

## پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس معنا در زندگی و شفقت به خود در دانشجویان

امیر معروف صوفیان<sup>۱</sup> شرمین نصیرخانی<sup>۲</sup> و فاطمه نعمتی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

ایمیل: [amirmsn.19@gmail.com](mailto:amirmsn.19@gmail.com)

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران

ایمیل: [shermin.nasirkhani@yahoo.com](mailto:shermin.nasirkhani@yahoo.com)

<sup>۳</sup> دکتری روانشناسی عمومی، استادیار گروه روانشناسی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

ایمیل: [f.nemati84@gmail.com](mailto:f.nemati84@gmail.com)

### چکیده

سرزندگی تحصیلی از عوامل مؤثر بر پیشرفت و سلامت روان دانشجویان می‌باشد. این مطالعه با هدف پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس معنا در زندگی و شفقت به خود در دانشجویان انجام شد. این پژوهش توصیفی-مقطعی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر دانشجویان دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی تهران در سال ۱۴۰۱ بودند. در این مطالعه ۲۸۰ نفر به روش در دسترس در یک نظرسنجی آنلاین شرکت کردند. به منظور جمع‌آوری داده‌های ابزارهای پژوهش از پرسشنامه سرزندگی تحصیلی (ABQ)، پرسشنامه معنای زندگی (MLQ) و مقیاس شفقت به خود (SCS) استفاده شد. به منظور تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS و آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. نتیجه حاضر نشان داد که سرزندگی تحصیلی با معنا در زندگی ( $r=0/40$ ) و شفقت به خود ( $r=0/35$ ) همبستگی مثبت و معنادار دارد، در واقع افزایش معنا در زندگی و خودشفقتی با افزایش سرزندگی تحصیلی در دانشجویان همراه بود. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای معنا در زندگی و شفقت به خود در مجموع ۲۷ درصد از واریانس متغیر سرزندگی تحصیلی را در دانشجویان تبیین می‌کنند. در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که شفقت به خود و معنا در زندگی از عوامل مؤثر بر افزایش سرزندگی تحصیلی در دانشجویان می‌باشند، بر این اساس اجرای برنامه‌های آموزشی با هدف ارتقاء سرزندگی تحصیلی بر اساس عوامل پیش‌بین پیشنهاد می‌شود.

**واژگان کلیدی:** سرزندگی تحصیلی، معنا در زندگی، شفقت به خود

### ۱- مقدمه

دوره‌ای از زندگی ما که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی وسیعی رخ می‌دهد، دوران تحصیل است (صادقی و خلیلی گشینگانی، ۱۳۹۵). با توجه به این که یکی از ارکان اصلی نیروی انسانی کشور دانشجویان می‌باشند و این قشر تأثیر زیادی بر پیشرفت کشور دارند، توجه به سلامت روانی و سرزندگی تحصیلی این قشر هم اهمیت به‌سزایی دارد (فتحی و جمال آبادی، ۱۳۹۵). بنابراین، یکی از موضوعات مورد توجه پژوهشگران علوم انسانی درک و چگونگی سازگاری با چالش‌های این دوران است. از توانمندی‌هایی که در این دوران مورد تمرکز قرار می‌گیرند، می‌توان به سرزندگی تحصیلی<sup>۱</sup> اشاره کرد (اکبری بورنگ و رحیمی بورنگ، ۱۳۹۵).

سرزندگی تحصیلی به‌عنوان یک توانایی و استعداد دانشجویان تعریف شده که باعث سازگاری افراد در مقابل فشارها و چالش‌ها می‌شود (مرادی و چراغی، ۱۳۹۳) و باعث بوجود آمدن احساس شور زندگی و روحیه مثبت می‌شود (ریان و فردریک<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷). مارتین و مارش<sup>۳</sup> (۲۰۱۳) برای اولین

<sup>1</sup> Academic Buoyancy

<sup>2</sup> Ryan and Frederick

<sup>3</sup> Martin and Marsh

بار برای سرزندگی تحصیلی تعریفی را ارائه دادند که توانایی موفق شدن دانشجویان در برخورد با مشکلاتی است که در مسیر تحصیل خود به طور معمول با آن‌ها مواجه می‌شوند. از نظر مارتین و مارش سرزندگی لازمه‌ی زندگی موفق و پیامد های مثبت تحصیلی است (مارتین و مارش، ۲۰۱۳). وقتی دانشجویان کاری را بصورت خودجوش انجام می‌دهند، به جای احساس خستگی احساس افزایش نیرو و انرژی می‌کنند. احساس انرژی و سرزندگی هم در محیط های آموزشی نیازمند سرزندگی است (دویجن و همکاران، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش هایی که انجام شده نشان داده بین سرزندگی تحصیلی با موفقیت تحصیلی (ویکتوریانو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶؛ مارتین، ۲۰۱۴) و خودکارآمدی تحصیلی (ساریکام<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵؛ مارتین و مارش، ۲۰۰۸) رابطه مستقیم وجود دارد.

از مهم ترین عوامل پیش بینی کننده سرزندگی تحصیلی می‌توان به عوامل روانشناختی اشاره کرد و یکی از پیشایندهای روانشناختی، معنای زندگی<sup>۶</sup> است و همه افراد جامعه به سوی یافتن معنا در زندگی و تجارب خود حرکت می‌کنند (باومایستر و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳). فرانکل<sup>۸</sup> (۱۹۸۷) معنا در زندگی را موثر بر زندگی و وضعیت روانی فرد می‌داند و او معتقد است که این حس عامل پیشگیرانه و حفاظتی برای انسان از خلاء وجودی است. بین تعاریفی که روانشناسان از معنا ارائه دادند تفاوت وجود دارد، با این حال همگی موافقاند که معنا داشتن در زندگی یک سازه تأثیرگذار روانشناختی است (یعقوبی و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین می‌توان مشکلات روانشناختی را معلول نبود معنا در زندگی دانست (دهیاری و همکاران، ۱۳۹۲). معنا در زندگی به مردم کمک می‌کند تا موضوعات اصلی را در زندگی خود کشف کنند و در پیگیری انعطاف پذیر اهداف و آرزو ها به آن‌ها کمک می‌کند (استیگر، ۲۰۱۲). همچنین، تأثیر آموزش معنی در زندگی (معنی‌درمانی) بر بهبود شاخص‌های روان‌شناختی و نیز جسمانی دیده شده است. معنی‌درمانی به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت فرا می‌خواند و بیان می‌دارد که آنچه انسان‌ها را از پای در می‌آورد، رنج‌ها و سرشت نامطلوبشان نیست، بلکه بی‌معنی شدن زندگی‌شان است که مصیبت‌بار است (گاوندر و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶).

علاوه بر داشتن معنا در زندگی، یکی از عوامل پیش بینی کننده میزان سرزندگی تحصیلی در دانشجویان شفقت ورزی به خود<sup>۱۰</sup> است. این عامل به عنوان شکلی از ارتباط با خود، باعث می‌شود افراد در موقعیت‌های چالش برانگیز به واسطه‌ی مهربانی با خود، شایستگی‌های خود را شناسایی و بر مشکلات خود چیره شوند، در نتیجه سطح سرزندگی تحصیلی افزایش می‌یابد (مهبد و خرمائی، ۱۳۹۹). برینس و چن نقش شفقت به خود در پاسخ‌های عاطفی منفی و موقعیت‌های تهدیدآمیز را مطالعه کردند و به این نتیجه رسیده‌اند که شفقت به خود دانشجویان را برای بهسازی خطاهای اخلاقی، ضعف‌های شخصی و عملکرد بهتر در امتحان‌ها برمی‌انگیزاند (برینس و چن<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۲). شفقت به خود یک دیدگاه همراه با محبت و پذیرش نسبت به ابعاد نامطلوب زندگی و خود است که سه سازه اصلی دارد: مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، احساسات مشترک انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل همانند سازی افراطی (نف<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۶).

باتوجه به حساس بودن گروه دانشجویان و با در نظر گرفتن این موضوع که این قشر آینده سازان کشور هستند روز به روز بر همگان اهمیت پژوهش بر این قشر روشن تر می‌شود. همچنین، در مطالعات قبلی نشان داده شد که داشتن معنا در زندگی و شفقت به خود از عوامل مؤثر بر افزایش سرزندگی دانشجویان است؛ اما مطالعات انجام شده در این زمینه محدود می‌باشد و امکان دستیابی به نتیجه‌گیری کلی و تدوین برنامه‌های کاربردی را دشوار می‌سازد. به همین دلیل پژوهش حاضر با هدف پیش بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس معنا در زندگی و شفقت به خود در دانشجویان انجام شد.

## ۲- روش‌شناسی

این پژوهش توصیفی- مقطعی از نوع همبستگی است. این مطالعه روی دانشجویان دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی تهران در سال ۱۴۰۱ انجام شد. در این مطالعه ۲۸۰ نفر به روش در دسترس در یک نظرسنجی آنلاین شرکت کردند. رضایت آگاهانه و علاقه جهت شرکت در

<sup>4</sup> Victoriano

<sup>5</sup> .Saricam

<sup>6</sup> Meaning of Life

<sup>7</sup> Baumeister et al

<sup>8</sup> Viktor Frankl

<sup>9</sup> Govender et al

<sup>10</sup> Self-compassion

<sup>11</sup> Breines, Chen

<sup>12</sup> Neff

پژوهش، دسترسی به شبکه های اجتماعی مجازی جهت دریافت لینک نظرسنجی آنلاین، همچنین عدم تکمیل پرسشنامه به عنوان معیار خروج در نظر گرفته شد. همه شرکت کننده ها به صورت آگاهانه در این پژوهش شرکت کردند و به آن ها در مورد محرمانه ماندن داده های وارد شده و رازداری در این پژوهش توضیح داده شد. پرسشنامه های این پژوهش در سیستم آنلاین (پرس لاین) طراحی شد و به وسیله سامانه پیام کوتاه در اختیار شرکت کننده ها قرار گرفته شد. جمع آوری داده ها در تاریخ ۲۸ آبان ماه ۱۴۰۱ شروع و در ۱۰ آذرماه ۱۴۰۱ پایان یافت. به منظور تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS و آزمون های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد.

### ابزارها

#### ۱- پرسشنامه سرزندگی تحصیلی (ABQ)

پرسش نامه سرزندگی تحصیلی: دهقانی زاده و حسین چاری (۱۳۹۱) این پرسشنامه را با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش ۱۳ (۲۰۰۶) که دارای ۴ گویه است، توسعه دادند. این ابزار دارای ۹ گویه است که پاسخ دهی به آن بر اساس طیف پنج درجه ای لیکرت نمره گذاری می شود. دامنه نمرات برای هر فرد بین ۹ تا ۴۵ خواهد بود. نتایج حاصل از اجرای این پژوهش نشان داد که ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر ۰/۸۰ و ضریب بازآزمایی برابر با ۰/۷۳ است. همچنین دامنه همبستگی گویه ها با نمره ی کل بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۸ است. این نتیجه ها بیانگر پایایی و روایی مناسب این ابزار است.

#### ۲- پرسشنامه معنای زندگی (MLQ)

استگر و همکاران (۲۰۰۶) این آزمون را تنظیم کردند که ۱۰ گویه در طیف هفت درجه ای لیکرت از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۷) دارد. مقیاس دارای دو مؤلفه وجود معنا و جستجوی معنا است. پژوهش ها نشان دهنده اعتبار و ثبات نمره های پرسشنامه و روایی همگرا (با مقیاس های رضایت از زندگی و عاطفه مثبت) و افتراقی افسردگی، عاطفه منفی آن هستند (شین و استیجر<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۰). همسانی درونی مقیاس با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ به دست آمده است. مصراآبادی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهش خود با استفاده از تحلیل عامل تأییدی، شاخص های برازش پذیرفتنی را برای این مقیاس گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز ضریب همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

#### ۳- مقیاس شفقت به خود (SCS)

مقیاس شفقت به خود (SCS) یک مقیاس ۲۶ سوالی است که توسط نف (۲۰۰۳) برای سنجش میزان شفقت به خود طراحی شده است. سوال های آزمون ۶ زیرمقیاس شفقت به خود شامل (مهربانی با خود، قضاوت و داوری نسبت به خود، انسانیت مشترک، انزوا، بهشیاری و همانند سازی افراطی) را در اندازه های ۵ درجه ای لیکرت از نمره تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه می سنجد. روش نمره گذاری به این صورت است که در بعضی از آیتم ها و زیرمقیاس ها نمره گذاری به صورت معکوس انجام می گیرد و نمره بیشتر، نشانه شفقت بیشتر به خود است. ویژگی های روانسنجی مقیاس در پژوهش های خارجی نیز مورد تایید قرار گرفته است. ضریب همبستگی عامل های شش گانه این مقیاس و شفقت به خود (مقیاس کل) در سطح ۰/۰۱ مورد تایید قرار گرفته است (نف، ۲۰۰۳). همچنین مطالعه خسروی و همکاران (۱۳۹۲) نشان داده است آلفای کرونباخ پرسشنامه شفقت به خود (SCS) ۰/۷۶ شده که گویای همسانی درونی مطلوب سوال های این آزمون است. در این پژوهش ضریب آلفا برای خرده مقیاس های مختلف (مهربانی با خود ۰/۷۴، قضاوت به خود ۰/۷۰، اشتراکات انسانی ۰/۷۶، انزوا ۰/۷۵، بهشیاری ۰/۷۳ و همانندسازی افراطی ۰/۷۷) بالاتر از ۰/۷ بوده است که نشان دهنده مطلوب بودن همبستگی درونی گویه ها و پایایی این ابزار است.

#### ۳- بحث درباره یافته ها

در این پژوهش ۲۸۰ نفر مشارکت داشتند که ۱۳۱ نفر از آنها پسر و ۱۴۹ نفر دختر بودند و همچنین ۱۸۹ نفر از آنها در مقطع کارشناسی ۹۱ نفر در مقطع کارشناسی ارشد بودند و در میانگین سنی ۲۵/۰۴ سال قرار داشتند. در جدول ۱ اطلاعات توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرها ارائه شده است.

جدول ۱: یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
سرزندگی تحصیلی	۲۲/۶۶	۱۲/۰۷	۰/۳۵۵	-۰/۱۲۴
معنا در زندگی	۵۱/۱۶	۶/۵۵	۰/۷۶۱	-۰/۷۸۰

<sup>13</sup> Martin and Marsh

<sup>14</sup> Shin and steger

شفقت به خود ۷۷/۳۸ ۱۵/۸۴ ۰/۵۲۸ ۰/۴۵۰

در ادامه به بررسی روابط بین متغیرها پرداخته شده است؛ جهت بررسی روابط بین متغیرها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. اما قبل از اجرا، نرمال بودن توزیع داده ها با استفاده از شاخص های چولگی و کشیدگی بررسی شد و نتایج نشان داد که در محدوده ۲ و ۲- بودند؛ بر این اساس داده ها دارای توزیع نرمال هستند. در جدول ۲ ضرایب همبستگی بین متغیرها ارائه شده است.

**جدول ۲: ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش**

متغیرها	سرزندگی تحصیلی
معنا در زندگی	**۰/۴۰
شفقت به خود	*۰/۳۵

نتیجه حاضر نشان داد که بین معنا در زندگی و سرزندگی تحصیلی رابطه معنادار مثبت وجود دارد (۰/۴۰)، در واقع افزایش معنا در زندگی با افزایش سرزندگی در دانشجویان همراه است. همچنین یافته ها نشان داد که بین شفقت به خود و سرزندگی تحصیلی رابطه معنادار مثبت وجود دارد (۰/۳۵) و با افزایش شفقت به خود سرزندگی در دانشجویان هم افزایش می یابد. در ادامه جهت بررسی نقش معنا در زندگی و شفقت به خود در پیش بینی سرزندگی تحصیلی از آزمون رگرسیون خطی چندگانه به روش گام به گام استفاده شده است؛ ابتدا در جدول ۳ پیش فرض های آماری و سپس در جدول ۴ نتایج رگرسیون ارائه شده است.

**جدول ۳: پیش فرض های آماری جهت اجرای رگرسیون خطی**

متغیرها	شاخص تولرانس	VIF	آماری دوربین واتسون
معنا در زندگی	۰/۷۰۴	۱/۴۲۰	۱/۸۹
شفقت به خود	۰/۵۶۰	۱/۱۳۱	

یکی از پیش فرض های مهم در مدل های پیش بینی، استقلال خطاها در متغیرهای پیش بین است، نتایج نشان داد که آماره دوربین واتسون<sup>۱۵</sup> برابر با ۱/۸۹ و در دامنه مطلوبیت ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد و بیانگر استقلال باقی مانده ها است. همچنین هر چه مقدار تولرانس بیش تر (نزدیک به ۱) باشد، میزان هم خطی کمتر است؛ در این مطالعه میزان تولرانس برای متغیرهای معنا در زندگی و شفقت به خود به ترتیب ۰/۷۰۴ و ۰/۵۶۰ محاسبه شد که نشانگر وضعیت هم خطی مطلوب است. بر این اساس امکان اجرای رگرسیون وجود دارد.

**جدول ۴: مدل رگرسیون پیش بینی سرزندگی تحصیلی**

پیش بین ها	R	R <sup>2</sup>	F	B	SE <sub>E</sub>	β	t-value	p-value
مقدار ثابت	-	-	-	۸۵/۹۰	۱۴/۸۸	-	۵/۷۷	۰/۰۰۰
معنا در زندگی	۰/۴۰	۰/۱۶	۷/۹۹	۰/۷۱	۰/۲۵	-۰/۳۹	۲/۸۵	۰/۰۰۷
شفقت به خود	۰/۵۲	۰/۲۷	۷/۴۱	۰/۲۵	۰/۱۰	-۰/۳۳	۲/۴۲	۰/۰۲۰

نتایج جدول ۴ نشان می دهد که متغیرهای معنا در زندگی و شفقت به خود بر اساس ضریب R<sup>2</sup> در مجموع ۲۷ درصد از واریانس متغیر سرزندگی تحصیلی را در دانشجویان تبیین می کنند.

#### ۴- نتیجه گیری

این مطالعه با هدف پیش بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس معنا در زندگی و شفقت به خود در دانشجویان انجام شد. نتیجه حاضر نشان داد که بین معنا در زندگی و سرزندگی تحصیلی رابطه معنادار مثبت وجود دارد، در واقع افزایش معنا در زندگی با افزایش سرزندگی در دانشجویان همراه است. این یافته ها با مطالعه یعقوبی و همکاران (۱۳۹۹) همسو است. در این پژوهش دیده شده است که معنا در زندگی باعث تلاش بیشتر میشود که نتیجه آن، کسب اهداف مطلوب و احساس شادکامی است و شادکامی باعث احساس مثبت و شادابی در محیط تحصیلی و به دنبال آن، افزایش سرزندگی تحصیلی میشود. همچنین در تحقیقات باومایستر و همکاران (۲۰۱۳) دیده شد که منبع های معنا بخش زندگی یعنی خانواده، ارتباط های

<sup>15</sup> . Durbin-Watson

اجتماعی و تحصیل حوزه‌هایی هستند که با بیشترین فراوانی از سوی نوجوانان به عنوان منبع معنابخش به زندگی گزارش شده است که در نهایت در این تحقیق، طبق نتایج می‌توان گفت که بین معنا در زندگی و سرزندگی تحصیلی رابطه معنادار مثبت وجود دارد. همچنین نتیجه حاضر نشان داد که بین شفقت به خود و سرزندگی تحصیلی رابطه معنادار مثبت وجود دارد، در واقع افزایش شفقت به خود با افزایش سرزندگی در دانشجویان همراه است. نتیجه حاضر با نتیجه مطالعه‌های برینس و چن (۲۰۱۲) هم‌جهت است؛ که در این تحقیق دیده شده که شفقت به خود، دانشجویان را برای بهسازی خطاهای اخلاقی، ضعف‌های شخصی و عملکرد بهتر در امتحان‌ها برمی‌انگیزاند که در نتیجه سرزندگی تحصیلی در آنها افزایش می‌یابد. همچنین در پژوهش مهید و خرمای (۱۳۹۷) این نتیجه حاصل شد که شفقت به خود باعث می‌شود افراد در موقعیت‌های چالش برانگیز به واسطه‌ی مهربانی با خود، شایستگی‌های خود را شناسایی و بر مشکلات خود غلبه کنند، در نتیجه سطح سرزندگی تحصیلی آن‌ها بیشتر می‌شود؛ که با توجه به نتایج گفته شده در این پژوهش‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که بین شفقت به خود و سرزندگی تحصیلی رابطه معنادار مثبت وجود دارد.

در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که سرزندگی تحصیلی در دانشجویان تحت تاثیر نمرات آن‌ها در متغیرهای معنا در زندگی و شفقت به خود می‌باشد. به عبارت دیگر دانشجویانی که سرزندگی تحصیلی بالاتری را گزارش کردند، نمرات بیشتری در معنا در زندگی و شفقت به خود داشتند. این مطالعه دارای محدودیت‌های می‌باشد که به تعمیم‌پذیری خدشه وارد می‌کند، برخی از محدودیت‌ها شامل نمونه‌گیری در دسترس و طرح همبستگی می‌باشد، چراکه دستیابی به علیت در طرح‌های همبستگی امکان پذیر نیست. بر این اساس پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده، نمونه‌گیری به روش‌های تصادفی انجام شود؛ همچنین جهت دستیابی به علیت؛ مطالعاتی به روش‌های طولی و مداخله‌ای در این زمینه انجام شود. در زمینه کاربردی برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی با هدف افزایش سرزندگی تحصیلی در دانشجویان بر اساس متغیرهای پیش بین (معنا در زندگی و شفقت به خود) پیشنهاد می‌شود.

## منابع

- افشانی سید علیرضا، ابویی آزاده (۱۳۹۶). رابطه هوش هیجانی و شفقت به خود در بین دانشجویان دانشگاه یزد. **فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی**، ۸ (۳) ۶۸-۴۷.
- اکبری بورنگ محمد، رحیمی بورنگ حسن (۱۳۹۵). تبیین سرزندگی و انگیزش تحصیلی دانشجویان براساس ادراک آنان از محیط یادگیری در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. **مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی**، ۱۶ (۱۶) ۲۳۱-۲۲۲.
- دهداری، طاهره، یاراحمدی، رسول، تقدیسی، محمدحسین، دانشور، ریحانه، احمدپور، جمال. (۱۳۹۲). ارتباط بین داشتن معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۲. **آموزش بهداشت و ارتقای سلامت**، ۱ (۳) ۹۲-۸۳.
- دهقانی‌زاده، محمد حسین، و چاری، حسین، مسعود، ومرادی، مرتضی، و سلیمانی خشاب، عباسعلی. (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده، نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. **مجله مطالعات آموزش و یادگیری**، ۴ (۲) ۴۷-۲۲.
- صادقی، مسعود، و گشنیگانی، زهرا (۱۳۹۵). نقش ابعاد خودراهبرد در پیش بینی سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. **پژوهش در آموزش علوم پزشکی**، ۸ (۲) ۱۷-۹.
- عبدی، علی، و زندی پیام، آرش. (۱۳۹۸). پیش بینی عملکرد تحصیلی با توجه به ابعاد هویت تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و شکستگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی. **مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی**، ۱۲ (۳۵) ۱۹-۲۶.
- فتحی داود، جمال آبادی منا (۱۳۹۶). بررسی نقش واسطه‌گری تاب‌آوری در رابطه حمایت تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانشجویان. **دوماهنامه علمی - پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی**، ۱۰ (۴) ۲۶۹-۲۶۳.
- فخاریان، جمیله؛ یعقوبی، ابوالقاسم؛ ضرغام حاجبی، مجید و محقق، حسین (۱۳۹۹). **پیش بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس جو عاطفی خانواده، درگیری تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی**. ششمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.
- مرادی، مرتضی، و چراغی، اعظم (۱۳۹۳). الگوی علی تجربی از روابط بین ادراک از الگوهای ارتباطی خانواده، ادراک از ساختار کلاس، انگیزش و خودگردانی تحصیلی و سرزندگی در نوجوانان دبیرستانی. **مطالعات آموزش و یادگیری**، ۱ (۶) ۱۴۰-۱۱۳.

مصرآبادی، جواد، استوار، نگار و جعفریان، سکینه (۱۳۹۲). بررسی روایی سازه و تشخیصی پرسشنامه معنا در زندگی در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۱۷(۱)، ۸۳-۹۰.

مهبد، مینا، و خرمایی، فرهاد (۱۳۹۷). پیش بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس ویژگی های شخصیتی با واسطه گری خود شفقت ورزی. *مجله روانشناسی* ۲۲ (۴)، ۴۴۸-۴۶۶.

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.

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). *Self-compassion increases self-improvement motivation. Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.

Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012). *Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.

Duijin, M., Rosenstiel, I.V., Schais, W., Smallenbroek, C., Dahmen, R. (2014). *Vitality and health: A lifestyle programme FOR employees. European Journal of Inter Grative Medicin*, 3(2), 97-102.

Govender, S., Drummond, L. M., Menzies, R. G. (2006). *Danger Ideation Reduction Therapy for the treatment of severe, chronic and resistant Obsessive Compulsive Disorder. Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 34(4), 477-480.

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.

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). *Workplace and academic buoyancy: Psychometric assessment and construct validity amongst school personnel and students. Psychoeducational Assessment*, 26, 168-184.

Neff KD, & Dahm KA. (2015). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In Handbook of mindfulness and self-regulation (pp. 121 -137). Springer, New York, NY.*

Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). *On energy, personality and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. Journal of Personality*, 65(4), 529- 565.

Steger, M. F. (2009). *Meaning in life. In S. J. Lopez (Ed.), Oxford handbook of positive psychology (pp. 679 -687). Oxford, UK: Oxford University Press.*

Victoriano, J. (2016). *An investigation of the generalizability of buoyancy from academics to athletics. MA Thesis, Agricultural and Mechanical College: Louisiana State University, p: 18.*