This relationship shows the two-way interaction between internal motivation and mental health, which reflects the balance between basic psychological needs and positive environmental experiences in the psychological structure. The concordance between academic vitality and psychological well-being in male students in the first year of high school shows the deep influence of internal and environmental interactions on their psychological and academic status. Academic vitality, which is known as the sense of energy, vitality, and positive presence of students in the learning environment, can strengthen their psychological well-being by creating a sense of worth, meaningful communication, and increasing self-confidence. Indirectly, this vitality helps students cope better with academic stress and challenges and feel more in control of their lives and tasks. Psychological well-being, as a concept that implies positive mental experience and mental balance, is strengthened when the student is faced with a sense of freshness and purpose in the academic environment.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Rezaei R, Rezaei A, Goudarzi A. Investigating the Relationship between Academic Motivation and Academic Vitality and Psychological Well-Being in Male Students of the First year of High School. Razi J Med Sci. 2022;29(5): 227-237.

**\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.**

## مقدمه

موفقیت و پیشرفت در یادگیری از جمله اهداف اساسی تمام نظام‌های آموزشی به شمار می‌رود. یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار در دستیابی به این هدف، ایجاد محیط‌هایی است که احساس انرژی و سرزندگی را در دانش‌آموزان تقویت کند (۱). دانش‌آموزانی که در محیط‌های یادگیری شاداب و پرنرژی حضور دارند، نه تنها از نظر انگیزه یادگیری عملکرد بهتری دارند، بلکه توانایی بیشتری در مواجهه با چالش‌های تحصیلی از خود نشان می‌دهند (۲). محیط‌های آموزشی مطلوب باید به گونه‌ای طراحی شوند که حس تعلق، نشاط، و پویایی را در دانش‌آموزان برانگیزند. این محیط‌ها می‌توانند از طریق تشویق به مشارکت فعال در فعالیت‌های گروهی، استفاده از روش‌های تدریس متنوع و خلاقانه، و فراهم‌سازی فرصت‌هایی برای استراحت و بازسازی ذهنی ایجاد شوند (۳). همچنین، تأمین نیازهای روانی مانند احساس امنیت، احترام، و آزادی در ابراز نظر می‌تواند در ایجاد حس سرزندگی نقش مؤثری داشته باشد (۴). سرزندگی دانش‌آموزان به منزله‌ی سرمایه‌ای روانی است که نه تنها یادگیری را تسهیل می‌کند، بلکه باعث تقویت مهارت‌های اجتماعی، خودکارآمدی، و انگیزش پیشرفت آنان نیز می‌شود. بنابراین، توجه به عوامل تقویت‌کننده این احساس در طراحی برنامه‌های آموزشی و فضای یادگیری امری ضروری است (۵).

سرزندگی تحصیلی یکی از متغیرهای کلیدی در حفظ و ارتقای سلامت بافت تحصیلی در سیستم‌های آموزشی است. این مفهوم به‌عنوان حسی درونی شناخته می‌شود که ارتباط مستقیمی با سلامت ذهنی دانش‌آموزان دارد (۶). سرزندگی تحصیلی نشان‌دهنده وضعیت ذهنی و روانی دانش‌آموزان در محیط یادگیری است و می‌تواند به‌عنوان شاخصی برای سنجش سلامت روان و عملکرد تحصیلی آنان مورد استفاده قرار گیرد (۷). این حس به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با انگیزه و انرژی بیشتری در فرآیند یادگیری شرکت کنند و بتوانند با استرس‌ها و چالش‌های مرتبط با تحصیل بهتر مقابله کنند (۸). از دیدگاه پژوهشگران، سرزندگی تحصیلی راهکاری ساده و درعین حال مؤثر برای درک بهزیستی دانش‌آموزان است، چرا که به طور مستقیم به احساس شادابی، نشاط،

و توانایی مقابله با مشکلات در زمینه تحصیل مرتبط است. این متغیر نه تنها بازتاب‌دهنده وضعیت ذهنی دانش‌آموزان است، بلکه می‌تواند به شناخت بهتر شرایط محیطی و فردی تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی کمک کند (۹).

بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان به معنای تجربه حالت‌هایی از رضایت، تعادل عاطفی و عملکرد مثبت روانی در محیط‌های مختلف زندگی، از جمله محیط مدرسه است (۱۰). این مفهوم شامل ابعاد مختلفی مانند پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، احساس تسلط بر محیط، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و خودمختاری است. این ابعاد در کنار هم، سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان را تشکیل می‌دهند و بر عملکرد تحصیلی و تعاملات اجتماعی آن‌ها تأثیر می‌گذارند (۱۱). دانش‌آموزانی که از بهزیستی روان‌شناختی بالاتری برخوردارند، معمولاً اعتمادبه‌نفس بیشتری دارند و قادر به مدیریت بهتر استرس‌های مرتبط با تحصیل و زندگی هستند (۱۲). آن‌ها در مواجهه با چالش‌ها انعطاف‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند و توانایی تصمیم‌گیری و حل مسئله بهتری دارند. این حالت به آن‌ها امکان می‌دهد تا روابط اجتماعی مثبتی با همسالان و معلمان برقرار کنند و از تعاملات خود احساس رضایت بیشتری داشته باشند (۱۳). عوامل مختلفی بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارند، از جمله حمایت خانواده، فضای مثبت مدرسه، تعاملات اجتماعی سالم، و دسترسی به منابعی که به رشد شخصی و ذهنی کمک می‌کنند. در این میان، نقش معلمان و مشاوران نیز اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا آن‌ها می‌توانند با ارائه حمایت‌های عاطفی و راهنمایی‌های مؤثر، به تقویت این جنبه از سلامت روانی دانش‌آموزان کمک کنند (۱۴).

ارتباطاتی میان حالات ذهنی، گرایش‌های درونی، و کیفیت تجربه‌های تحصیلی وجود دارد که گاه در ظواهر قابل مشاهده نیستند اما به صورت ضمنی بر رفتارها و احساسات دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارند. در این میان، حالتی از درونی‌ترین انگیزش‌ها که با حس تازگی و تمایل به کنش در محیط آموزشی همراه است، می‌تواند محرک جریان‌هایی شود که به شکل‌گیری علاقه و تلاش در مسیر یادگیری منجر می‌شوند. این انگیزش،

مثبت و حس شادابی ناشی از سرزندگی تحصیلی تأثیر می‌پذیرد. وقتی دانش‌آموزان در محیطی پرنشاط و حمایتگر قرار می‌گیرند، سطح انگیزش آن‌ها برای تلاش در مسیر یادگیری افزایش می‌یابد. در این میان، خودمختاری، حس شایستگی و تعاملات مثبت با معلمان و همکلاسی‌ها، به عنوان عوامل تقویت‌کننده انگیزش تحصیلی، مستقیماً با سرزندگی و بهزیستی روان‌شناختی مرتبط هستند (۱۹). بهزیستی روان‌شناختی، به عنوان یک چارچوب وسیع‌تر، بستری برای تجربه‌های مثبت تحصیلی و اجتماعی فراهم می‌کند. دانش‌آموزانی که از بهزیستی روان‌شناختی بالایی برخوردارند، اغلب احساس هدفمندی، توانایی مدیریت هیجانات و روابط اجتماعی سالم‌تری دارند. این ابعاد به آن‌ها کمک می‌کند تا با انگیزه بیشتری به وظایف تحصیلی خود بپردازند و بتوانند انرژی روانی خود را در راستای پیشرفت تحصیلی هدایت کنند. به علاوه، احساس شادابی ناشی از سرزندگی تحصیلی می‌تواند سطح بهزیستی روان‌شناختی را تقویت کند، زیرا دانش‌آموزان در چنین شرایطی احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند و به توانایی‌های خود اطمینان بیشتری پیدا می‌کنند (۲۰). این ارتباطات متقابل میان سرزندگی تحصیلی، انگیزش تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی نشان می‌دهد که هر یک از این متغیرها می‌توانند هم به صورت مستقل و هم در تعامل با یکدیگر، به رشد روانی، اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان کمک کنند. توجه به این عوامل در برنامه‌ریزی‌های آموزشی و محیط‌های یادگیری، نقش اساسی در تضمین سلامت ذهنی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند (۲۱). لذا با توجه به مطالب بیان شده هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه انگیزش تحصیلی و سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه بود.

### روش کار

این پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است. دلیل استفاده از همبستگی این است که پژوهشگر قصد بررسی رابطه بین متغیرها را دارد. در این پژوهش

اگرچه گاهی به شکل کاملاً آگاهانه قابل درک نیست، زمینه‌ای را برای تلاش‌های پیوسته و حتی مقاومت در برابر دشواری‌ها فراهم می‌آورد (۱۵). از سوی دیگر، کیفیت روانی که به نوعی از احساس رضایت و پیوند با ارزش‌های شخصی شکل می‌گیرد، به نحوی عمیق با جریان‌های درونی و حس رضایت کلی از زندگی در تعامل است. این کیفیت می‌تواند در فضاهایی که از نوعی انرژی یا حس مثبت حمایت می‌شود، تقویت گردد. در چنین فضایی، ذهن به سمت پذیرش و کشف مداوم تمایل پیدا می‌کند، حالتی که در آن احساس خستگی و گسستگی به حداقل می‌رسد و جای خود را به تجربه‌های مشارکتی و تلاش‌های معنادار می‌دهد (۱۶). حالاتی از هماهنگی درونی که از تجارب مثبت و تعاملات پیرامونی نشأت می‌گیرد، اغلب در جهتی حرکت می‌کند که به تدریج نوعی انسجام روانی را رقم می‌زند. این انسجام، اگرچه گاه ناملموس به نظر می‌رسد، می‌تواند به ساختاری درونی بینجامد که مقاومت در برابر دشواری‌ها و گرایش به یادگیری را تقویت کند. در نهایت، آنچه در این میان به چشم نمی‌آید اما اهمیت ویژه‌ای دارد، تأثیر لایه‌های زیرین این ارتباطات بر حالتی از تعادل ذهنی است که دانش‌آموزان را به شکلی غیرمستقیم به سوی مسیرهای پیشرفت و رضایت هدایت می‌کند (۱۷).

سرزندگی تحصیلی، انگیزش تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی سه عامل اساسی و مرتبط با یکدیگر در تجربه روانی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان هستند که در تعامل با یکدیگر می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت و رشد آن‌ها داشته باشند. سرزندگی تحصیلی به عنوان یک احساس درونی و انرژی مثبت که دانش‌آموز در محیط مدرسه تجربه می‌کند، پایه‌ای برای ایجاد انگیزش تحصیلی قوی و مستمر فراهم می‌کند. این انرژی روانی به دانش‌آموز کمک می‌کند تا با شور و شوق بیشتری به فعالیت‌های تحصیلی خود بپردازد و حتی در مواجهه با چالش‌ها و ناکامی‌های تحصیلی، از انگیزه خود برای پیشرفت و یادگیری محافظت کند (۱۸). انگیزش تحصیلی، به معنای تمایل دانش‌آموزان برای مشارکت در فرآیند یادگیری، از کیفیت تجربه‌های

انگیزش بیرونی است و پاسخ آزمودنی به موضوع هر سؤال فقط می‌تواند یکی از دلایل بیرونی یا درونی را دربرداشته باشد. از آنجا که در بسیاری موضوع‌های تحصیلی انگیزه‌های درونی و بیرونی هر دو نقش دارند، لپر و همکاران (۲۰۰۵) مقیاس هارتر را به شکل مقیاس‌های معمول درآوردند که هر سؤال تنها یکی از دلایل انگیزش درونی و بیرونی در نظر می‌گیرد. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت (هیچ وقت، ۱؛ به ندرت، ۲؛ گاهی اوقات، ۳؛ اکثر اوقات، ۴؛ تقریباً همیشه؛ ۵) می‌باشد.

**پرسشنامه سرزندگی تحصیلی:** حسین چاری و دهقانی زاده در سال ۱۳۹۱ پرسشنامه سرزندگی تحصیلی را با ۹ گویه با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش-۲۰۰۶ که چهار گویه داشت توسعه دادند. برای اجرای این مقیاس در فرهنگ ایرانی ابتدا یک متخصص رشته روانشناسی و یک متخصص زبان انگلیسی متن سوال های مقیاس را به فارسی ترجمه کردند. بعد از ترجمه ی گویه های مقیاس مارتین و مارش، تعدادی گویه براساس فرم اصلی مقیاس بازنویسی شدند و در مورد گویه ها از اساتید روانشناسی تربیتی نظرخواهی شد. برای اجرای مقدماتی و رفع نقص ها این گویه ها بر روی گروهی از دانش آموزان دبیرستانی شهر مهریز اجرا شد و مورد بازنویسی قرار گرفت و نهایتاً ۹ گویه به مرحله نهایی رسیدند. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت پنج گزینه‌ای نمره-گذاری شده است. همچنین دامنه همبستگی گویه ها با نمره کل بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۸ می‌باشد. این نتایج بیانگر این است که گویه ها از همسانی درونی و ثبات رضایت بخشی برخوردارند.

برای تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. به طوری که برای توصیف داده‌های جمع‌آوری شده از جداول میانگین و انحراف استلندارد و در بُعد استنباطی جهت آزمون فرضیه‌ها از روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS-23 استفاده گردید.

راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی به عنوان متغیر پیش‌بین و بهزیستی روان‌شناختی به عنوان متغیر ملاک محسوب می‌شود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر نکا در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل می‌دهند؛ که طبق آمار ارائه شده از سوی اداره آموزش و پرورش نکا تقریباً ۴۴۵۰ نفر می‌باشد. با توجه به جدول کرجسی و مورگان و ضریب خطای ۵٪، تعداد نمونه آماری ۳۵۹ نفر نمونه در نظر گرفته شد که با توجه به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، ابتدا تعداد ۴ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و سپس از هر کدام از آن‌ها سه کلاس به تصادف انتخاب شدند در مجموع ۱۲ کلاس برای اجرای طرح انتخاب گردید. در نهایت پرسشنامه ۱۷ نفر از دانش‌آموزان به دلیل ناقص بودن از روند پژوهش خارج و تعداد نمونه به ۳۴۰ نفر رسید.

ابزار مورد استفاده در این تحقیق به شرح ذیل بود:

**پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی:** این پرسشنامه توسط ریف (۱۹۸۹) تهیه شده است و شامل ۸۴ گویه در ۶ مولفه می‌باشد. این مولفه‌ها عبارتند از: ۱- خودمختاری، ۲- رشد شخصی، ۳- روابط مثبت با دیگران، ۴- هدف‌مندی در زندگی، ۵- پذیرش خود و ۶- تسلط بر محیط. همبستگی بین خرده مقیاس‌ها بین ۰/۳۲ تا ۰/۸۶ گزارش شده و ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی یعنی پذیرش خود، تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی، رشد شخصی و خودمختاری به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۴، ۰/۷۵، ۰/۷۳ و ۰/۶۰ به دست آمده است.

**پرسشنامه انگیزش تحصیلی:** پرسشنامه استاندارد انگیزش تحصیلی هارتر (۱۹۸۱) شامل ۳۳ گویه و هدف آن بررسی انگیزش تحصیلی در بین دانش‌آموزان می‌باشد. این ابزار شکل اصلاح شده مقیاس هارتر (۱۹۸۰، ۱۹۸۱) به عنوان یک ابزار سنجش انگیزش تحصیلی است. همان‌گونه که بیان شد مقیاس اصلی هارتر، انگیزش تحصیلی را با سؤال های دو قطبی می‌سنجد که یک قطب آن انگیزش درونی و قطب دیگر

## یافته‌ها

به عبارت دیگر، ۱۱/۱ درصد تغییرات بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه را می‌توان با استفاده از تغییرات انگیزش تحصیلی تبیین نمود. با توجه به موارد مطرح شده و بر اساس جدول ۳ می‌توان معادله رگرسیون را برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه در نظر گرفت. با توجه به نتایج بدست آمده از جدول ۴ ضریب همبستگی محاسبه شده بین بهزیستی روان‌شناختی و مولفه‌های انگیزه پیشرفت، خودکارآمدی تحصیلی، تعهد به اهداف آموزشی، خودتنظیمی یادگیری و پشتکار و تاب‌آوری مثبت در سطح  $P < 0/05$

با توجه به نتایج بدست آمده از جدول ۱ ضریب همبستگی محاسبه شده در سطح  $P < 0/05$  معنادار است. این نتیجه نشان می‌دهد که بین بهزیستی روان‌شناختی با مولفه‌های انگیزش تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

طبق داده‌های جدول ۲؛ مقدار  $R = 0/352$  و مجذور  $R^2$  تصحیح شده برابر  $0/111$  محاسبه گردید.  $F(5,334) = 9/444$  و  $P < 0/001$  نشان داد که همخوانی بین انگیزش تحصیلی با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه ارتباط معنادار دارد.

جدول ۱- محاسبه ضریب همبستگی پیرسون در مورد ارتباط انگیزش تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	انگیزش درونی	انگیزش بیرونی	انگیزش اجتماعی	انگیزش پیشرفت	انگیزش اجتناب از شکست	بی‌انگیزگی
بهزیستی روان‌شناختی	0/130*	0/122*	0/229***	0/071	0/121*	0/328***

\*  $P < 0/05$     \*\*  $P < 0/01$     \*\*\*  $P < 0/001$

جدول ۲- نقش انگیزش تحصیلی بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان

مجموع مجزورات	df	مجذور میانگین	F	sig	R	R2 تصحیح شده
رگرسیون	5	843/214	9/444	0/001	0/352	0/111
باقیمانده	334	89/289				
کل	339					

جدول ۳- سهم مولفه‌های انگیزش تحصیلی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان

متغیر	B	خطای استاندارد	Beta	t	sig
انگیزش درونی	41/170	4/313	-	9/315	0/001
انگیزش بیرونی	0/258	0/080	0/161	3/113	0/002
انگیزش اجتماعی	0/173	0/059	0/142	2/758	0/006
انگیزش پیشرفت	0/473	0/074	0/264	5/071	0/001
انگیزش اجتناب از شکست	0/313	0/097	0/060	1/165	0/245
بی‌انگیزگی	0/320	0/066	0/172	3/317	0/001

جدول ۴- محاسبه ضریب همبستگی پیرسون در مورد ارتباط سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	مدیریت هیجانات تحصیلی	احساس تعلق به مدرسه	تعامل مثبت با معلمان	تصویر مثبت از خود تحصیلی	پشتکار و تاب‌آوری	خودتنظیمی یادگیری	تعهد به اهداف آموزشی	خودکارآمدی تحصیلی	انگیزه پیشرفت
بهزیستی روان‌شناختی	0/169**	0/200***	0/085	0/119*	0/121*	0/228***	0/094	0/214***	0/098

\*  $P < 0/05$     \*\*  $P < 0/01$     \*\*\*  $P < 0/001$

متوسطه ارتباط معنادار دارد. نتایج به دست آمده در این تحقیق با نتایج تحقیقات گیل (Gill) و همکاران (۲۰۲۱) (۹) همسو بود. در این خصوص می توان بیان داشت که، ارتباط میان گرایش‌های درونی دانش‌آموزان و حالت‌های روانی مثبت آن‌ها از جنبه‌های مهمی است که می‌تواند بر کیفیت تجربه‌های تحصیلی تأثیرگذار باشد. یافته‌ای که به وجود همخوانی میان انگیزش تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی اشاره دارد، بیانگر آن است که این دو مفهوم به طور عمیق در هم تنیده شده‌اند (۳). به عبارتی، زمانی که دانش‌آموزان از انگیزه‌های قوی برای یادگیری برخوردارند، به احتمال زیاد سطحی از رضایت و آرامش روانی را نیز تجربه می‌کنند که می‌تواند بهزیستی روانی آنان را تقویت کن (۸). این ارتباط در دانش‌آموزان دوره اول متوسطه به‌ویژه اهمیت دارد، چرا که این دوره سنی همراه با تغییرات عمده‌ای در شخصیت و نیازهای روانی است (۱۱). پسرانی که در این سن انگیزه بالاتری برای مشارکت در فعالیت‌های

معنادار است. بدین صورت که بهزیستی روان‌شناختی با تصویر مثبت از خود تحصیلی، تعامل مثبت با معلمان و احساس تعلق به مدرسه و مدیریت هیجانات تحصیلی به صورت معکوس و به صورت مستقیم رابطه معناداری دارد.

طبق داده‌های جدول ۵؛ مقدار  $R=0/409$  و مجذور  $R^2$  تصحیح شده برابر  $0/145$  محاسبه گردید.  $F(9,330)=7/377$  و  $P<0/001$  نشان داد که همخوانی بین سرزندگی تحصیلی با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه ارتباط معنادار دارد. به عبارت دیگر،  $14/5$  درصد تغییرات بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه را می‌توان با استفاده از تغییرات سرزندگی تبیین نمود. با توجه به موارد مطرح شده و بر اساس جدول ۶ می‌توان معادله رگرسیون را برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه در نظر گرفت.

جدول ۵- نقش راهبردهای سرزندگی تحصیلی بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان

مجموع مجذورات	df	مجذور میانگین	F	sig	R	R2 تصحیح شده
رگرسیون	۹	۶۳۳/۴۹۴	۷/۳۷۷	۰/۰۰۱	۰/۴۰۹	۰/۱۴۵
باقیمانده	۳۳۰	۸۵/۸۷۰				
کل	۳۳۹					

جدول ۶- سهم مولفه‌های سرزندگی تحصیلی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان

B	خطای استاندارد	Beta	t	sig
مدیریت هیجانات تحصیلی	۴/۸۷۲	-	۱۲/۹۵۵	۰/۰۰۱
احساس تعلق به مدرسه	۰/۱۸۸	-۰/۲۰۲	-۲/۸۹۹	۰/۰۰۴
تعامل مثبت با معلمان	۰/۱۹۵	-۰/۱۳۵	-۲/۱۸۲	۰/۰۳۰
تصویر مثبت از خود تحصیلی	۰/۲۱۷	-۰/۰۸۳	۱/۰۹۰	۰/۲۷۷
پشتکار و تاب‌آوری	۰/۱۹۳	-۰/۱۳۸	-۲/۰۸۵	۰/۰۳۸
خودتنظیمی یادگیری	۰/۱۸۶	۰/۳۳۷	۵/۱۵۱	۰/۰۰۱
تعهد به اهداف آموزشی	۰/۱۹۳	۰/۱۴۷	۲/۱۱۴	۰/۰۳۵
خودکارآمدی تحصیلی	۰/۲۳۰	-۰/۱۷۸	۲/۲۸۱	۰/۰۲۳
انگیزه پیشرفت	۰/۲۰۷	-۰/۰۷۶	-۱/۱۳۵	۰/۲۵۷

تحصیلی از خود نشان می‌دهند، معمولاً احساس هدفمندی بیشتری دارند و این احساس هدفمندی می‌تواند از طریق تجربه موفقیت‌ها یا تقویت ارتباطات

نتایج نشان داد که همخوانی بین انگیزش تحصیلی با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر دوره اول

می‌آورد، می‌تواند زمینه‌ای برای شکل‌گیری روابط مثبت با دیگران و حس رشد شخصی فراهم کند. این تجربه‌ها در مجموع، احساس خودارزشمندی و رضایت از زندگی را در دانش‌آموزان تقویت می‌کند (۱۵). در دوره اول متوسطه، که مرحله‌ای حساس در شکل‌گیری هویت روانی و اجتماعی است، ارتباط میان سرزندگی و بهزیستی روان‌شناختی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. پسرانی که در این دوره از سرزندگی تحصیلی بالاتری برخوردارند، اغلب قادرند احساس مثبت‌تری نسبت به خود و محیط اطرافشان تجربه کنند. این احساسات مثبت به آن‌ها کمک می‌کند تا از تعاملات اجتماعی، فعالیت‌های تحصیلی و حتی موقعیت‌های چالش‌برانگیز، به‌عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری و رشد بهره‌مند شوند (۹). این ارتباط نشان می‌دهد که تجربه‌های مثبت تحصیلی، مانند سرزندگی و شادابی در کلاس درس، می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی را بهبود بخشند و در مقابل، دانش‌آموزانی که از وضعیت روانی بهتری برخوردارند، تمایل بیشتری به مشارکت فعالانه در فرآیند یادگیری نشان می‌دهند (۴). این چرخه مثبت میان این دو عامل، به نوعی نمایانگر تعامل پیچیده میان عوامل درونی و محیطی است که به شکوفایی ذهنی و تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کند (۱۱).

### نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج به دست آمده از تحقیق، در فضای تحصیلی، سرزندگی به‌عنوان حالتی از نشاط و انرژی درونی، بر تجربه روانی و عملکرد دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد و در ارتباطی پویا با انگیزش و بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها قرار دارد. این سرزندگی، که از تعامل مثبت با محیط و احساس معناداری در فعالیت‌های آموزشی نشأت می‌گیرد، می‌تولند به ایجاد انگیزه‌ای پایدار برای یادگیری کمک کند. چنین انرژی درونی، دانش‌آموز را قادر می‌سازد تا با شور و هیجان بیشتری در فعالیت‌های مدرسه مشارکت کند و حتی در مواجهه با موانع، توانایی خود را برای ادامه مسیر حفظ کند. این چرخه مثبت میان سرزندگی و انگیزش، به طور ضمنی با حس کلی رضایت از زندگی و رشد روانی دانش‌آموزان

مثبت با معلمان و همسالان، به بهبود وضعیت روانی آنان منجر شو (۱۴). از سوی دیگر، دانش‌آموزانی که از نظر روان‌شناختی در وضعیت بهتری قرار دارند، تمایل بیشتری به یادگیری و تلاش نشان می‌دهند. این دانش‌آموزان با داشتن حس کنترل بر محیط و باور به توانایی‌های خود، انگیزه بیشتری برای ادامه مسیر تحصیلی پیدا می‌کنند. بنابراین، پیوند میان انگیزش تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی، نه تنها نتیجه تعامل عوامل درونی فرد است، بلکه متأثر از محیط آموزشی و شرایط اجتماعی اطراف او نیز می‌باشد (۱۸). این ارتباط نشان‌دهنده تعامل دوسویه بین انگیزه‌های درونی و سلامت روانی است که در ساختار روان‌شناسانه، توازن میان نیازهای روانی بنیادین و تجربه‌های مثبت محیطی را منعکس می‌کند (۷).

همچنین نتایج این تحقیق نشان داد که همخوانی بین سرزندگی تحصیلی با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه ارتباط معنادار دارد. نتایج به دست آمده در این تحقیق با نتایج تحقیقات توینگ (Twenge) و همکاران (۲۰۱۸) (۱۹) همسو بود. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که، همخوانی میان سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه به نوعی بیانگر تأثیر عمیق تعاملات درونی و محیطی بر وضعیت روانی و تحصیلی آنان است (۲۱). سرزندگی تحصیلی که به‌عنوان حس انرژی، نشاط و حضور مثبت دانش‌آموز در محیط یادگیری شناخته می‌شود، می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی آنان را از طریق ایجاد حس ارزشمندی، ارتباطات معنادار و افزایش اعتمادبه‌نفس تقویت کند. این حالت سرزندگی، به طور غیرمستقیم، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با استرس‌ها و چالش‌های تحصیلی بهتر کنار بیایند و احساس کنترل بیشتری بر زندگی و وظایف خود داشته باشند (۱۹). بهزیستی روان‌شناختی، به‌عنوان مفهومی که بر تجربه ذهنی مثبت و تعادل روانی دلالت دارد، زمانی تقویت می‌شود که دانش‌آموز در فضای تحصیلی با احساس شادابی و هدفمندی روبه‌رو باشد (۱۰). چنین فضایی، که امکان شکوفایی استعدادها و توانایی‌های فردی را فراهم

screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev Med Rep.* 2018;12:271-283.

4. Matud MP, López-Curbelo M, Fortes D. Gender and Psychological Well-Being. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(19):3531.

5. Twenge JM, Campbell WK. Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatr Q.* 2019;90(2):311-331.

6. Byszewski A, Lochnan H, Johnston D, Seabrook C, Wood T. Learning environment: assessing resident experience. *Clin Teach.* 2017;14(3):195-199.

7. Guijarro F, Tsinaslanidis P. Analysis of the Academic Literature on Environmental Valuation. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(7):2386.

8. Smith M, Withnall R, Boulter M. An exertional heat illness triage tool for a jungle training environment. *J R Army Med Corps.* 2018;164(4):287-289.

9. Gill AC, Singhal G, Schutze GE, Turner TL. Educational Coaches: Facilitating Academic Vitality and a Pathway to Promotion for Clinician-Educators. *J Pediatr.* 2021;235:3-5.e3.

10. Pololi LH, Evans AT, Civian JT, Shea S, Brennan RT. Resident Vitality in 34 Programs at 14 Academic Health Systems: Insights for Educating Physicians and Surgeons for the Future. *J Surg Educ.* 2018;75(6):1441-1451.

11. Ables AZ, Shan L, Broyles IL. Faculty Vitality in Osteopathic Medical Schools: A Pilot Study. *J Am Osteopath Assoc.* 2018;118(5):321-330.

12. Frank GKW, DeGuzman MC, Shott ME. Motivation to eat and not to eat - The psychological conflict in anorexia nervosa. *Physiol Behav.* 2019;206:185-190.

13. Heckhausen J, Wrosch C, Schulz R. Agency and Motivation in Adulthood and Old Age. *Annu Rev Psychol.* 2019;70:191-217.

14. Stormon N, Ford PJ, Eley DS. DREEM-ing of dentistry: Students' perception of the academic learning environment in Australia. *Eur J Dent Educ.* 2019;23(1):35-41.

15. Ebert L, Mollart L, Nolan SJ, Jefford E. Nurses and midwives teaching in the academic environment: An appreciative inquiry. *Nurse Educ Today.* 2020;84:104263.

16. Philip J, Cherian V. Factors Affecting the Psychological Well-being of Health Care Workers During an Epidemic: A Thematic Review. *Indian J Psychol Med.* 2020;42(4):323-333.

17. Francis A, Pai MS, Badagabettu S. Psychological Well-being and Perceived Parenting Style among Adolescents. *Compr Child Adolesc Nurs.* 2021;44(2):134-143.

نیز پیوند دارد.

## پیشنهادهات

معلمان و برنامه‌ریزان آموزشی می‌توانند با ایجاد محیط‌های یادگیری پویا و جذاب، حس سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان را تقویت کرده و انگیزش آن‌ها برای مشارکت فعال در فرایند یادگیری را افزایش دهند. استفاده از روش‌های آموزشی تعاملی و مبتنی بر نیازهای روان‌شناختی دانش‌آموزان، مانند تقویت حس شایستگی و استقلال، می‌تواند به بهبود بهزیستی روان‌شناختی و موفقیت تحصیلی آن‌ها کمک کند. مدارس می‌توانند با برگزاری کارگاه‌های مهارت‌افزایی و حمایت روانی، دانش‌آموزان را در مدیریت بهتر چالش‌های تحصیلی و حفظ انگیزه در مسیر یادگیری یاری کنند.

## محدودیتها

این پژوهش به‌طور عمده بر دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه متمرکز بوده است و بنابراین نتایج آن ممکن است به‌طور کامل برای دانش‌آموزان دختر یا سایر گروه‌های سنی قابل تعمیم نباشد. در این تحقیق، تنها چند متغیر خاص مانند سرزندگی تحصیلی، انگیزش تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی مورد بررسی قرار گرفته است و عوامل دیگری که ممکن است بر این متغیرها تأثیر بگذارند، نادیده گرفته شده‌اند. روش‌های مورد استفاده در این پژوهش، به‌ویژه در ارزیابی احساسات درونی دانش‌آموزان، ممکن است به‌طور کامل قابلیت شفاف‌سازی و تفسیر دقیق تجربیات فردی آن‌ها را نداشته باشد.

## References

1. Pfaff D, Saad F. Sexual motivation: problem solved and new problems introduced. *Horm Mol Biol Clin Investig.* 2020;41(2).
2. Asawa K, Sen N, Bhat N, Tak M, Sultane P, Mandal A. Influence of sleep disturbance, fatigue, vitality on oral health and academic performance in indian dental students. *Clujul Med.* 2017;90(3):333-343.
3. Twenge JM, Campbell WK. Associations between

18. Twenge JM, Martin GN. Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *J Adolesc.* 2020;79:91-102.

19. Twenge JM, Martin GN, Campbell WK. Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion.* 2018;18(6):765-780.

20. Browning MHEM, Rigolon A. School Green Space and Its Impact on Academic Performance: A Systematic Literature Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(3):429.

21. Zhao Y, Liu Y, Zhang X, Liao W. Environmental transformation of graphene oxide in the aquatic environment. *Chemosphere.* 2021;262:127885.