

پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان براساس سبک زندگی اسلامی

محمد قمری^۱

چکیده

سرزندگی تحصیلی به تجارب موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان یا دانشجویان در رویارویی با موانع و مشکلات تحصیلی و پشت‌سر گذاشتن آن‌ها گفته می‌شود. هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان براساس مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی بود. روش پژوهش از نوع هم‌بستگی بود. جامعه پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر بود. نمونه مورد مطالعه ۲۱۲ نفر از دانشجویان بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای اندازه‌گیری پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی و پرسش‌نامه سرزندگی تحصیلی، و معدل تحصیلی بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون ضریب هم‌بستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتیجه پژوهش نشان داد که علی‌رغم رابطه مثبت تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی با سرزندگی تحصیلی فقط مؤلفه‌های زمان‌شناسی و باورها حدود ۳۵ درصد از واریانس سرزندگی تحصیلی را تبیین می‌کنند. همچنین نتیجه نشان داد بین سبک زندگی اسلامی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت وجود دارد. رابطه مؤلفه‌های عبادی، اخلاق، خانواده، تفکر و علم، و زمان‌شناسی سبک زندگی اسلامی با عملکرد تحصیلی مثبت بود. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد حدود ۱۳ درصد از واریانس عملکرد تحصیلی توسط سه مؤلفه زمان‌شناسی، تفکر و علم، و عبادی سبک زندگی اسلامی تبیین می‌شود. بنابراین، نتیجه تحقیق حاضر می‌تواند مبنایی برای افزایش سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان از طریق توجه به سبک زندگی آنان قرار گیرد. واژه‌های کلیدی: سبک زندگی اسلامی، سرزندگی تحصیلی، عملکرد تحصیلی، پیشرفت تحصیلی.

۱. دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران
(counselor_ghamari@yahoo.com)

Predicat the academic buoyancy and academic performance of college students based on Islamic lifestyle

Mohammad Ghamari¹,

Abstract

The academic buoyancy refers to the successful experiences of students or college students to face obstacles and educational problems and overcome them. The aim of this research was to predicate the academic buoyancy and academic performance of college students based on Islamic lifestyle. The method of the research was the correlation one. The study population included all students of Islamic Azad university at Abhar Branch. Cluster sampling was used to select 212 students. The measurement instruments included Islamic lifestyle questionnaire, academic buoyancy questionnaire and academic average score. Pearson correlation coefficient and stepwise regression analyses were used to analyze the data. The results showed that in spite of positive correlation between all dimensions of Islamic lifestyle and academic buoyancy, only two components of punctuality and beliefs would explain 35 percent of academic buoyancy variance. The results also showed a positive relationship between Islamic lifestyle and academic performance. There was a positive relationship between religious rituals, ethics, family, thinking and knowledge, punctuality of Islamic lifestyle and academic performance. The results of regression analysis showed that 13 percent of academic performance variance is explained by three components of punctuality, thinking and knowledge, and religious rituals of Islamic lifestyle. Therefore, the results of this study can provide a basis to increase academic buoyancy and academic performance through consideration of their lifestyle.

Keywords: Islamic life style, academic buoyancy, academic performance, academic achievement

1. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Humanities, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran (counselor_ghamari@yahoo.com)

مقدمه

دانشجویان از ارکان اصلی نیروی انسانی کشور محسوب می‌شوند و نقش بسزایی در تحول و پیشرفت و تعالی هر کشوری دارند. از این رو، توجه به سلامت و سرزندگی روانی - تحصیلی آن‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد (فتحی و جمال‌آبادی، ۱۳۹۶). دانشگاه به‌منزله یک دوره انتقالی به بزرگسالی عمل می‌کند که در آن دانشجویان شروع به انتخاب سبک زندگی مستقل می‌کنند و عادات مضر احتمالی را شکل می‌دهند (الوواد^۱ و همکاران، ۲۰۲۱).

سرزندگی تحصیلی^۲ یکی از سازه‌هایی است که در حوزه تحصیلی روان‌شناسی مثبت قرار می‌گیرد (رحیمی و زارعی، ۱۳۹۵) و به تجارب موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان یا دانشجویان در رویارویی با موانع و مشکلات تحصیلی و پشت سر گذاشتن آن‌ها گفته می‌شود (کامرفورد^۳ و همکاران، ۲۰۱۵). به عبارت دیگر می‌توان گفت سرزندگی تحصیلی راهی ساده و قابل فهم درباره آسایش دانش‌آموزان در بافت تحصیلی است (سارا^۴ و همکاران، ۲۰۱۳). مارتین و مارش (۲۰۰۸) سرزندگی تحصیلی را به توانایی موفقیت‌آمیز دانشجویان در برخورد با چالش‌های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول هستند، تعریف می‌کنند. سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباق‌یافته به انواع مشکلات تجربه‌شده در عرصه تحصیلی گفته می‌شود (میلر^۵ و همکاران، ۲۰۱۳). کامرفورد و همکاران (۲۰۱۵) آن را توانایی موفقیت‌آمیز در برخورد با چالش‌های تحصیلی تعریف کرده‌اند. دانشجویان سرزنده انگیزش تحصیلی قوی‌تری دارند و خودکارآمدی بیشتری احساس می‌کنند (مارتین و همکاران، ۲۰۲۰ به نقل از ملایی و همکاران، ۱۳۹۹). آن‌ها به‌طور موفقیت‌آمیزی با چالش‌های تحصیلی مانند فشار امتحان و تکالیف دشوار مقابله می‌کنند (مارتین و مارش، ۲۰۰۸).

طبق پژوهش‌های قبلی سرزندگی تحصیلی با انگیزش تحصیلی و سلامتی در ارتباط است (هیرونینا^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). مارتین و مارش^۷ (۲۰۰۸) با استفاده از عبارت

-
1. Al-Awwad,
 2. academic buoyancy
 3. Comerford
 4. Sarah
 5. Miller
 6. Hirvonena
 7. Martin & Marsh

سرزندگی تحصیلی، به توصیف آن دسته از توانایی‌های تحصیلی دانش‌آموزان پرداختند که توسط آن می‌توانند چالش‌های معمول زندگی تحصیلی خود را حل کنند. آن‌ها عوامل پیشاینده سرزندگی تحصیلی را در سه سطح روان‌شناختی، عوامل مربوط به مدرسه و مشارکت، و خانواده و همسالان توصیف می‌کنند. موفقیت در سیستم آموزشی نیازمند احساس انرژی و سرزندگی است (داجین^۱ و همکاران، ۲۰۱۱ به نقل از ویسکرمی و همکاران، ۱۳۹۸). سرزندگی تحصیلی یعنی توانایی پاسخ‌گویی انطباقی به ناملازمات جزئی تحصیلی، به‌طور مثبتی با باورها، هیجان‌ها، و رفتارهای مربوط به پیشرفت مرتبط است و دستاوردهای تحصیلی را تعدیل می‌کند (پوتوین^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). سرزندگی تحصیلی تأثیر مثبتی بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز دارد (فریلیچ و شیچمن^۳، ۲۰۱۰). هیرونینا^۴ و همکاران (۲۰۱۹) استرس ناشی از مدرسه در دانش‌آموزان پایه ششم و رابطه آن با سرزندگی و خلق‌وخوی تحصیلی را مطالعه کردند. نتیجه نشان داد سرزندگی تحصیلی استرس کم در مدرسه را پیش‌بینی می‌کند. از جمله متغیرهایی که به نظر می‌رسد با سرزندگی و عملکرد تحصیلی مرتبط باشد سبک زندگی، مخصوصاً سبک زندگی اسلامی است.

سبک زندگی متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی، اجتماعی و باورها و روشی است که افراد در طول زندگی انتخاب می‌کنند. در واقع، سبک زندگی به روش زندگی مردم با بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد (استاجی و همکاران، ۱۳۸۵). سبک زندگی به منزله سازه‌ای چندبعدی در نظر گرفته می‌شود که رفتارهای مانند تغذیه، فعالیت جسمانی، خواب نیروبخش، فعالیت‌های فضای آزاد، سوء مصرف مواد، مدیریت استرس، و حمایت اجتماعی را دربر می‌گیرد (سازمان پزشکی سبک زندگی اروپایی^۵، ۲۰۲۱). چندین مطالعه نشان داده است که رابطه بین سبک زندگی و سلامت دوسویه است (فیرس^۶، ۲۰۲۰). رابطه سبک زندگی با متغیرهای مختلف شناسایی شده، از جمله اینکه مشخص شده است که کاهش وزن در افراد چاق، با احساس خوب بودن (آسایش) و کیفیت زندگی آن‌ها رابطه دارد (رایت و همکاران، ۲۰۱۳). در

1. Duijn
2. Putwain
3. Freilich & Shechtman
4. Hirvonena
5. European Lifestyle Medicine Organization
6. Firth

پژوهش لی و همکاران (۲۰۱۰) نیز که در گروهی از دانش‌آموزان هنگ‌کنگ انجام شد، این نتیجه به دست آمد که افراد دارای نمره‌های بالا در سبک زندگی سالم، از نمره‌های بالاتری در آسایش روان‌شناختی برخوردارند. براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی به روش زندگی مردم با بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد. همچنین، ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی (فعالیت بدنی، تغذیه، اعتیاد به الکل، دخانیات و ...) است که در پی فرایند اجتماعی شدن به وجود آمده است (استاجی و همکاران، ۱۳۸۵). دین می‌تواند یک نظام معنایی شامل هدفدار بودن زندگی، احساس خودارزشمندی مثبت، و خود را شایسته احترام دانستن بنا کند (جزایری و همکاران، ۱۳۹۸).

برای یافتن بهترین نوع سبک زندگی، الگویی لازم است که همه مؤلفه‌های شناختی و رفتاری انسان را به بهترین شکل در نظر بگیرد و از طرف دیگر با یافته‌های مسلم علمی مخالف نباشد و همچنین دنیا و آخرت را در کنار هم ببیند و از هیچ‌یک از ابعاد مادی و معنوی انسان غافل نشود. می‌توان ادعا کرد که سبک زندگی اسلامی این‌گونه است (کاویانی، ۱۳۸۸). شاخص‌های سبک زندگی اسلامی عبارت‌اند از:

- ۱) شاخص اجتماعی: به وظایفی اشاره می‌کند که فرد در ارتباط با دیگران، فراتر از خود و خانواده هسته‌ای خود، انجام می‌دهد. ۲) شاخص عبادی: به وظایفی از زندگی اشاره دارد که رابطه بین فرد و خداوند را نشان می‌دهد. ۳) شاخص باورها: به مفاهیم درونی شده‌ای اشاره دارد که به‌طور مستقیم وظایف رفتاری زندگی نیستند، اما در لایه‌های زیرین عاطفی و شناختی، حضور دارند. ۴) شاخص اخلاق: به صفات و رفتارهای درونی شده‌ای در فرد اشاره دارد که وظیفه رسمی و قانونی او محسوب نمی‌شود، اما فرد آن صفت را دارد و آن رفتار را انجام می‌دهد. ۵) شاخص مالی: به رفتارهایی از فرد اشاره دارد که مستقیم یا غیرمستقیم به امور اقتصادی و مادی زندگی مربوط می‌شود.
- ۶) شاخص خانواده: به رفتارها و روابط فرد از این حیث که عضوی از یک خانواده است، اشاره دارد. ۷) شاخص سلامت: به تمام اموری اشاره دارد که به‌گونه‌ای در سلامت جسمانی و روانی فرد، ایفای نقش می‌کند. ۸) شاخص تفکر و علم: به فضای شناختی فرد، اشاره دارد؛ اعم از شناخت‌های موجود در فرد، تلاش برای افزایش شناخت‌های خود و ... ۹) شاخص دفاعی - امنیتی: به وظایفی اشاره دارد که به‌صورت فردی یا اجتماعی، به امنیت افراد و جامعه مربوط می‌شود. ۱۰) شاخص زمان‌شناسی: به وظایف

فرد در ارتباط با استفاده بهینه از زمان مربوط می‌شود (کاویانی، ۱۳۹۰).

سبک زندگی اسلامی در پژوهش‌های مختلف مورد مطالعه قرار گرفته و رابطه آن با انواع مختلف متغیرهای سلامت محور و ... بررسی و تأیید شده است. از جمله شادکامی و رضایت از زندگی دانشجویان، سلامت اجتماعی و فردی، کاهش تمایل به مصرف مواد، سلامت روان، رضایت از زندگی دانشجویان، رضامندی زناشویی دانشجویان متأهل، همدلی، سلامت اجتماعی، شادکامی، رفتارهای ارتقادهنده سلامتی، و هویت اخلاقی و خودکنترلی در نوجوانان (کجباف و همکاران، ۱۳۹۰؛ میرزایی، ۱۳۹۷؛ عطادخت و پرزور، ۱۳۹۵؛ سلم‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۴؛ عرب‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶؛ مطهری و همکاران، ۱۳۹۴؛ الیک و همکاران، ۲۰۱۵؛ افشانی و همکاران، ۱۳۹۳؛ اسدی و همکاران، ۱۳۹۴؛ شهریاری و همکاران، ۱۳۹۷؛ پژوهی‌نیا و همکاران، ۱۳۹۶). اولایر^۱ (۲۰۱۹) در پژوهشی با عنوان نقش باورهای مذهبی در افزایش سرزندگی تحصیلی نشان داد نتایج گویای نقش پیش‌بینی‌کنندگی باورهای مذهبی در سرزندگی تحصیلی بود. به عبارتی با افزایش باورهای مذهبی می‌توان شاهد افزایش روحیه سرزندگی و نشاط در تحصیل و یادگیری در افراد بود. نتایج پژوهش ملکی (۱۴۰۰) بین نیازهای معنوی و پای‌بندی مذهبی با سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. پژوهش مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۵) نشان داد از میان ابعاد سبک زندگی اسلامی، تنها بُعد ویژگی‌های درونی و بُعد اجتماعی قادرند آسایش روان‌شناختی کُل در دانشجویان را پیش‌بینی کنند؛ و هرچند ابعاد دیگر آن قادر به پیش‌بینی معنی‌دار آسایش روان‌شناختی کُل نبود، اما می‌توانند به جز بُعد خودمختاری، سایر ابعاد آسایش روان‌شناختی شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند، و رشد فردی را نیز به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی کنند.

سرزندگی تحصیلی نیز در تحقیقات مختلف هم به‌عنوان متغیر ملاک و هم به‌منزله متغیر پیش‌بین مورد مطالعه قرار گرفته است از جمله اشتیاق تحصیلی، درگیری تحصیلی، عملکرد تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی، پیشرفت تحصیلی، و خودکارآمدی تحصیلی (ملایی و همکاران، ۱۳۹۹؛ سادات و ستایشی‌اظهري، ۱۳۹۸؛ عبدی و زندی پیام، ۱۳۹۸؛ بخشی و فولادچنگ، ۱۳۹۷؛ عینی و همکاران، ۱۳۹۸؛ پژوهش و همکاران، ۱۳۹۸).

دهقانی‌زاده و حسینچاری (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی در بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه، بین خودکارآمدی و سرزندگی تحصیلی رابطه مثبتی گزارش کردند. مرادی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان حمایت اجتماعی ادراک‌شده و سرزندگی تحصیلی؛ نقش واسطه‌ای باورهای خودکارآمدی تحصیلی، بین خودکارآمدی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری را گزارش کردند. یافته‌های پژوهش فتحی و جمال‌آبادی (۱۳۹۶) حاکی از اثر مستقیم حمایت تحصیلی استادان، والدین و همسالان بر تاب‌آوری همچنین اثر غیرمستقیم حمایت تحصیلی استادان، والدین و همسالان بر سرزندگی تحصیلی از طریق تاب‌آوری بود. ابراهیمی بخت و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهش خود نشان دادند که خشنودی از نیازهای بنیادین روان‌شناختی، جهت‌گیری انگیزشی و یادگیری خودراهبر می‌تواند پیش‌بین مناسبی برای سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان باشد. نتایج پژوهش جوادی علمی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که خودکارآمدی تحصیلی و تدریس تحول‌آفرین از طریق سرزندگی تحصیلی بر اشتیاق تحصیلی اثر غیرمستقیم مثبت و معنادار دارند. سرزندگی تحصیلی به‌طور مثبت اشتیاق تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. نتایج پژوهش شیخ‌الاسلامی و طاهری (۱۳۹۶) با عنوان تبیین علی سرزندگی تحصیلی براساس دلبستگی به والدین و همسالان و تنظیم شناختی هیجان نشان داد دلبستگی به والدین و همسالان، به‌نحو مثبت و معنادار سرزندگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. پژوهش مرادی و همکاران (۱۳۹۶) نشان داد بین باورهای خودکارآمدی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

بی‌علاقگی، خستگی و فرسودگی تحصیلی (به‌منزله نقطه مقابل سرزندگی تحصیلی) رابطه معکوسی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارند. بنابراین، سرزندگی تحصیلی یکی از شاخص‌های مهمی است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت‌آمیز فرد تأثیر می‌گذارد و در آنجا لیاقت‌ها و توانایی‌ها به بار می‌نشینند و پیشرفت‌های علمی حاصل می‌شود (میکایلی و همکاران، ۱۳۹۱). مرور پژوهش‌ها نشان می‌دهد سبک زندگی اسلامی به‌منزله متغیر پیش‌بین نقش تبیین‌کنندگی در متغیرهای مهم و اثرگذار در زندگی فردی و اجتماعی دارد. همچنین مرور پژوهش‌های حوزه سرزندگی تحصیلی نشان می‌دهد این متغیر هم به‌منزله متغیر پیش‌بین می‌تواند نقش تبیین‌کنندگی در تعداد زیادی از

متغیرهای حوزه تحصیلی و سلامت ایفا کند و هم به منزله متغیر ملاک می‌تواند توسط متغیرهای مختلفی تبیین شود. در این تحقیق سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی به منزله متغیرهای ملاک و مؤلفه‌های سبک زندگی به منزله متغیرهای پیشین در نظر گرفته شده‌اند. بنابراین، سؤال اصلی تحقیق حاضر این است: آیا سرزندگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان براساس مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی قابل پیش‌بینی است؟

روش

روش تحقیق حاضر توصیفی از نوع هم‌بستگی بود و از نظر هدف بنیادی محسوب می‌شود. جامعه آماری تمام دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بود.

نمونه مورد مطالعه در پژوهش حاضر ۲۱۲ نفر از دانشجویان بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. برای نمونه‌گیری تعداد کلاس‌هایی که در هر دانشکده برگزار می‌شد از آموزش و امور کلاس‌ها دریافت شد و روزی که کلاس‌های بیشتری برگزار می‌شد به دانشکده‌ها مراجعه و از دانشکده علوم انسانی ۱۰ کلاس، کشاورزی ۳ کلاس و فنی ۵ کلاس انتخاب و دانشجویان حاضر در کلاس به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. حداقل دانشجویان حاضر در کلاس‌ها ۵ نفر و حداکثر ۲۱ نفر بودند. قابل ذکر است که تعداد ۲۲۰ پرسش‌نامه توزیع شد. ۸ پرسش‌نامه به دلیل ناقص بودن کنار گذاشته شدند.

ابزارها

در پژوهش حاضر از دو ابزار اندازه‌گیری استفاده شد:

پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی: این آزمون را که کاویانی (۱۳۸۸) ساخته و روایی آن را تأیید کرده است ۷۵ گویه دارد که پاسخ‌گویان باید با توجه به وضعیت زندگی کنونی خود، به هر کدام در یک طیف ۴ درجه‌ای «از خیلی کم تا خیلی زیاد» پاسخ دهند. ۱۰ شاخص مقیاس‌های این آزمون را تشکیل می‌دهند که عبارت‌اند از: شاخص اجتماعی (۱۱ گویه)، باورها (۶ گویه)، عبادی (۶ گویه)، اخلاق (۱۱ گویه)، مالی (۱۲ گویه)، خانواده (۸ گویه)، سلامت (۷ گویه)، تفکر و علم (۵ گویه)، امنیت - دفاعی (۴ گویه)، زمان‌شناسی (۵ گویه). پاسخ‌گویان باید با توجه به وضعیت زندگی کنونی خود، به هر کدام در یک طیف ۴ درجه‌ای «از خیلی کم تا خیلی زیاد» پاسخ دهند. هر گویه با توجه به

همیش، ضریبی بین ۱ تا ۴ می‌گیرد. نمره کل آزمودنی، حداقل ۱۴۱ و حداکثر ۵۷۰ خواهد بود. ضریب پایایی کل این آزمون ۰/۷۱ است. نتایج تحلیل عوامل نیز روایی و ساختار عاملی مناسبی را برای آن نشان داده است. روایی هم‌زمان آن با آزمون جهت‌گیری مذهبی، ۰/۶۴ به‌دست آمده است (کاوایی، ۱۳۸۸). نمونه‌ای از عبارات این پرسش‌نامه: «مدتی از شب را به عبادت می‌پردازم» و «فرصتم برای خواندن قرآن کم است». پایایی این آزمون برای زیرمقیاس‌های آن عبارت‌اند از شاخص اجتماعی ۰/۴۱، باورها، ۰/۴۶، عبادی ۰/۳۰، اخلاق ۰/۶۴، مالی ۰/۳۲، خانواده ۰/۴۰، سلامت ۰/۴۲، تفکر و علم ۰/۵۱، امنیتی - دفاعی ۰/۳۰ و زمان‌شناسی ۰/۳۰. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۶۹. و برای زیرمقیاس‌های شاخص اجتماعی ۰/۵۲، باورها، ۰/۴۸، عبادی ۰/۵۳، اخلاق ۰/۵۹، مالی ۰/۴۲، خانواده ۰/۴۷، سلامت ۰/۶۱، تفکر و علم ۰/۵۱، امنیتی - دفاعی ۰/۴۹ و زمان‌شناسی ۰/۴۰ به‌دست آمد.

پرسش‌نامه سرزندگی تحصیلی: حسین چاری و دهقانی‌زاده (۱۳۹۱) پرسش‌نامه سرزندگی تحصیلی را با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) که دارای ۴ گویه است، توسعه دادند. برای اجرای این مقیاس در فرهنگ ایرانی، ابتدا یک متخصص رشته روان‌شناسی و یک متخصص در رشته زبان انگلیسی متن سؤال‌های مقیاس را به فارسی ترجمه کردند. بعد از ترجمه گویه‌های مقیاس مارتین و مارش، تعدادی گویه براساس فرم اصلی مقیاس بازنویسی شدند و درمورد گویه‌ها از استادان روان‌شناسی تربیتی نظرخواهی شد. برای اجرای مقدماتی و رفع نقیصه‌ها، این گویه‌ها بر روی گروهی از دانش‌آموزان (۳۰ پسر و ۳۰ دختر) دبیرستانی شهرستان مهریز اجرا شد. پس از اجرای این گویه‌ها، نسخه نهایی مور بازنویسی قرار گرفت که حاصل بازنویسی ۹ گویه بود که براساس مقیاس لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره‌گذاری می‌شود. در هنجاریابی نسخه فارسی ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۱ بود. روایی آن نیز مطلوب ارزیابی شد (دهقانی‌زاده و حسین چاری، ۱۳۹۱). در پژوهش فتحی و جمال‌آبادی (۱۳۹۶) پایایی پرسش‌نامه در بین دانشجویان ۰/۸۳ به‌دست آمد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه ۰/۷۸ به‌دست آمد.

برای اندازه‌گیری عملکرد تحصیلی، معدل تحصیلی دانشجویان در نظر گرفته شد. معدل تحصیلی دانشجویان با توجه به سؤالی که درمورد آخرین معدل تحصیلی در پرسش‌نامه قید شده بود کسب شد.

برای تجزیه و تحلیل داده از ضریب هم‌بستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱ اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

تعداد	جنس		رشته تحصیلی			مقطع تحصیلی	
	دختر	پسر	علوم انسانی	فنی	کشاورزی	کارشناسی	کارشناسی ارشد
۸۵	۱۲۷	۱۱۲	۲۷	۷۳	۹۲	۱۲۰	

جدول ۱ بیانگر اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان است.

جدول ۲ شاخص‌های توصیفی نمرات مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی

آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
اجتماعی	۲۸/۶۹	۸/۴۴	-۰/۲۷	-۰/۲۵
عبادی	۱۴/۷۱	۳/۲۹	۰/۱۰	۰/۲۴
باورها	۱۵/۴۳	۷/۰۵	-۰/۴۰	-۰/۲۵
اخلاق	۲۹/۳۹	۹/۱۰	۰/۲۹	۰/۲۹
مالی	۲۹/۸۰	۵/۶۹	۰/۸۱	۰/۸۷
خانواده	۱۹/۶۰	۴/۰۲	۰/۴۱	۰/۳۳
تفکر و علم	۱۲/۴۶	۲/۵۸	۰/۶۰	۰/۵۷
سلامت	۱۸/۵۹	۵/۱۸	۰/۲۸	۰/۴۴
دفاعی - امنیتی	۱۰/۳۲	۶/۳۳	-۰/۳۸	-۰/۱۹
زمان‌شناسی	۱۲/۶۱	۲/۵۹	۰/۰۳	-۰/۳۵
نمره کلی سبک زندگی	۱۸۸/۶۷	۳۶/۸۶	۰/۲۳	-۰/۰۱
سرزندگی تحصیلی	۲۵/۹۹	۵/۶۶	۰/۱۴	-۰/۱۴
عملکرد تحصیلی	۱۶/۷۰	۱/۳۸	۰/۱۶	-۰/۱۵

جدول ۲ بیانگر شاخص‌های توصیفی نمرات در متغیرهای مورد مطالعه هستند. مقادیر کجی و کشیدگی با قرار گرفتن بین -۲ و +۲ نرمال بودن توزیع نمرات را نشان می‌دهد.

جدول ۳ ضرایب هم‌بستگی متغیرهای سبک زندگی اسلامی، سرزندگی تحصیلی، و عملکرد تحصیلی

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱. اجتماعی												
۲. عبادی	۰/۳۵**											
۳. باورها	۰/۱۸**	۰/۷۶**										
۴. اخلاق	۰/۳۶**	۰/۵۵**	۰/۳۷**									
۵. مالی	۰/۶۳**	۰/۵۵**	۰/۵۱**	۰/۳۵**								
۶. خانواده	۰/۶۲**	۰/۴۴**	۰/۴۷**	۰/۳۴**	۰/۴۱**							
۷. تفکر و علم	۰/۵۶**	۰/۷۶**	۰/۶۷**	۰/۴۴**	۰/۶۶**	۰/۵۰**						
۸. سلامت	۰/۴۲**	۰/۳۰**	۰/۴۷**	۰/۵۵**	۰/۴۳**	۰/۵۲**	۰/۴۳**					
۹. دفاعی -	۰/۱۴*	۰/۴۳**	۰/۲۹**	۰/۴۰**	۰/۷۹**	۰/۱۹**	۰/۱۹**	۰/۱۷*				
امنیتی												
۱۰. زمان‌شناسی	۰/۲۵**	۰/۴۸**	۰/۷۶**	۰/۶۶**	۰/۷۵**	۰/۵۵**	۰/۴۲**	۰/۶۲**	۰/۴۸**			
۱۱. سبک زندگی	۰/۷۶**	۰/۶۳**	۰/۶۰**	۰/۸۱**	۰/۶۶**	۰/۸۰**	۰/۸۷**	۰/۴۶**	۰/۶۷**	۰/۵۴**		
۱۲. سرزندگی تحصیلی	۰/۴۴**	۰/۵۷**	۰/۱۵*	۰/۲۴**	۰/۵۱**	۰/۴۱**	۰/۵۰**	۰/۳۷**	۰/۳۷**	۰/۲۶**	۰/۳۲**	
۱۳. عملکرد تحصیلی	۰/۱۷*	۰/۱۶*	۰/۲۶**	۰/۰۳	۰/۰۳	۰/۲۰**	۰/۱۷**	۰/۲۳**	۰/۰۶	۰/۰۵	۰/۲۴**	۰/۰۱

* هم‌بستگی در سطح یک صدم معنادار است.

** هم‌بستگی در سطح پنج صدم معنادار است.

جدول ۳ نشان می‌دهد که هم‌بستگی بین سبک زندگی اسلامی و سرزندگی تحصیلی و هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی (اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاق، مالی، خانواده، تفکر و علم، سلامت، دفاعی - امنیتی، زمان‌شناسی) با سرزندگی تحصیلی در سطح یک صدم معنادار هستند. بنابراین، با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت بین سبک زندگی اسلامی و مؤلفه‌های آن با سرزندگی تحصیلی دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد. همچنین، توجه به جدول ۳ نشان می‌دهد رابطه بین سبک زندگی اسلامی و عملکرد تحصیلی در سطح ۵ صدم معنادار است. رابطه مؤلفه‌های عبادی، اخلاق، خانواده، تفکر و علم، و زمان‌شناسی سبک زندگی اسلامی با عملکرد تحصیلی در سطح یک صدم معنادار است. رابطه مؤلفه‌های اجتماعی، باورها، مالی، سلامت، و دفاعی - امنیتی سبک زندگی اسلامی با عملکرد تحصیلی معنادار نیست. لذا، می‌توان نتیجه گرفت بین سبک زندگی

اسلامی و مؤلفه‌های عبادی، اخلاق، خانواده، تفکر و علم، و زمان‌شناسی سبک زندگی اسلامی با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد، ولی رابطه معناداری بین مؤلفه‌های اجتماعی، باورها، مالی، سلامت، و دفاعی - امنیتی سبک زندگی اسلامی با عملکرد تحصیلی مشاهده نشد. در ادامه برای بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی سبک زندگی اسلامی از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شده است که نتایج آن گزارش می‌شود.

جدول ۴ خلاصه مدل رگرسیون سرزندگی تحصیلی برحسب مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی

مدل متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	R ² Adjusted	F	سطح معنی‌داری
۱ زمان‌شناسی	۰/۵۷ ^{الف}	۰/۳۳	۰/۳۲	۱۰۳/۴۶	۰/۰۱
۲ زمان‌شناسی، باورها	۰/۵۹ ^ب	۰/۳۵	۰/۳۴	۵۶/۴۱	۰/۰۱

پیش‌بینی‌کننده‌ها: الف) زمان‌شناسی، ب) زمان‌شناسی و باورها

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد در گام اول مؤلفه زمان‌شناسی که هم‌بستگی بیشتری با سرزندگی تحصیلی داشته وارد معادله شده است. توجه به جدول نشان می‌دهد که مجذور R برابر با ۰/۳۳ است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که حدود ۳۳ درصد از واریانس سرزندگی تحصیلی توسط مؤلفه زمان‌شناسی سبک زندگی اسلامی تبیین می‌شود. در گام دوم مؤلفه باورها وارد معادله رگرسیون شده و مجذور R به ۰/۳۵ افزایش پیدا کرده است. این مقدار از مجذور R نشان می‌دهد که حدود ۳۵ درصد از واریانس سرزندگی تحصیلی توسط دو مؤلفه زمان‌شناسی و باورهای سبک زندگی اسلامی تبیین می‌شود. بقیه مؤلفه‌ها علی‌رغم داشتن هم‌بستگی معنادار با سرزندگی تحصیلی، قادر به پیش‌بینی نبوده بنابراین از معادله رگرسیون حذف شده‌اند.

جدول ۵ ضرایب رگرسیون گام به گام سرزندگی تحصیلی براساس مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی

مدل	متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	خطای استاندارد	Beta	T	P
۱	زمان‌شناسی	۱/۲۵	۰/۱۲	۰/۱۷	۰/۵۷	۱۰/۱۷	۰/۰۱
۲	زمان‌شناسی	۱/۱۰	۰/۱۳	۰/۱۸	۰/۵۰	۸/۱۸	۰/۰۱
	باورها	۰/۱۲	۰/۰۵	۲/۵۶	۰/۱۵		۰/۰۱

جدول ۵ ضرایب رگرسیون را نشان می‌دهد. توجه به جدول نشان می‌دهد مقدار بتای زمان‌شناسی برابر با ۰/۵۷ است. این مقدار از بتا نشان می‌دهد که یک واحد تغییر در نمره مؤلفه زمان‌شناسی برابر با ۰/۵۷ تغییر در نمره سرزندگی تحصیلی دانشجویان است. مقدار بتا در گام دوم ۰/۱۵ است. این مقدار از بتا نشان می‌دهد که یک واحد تغییر در نمره مؤلفه باورها برابر با ۰/۱۵ تغییر در نمره سرزندگی تحصیلی دانشجویان است.

جدول ۶ خلاصه مدل رگرسیون عملکرد تحصیلی برحسب مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی

مدل متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	Adjusted R ²	F	سطح معنی‌داری
۱ زمان‌شناسی	۰/۲۶ ^{الف}	۰/۰۶	۰/۰۶	۴۵/۱۵	۰/۰۱
۲ زمان‌شناسی، تفکر و علم	۰/۳۱ ^ب	۰/۱۰	۰/۰۹	۸۵/۱۵	۰/۰۱
۳ زمان‌شناسی، تفکر و علم، عبادی	۰/۳۶ ^ج	۰/۱۳	۰/۱۱	۱۱/۵۱	۰/۰۱
				۱۰	

پیش‌بینی‌کننده‌ها: الف) زمان‌شناسی، ب) زمان‌شناسی، تفکر و علم، ج) زمان‌شناسی، تفکر و علم، و عبادی

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد در گام اول مؤلفه زمان‌شناسی که هم‌بستگی بیشتری با عملکرد تحصیلی داشته وارد معادله شده است. توجه به جدول ۶ نشان می‌دهد که مجذور R برابر با ۰/۰۶ است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که حدود ۶ درصد از واریانس عملکرد تحصیلی توسط مؤلفه زمان‌شناسی سبک زندگی اسلامی تبیین می‌شود. در گام دوم مؤلفه تفکر و علم وارد معادله رگرسیون شده مجذور R به ۰/۱۰ افزایش پیدا کرده است. این مقدار از مجذور R نشان می‌دهد که حدود ۱۰ درصد از واریانس عملکرد تحصیلی توسط دو مؤلفه زمان‌شناسی و تفکر و علم سبک زندگی اسلامی تبیین می‌شود. در گام سوم مؤلفه عبادی وارد معادله رگرسیون شده مجذور R به ۰/۱۳ افزایش پیدا کرده است. این مقدار از مجذور R نشان می‌دهد که حدود ۱۳ درصد از واریانس عملکرد تحصیلی توسط سه مؤلفه زمان‌شناسی، تفکر و علم، و عبادی سبک زندگی اسلامی تبیین می‌شود. بقیه مؤلفه‌ها قادر به پیش‌بینی نبوده، بنابراین از معادله رگرسیون حذف شده‌اند.

جدول ۷ ضرایب رگرسیون گام به گام عملکرد تحصیلی براساس مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی

مدل	متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد شده		
			B	خطای استاندارد	Beta
۱	زمان‌شناسی	۰/۱۴	۰/۰۳	۰/۲۶	۰/۰۱
۲	زمان‌شناسی	۰/۱۹	۰/۰۴	۰/۳۶	۰/۰۱
	تفکر و علم	۰/۰۷	۰/۰۲	۰/۲۷	۰/۰۱
۳	زمان‌شناسی	۰/۱۳	۰/۰۴	۰/۲۵	۰/۰۱
	تفکر و علم	۰/۰۷	۰/۰۲	۰/۲۷	۰/۰۱
	عبادی	۰/۰۹	۰/۰۳	۰/۲۳	۰/۰۱

جدول ۷ ضرایب رگرسیون را نشان می‌دهد. توجه به جدول ۷ نشان می‌دهد مقدار بتا در گام اول برابر با ۰/۲۶ است. این مقدار از بتا نشان می‌دهد که یک واحد تغییر در نمره مؤلفه زمان‌شناسی برابر با ۰/۲۶ واحد تغییر در نمره عملکرد تحصیلی دانشجویان است. مقدار بتا در گام دوم ۰/۲۷ است. این مقدار از بتا نشان می‌دهد که یک واحد تغییر در نمره مؤلفه زمان‌شناسی و تفکر و علم برابر با ۰/۲۷ واحد تغییر در نمره عملکرد تحصیلی دانشجویان است. در گام سوم مقدار بتا ۰/۲۳ است. این مقدار از بتا نشان می‌دهد که یک واحد تغییر در نمره مؤلفه زمان‌شناسی، تفکر و علم، و عبادی برابر با ۰/۲۳ واحد تغییر در نمره عملکرد تحصیلی دانشجویان است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان براساس مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی بود. نتیجه پژوهش نشان داد بین سبک زندگی و مؤلفه‌های آن یعنی اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاق، مالی، خانواده، تفکر و علم، سلامت، دفاعی - امنیتی، و زمان‌شناسی با سرزندگی تحصیلی دانشجویان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین نتیجه تحلیل رگرسیون نشان داد که از بین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی مؤلفه‌های زمان‌شناسی و باورها قادر به پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانشجویان هستند و بقیه مؤلفه‌ها علی‌رغم داشتن رابطه معنادار قادر به پیش‌بینی نبودند. در مورد رابطه معنادار سبک زندگی اسلامی با سرزندگی تحصیلی نتیجه تحقیق حاضر با نتایج تحقیقاتی

مانند اولایر^۱ (۲۰۱۹)، ملکی (۱۴۰۰)، کجباف و همکاران (۱۳۹۰)، میرزایی (۱۳۹۷)، عطادخت و پرزور (۱۳۹۵)، سلم‌آبادی و همکاران (۱۳۹۴)، عرب‌زاده و همکاران (۱۳۹۶)، مطهری و همکاران (۱۳۹۴)، یافته‌های الیک و همکاران (۲۰۱۵)، افشانی و همکاران (۱۳۹۳)، اسدی و همکاران (۱۳۹۴)، شهریاری و همکاران (۱۳۹۷)، مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۵)، و پژوهی‌نیا و همکاران (۱۳۹۶) همخوان است.

همچنین نتیجه تحقیق حاضر نشان داد بین سبک زندگی اسلامی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. رابطه مؤلفه‌های عبادی، اخلاق، خانواده، تفکر و علم، و زمان‌شناسی سبک زندگی اسلامی با عملکرد تحصیلی معنادار بود، اما رابطه معناداری بین مؤلفه‌های اجتماعی، باورها، مالی، سلامت، و دفاعی - امنیتی سبک زندگی اسلامی با عملکرد تحصیلی معنادار مشاهده نشد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد حدود ۱۳ درصد از واریانس عملکرد تحصیلی توسط سه مؤلفه زمان‌شناسی، تفکر و علم، و عبادی سبک زندگی اسلامی تبیین می‌شود. این نتیجه نیز با نتایج پژوهش‌هایی مانند سادات و ستایشی‌اظهري (۱۳۹۸)، عبدی و زندی پیام (۱۳۹۸)، بخشی و فولاد چنگک (۱۳۹۷)، عینی و همکاران (۱۳۹۸)، فتحی و جمال‌آبادی (۱۳۹۶)، جوادی علمی و همکاران (۱۳۹۹)، و مرادی و همکاران (۱۳۹۶) همخوان است.

در تبیین نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت دانشجویان در زندگی روزمره و به‌خصوص در حوزه تحصیلی با چالش‌ها و مسائل مختلفی مواجه می‌شوند که می‌تواند سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانع تحصیلی اشاره دارد. پس وقتی دانشجویی تکالیفش را به‌صورت خودجوش انجام می‌دهد، نه تنها احساس خستگی و ناامیدی نمی‌کند، بلکه احساس افزایش انرژی و نیرو می‌کند. داشتن چنین احساسی در زمینه تحصیل باعث افزایش تلاش و پشتکار و درنهایت سبب افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموز می‌شود. همچنین دانشجویان دارای سرزندگی تحصیلی برای حل این چالش‌ها از خود مقاومت بیشتری نشان می‌دهند، در حل آن‌ها توجه و تأمل بیشتری دارند و احتمالاً موفق‌ترند که این عوامل باعث بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها می‌شود (عبدی و زندی پیام، ۱۳۹۸). دانشجویانی که در حال‌وهوای سرزنده و شاد فعالیت می‌کنند، با دیدن علائمی که در اطرافشان قرار دارد، آسان‌تر از افرادی که وضعیت ناشاد و غمگینی دارند و حواسشان

پرت می‌شود، فعالیت‌های خلاقانه از خود نشان می‌دهند. سرزندگی تحصیلی باعث می‌شود تا افراد اعتقاداتی پیدا کنند که باعث توانایی شخصی شده و از محیط آموزشی ارزیابی‌های مثبتی داشته باشند و در نتیجه انتظار نتایج مثبت را خواهند داشت (مارتین و مارش، ۲۰۰۶). بنابراین، انتخاب نوع سبک زندگی می‌تواند در مواجهه با این چالش‌ها و فشارها حتی در نام‌گذاری و تعبیر و تفسیر آن‌ها بسیار تأثیر مثبت بگذارد. سبک زندگی اسلامی با توجه به ویژگی‌هایی که دارد می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود. سبک زندگی اسلامی شامل مجموعه‌ای به هم پیوسته‌های از الگوهای رفتاری در حوزه‌های مختلف حیات بشری است. سبکی که از دل اصول کشف‌شده از مبانی تربیتی، یعنی هستی‌ها و دارایی‌های آدمی بر می‌خیزد و ضمن ایجاد روابط پایدار میان افراد خانواده و یکسان‌سازی رویه‌ها در جامعه، نقش بسزایی در تزکیه روانی، پرورش صفات کمالی، نیل به سعادت و رشد ارزش‌های انسانی دارد (کاوایی، ۱۳۹۲). آشنایی با آموزه‌های دینی و سبک زندگی اسلامی می‌تواند در فراهم کردن رضایت از حوزه‌های مختلف زندگی از جمله حوزه تحصیلی مؤثر باشد، یکی از آموزه‌های دینی که خیلی به آن تأکید شده است داشتن اخلاق است. در واقع افراد اخلاق‌مدار به مفاهیم دین و هدف حقیقی آفرینش پی می‌برند، راحت‌تر با مشکلات کنار می‌آیند و سختی‌ها را جزء جدایی‌ناپذیر این دنیا می‌بینند و با توکل بر خدای هستی به مقابله با مشکلات می‌پردازد و کم‌تر دچار اختلالات روانی می‌شوند (پروچی و همکاران، ۱۳۹۲). احتمالاً افراد دارای سبک زندگی اسلامی فعلاً به انجام وظایف شغلی، تحصیلی، خانوادگی و عقیدتی می‌پردازند. این افراد وظیفه‌شناس، خودتنظیم و دین‌مدارند و دارای هوش معنوی هستند (افشانی و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین این افراد مسئولیت‌پذیر، با کفایت در ارزیابی زندگی، تمیز و آراسته و مرتب، اداره‌کننده آگاهانه مسائل، پای‌بند به اصول اخلاقی و تعهدات خویش هستند و دارای اهدافی دست‌یافتنی هستند و همواره از زندگی خود احساس رضایت دارند (کجباف و همکاران، ۱۳۹۰). با توجه به یافته‌های این پژوهش، سبک زندگی اسلامی با جنبه‌های مختلف روانی، اجتماعی و تحصیلی زندگی دانشجویان در ارتباط است. سبک زندگی اسلامی، از آن جهت که اسلامی است، نمی‌تواند با عواطف و شناخت‌ها بی‌ارتباط باشد، می‌توان گفت افرادی که سبک زندگی آن‌ها اسلامی است، به دلیل طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌هایی که اسلام معرفی کرده است، سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی بالایی دارند.

سبک زندگی سالم برای انسان قرن بیست و یکم یک ضرورت است و دانشجویانی که آینده‌سازان جامعه هستند باید با بهره‌مندی از سبک زندگی اسلامی به صفات و ویژگی‌هایی نظیر انعطاف‌پذیری، سازگاری، چندبُعدنگری، مسئولیت‌پذیری، واقعیت‌جویی، مشارکت‌جویی، عزت‌نفس و توانایی شناخت خویشتن، توانایی مقابله با ناکامی، تضاد و ابهام و مهارت مشکل‌گشایی و زندگی در شرایط دشوار و در نهایت رضایت از زندگی دست یابند (عرب‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶). سرزندگی تحصیلی با پاسخ مثبت و سازنده به انواع مشکلات و چالش‌های مربوط به دوران تحصیل از جمله نبود اعتماد به نفس کافی در دانش‌آموز، میزان بالای استرس، کمبود انگیزه در صورت مواجهه با رویدادهای تحصیلی و همچنین عدم سازگاری در موقعیت‌های مختلف تحصیلی اشاره دارد (احمدپور و مسعود نجاری، ۱۳۹۹). در این راستا، سبک زندگی اسلامی می‌تواند با توجه به داشتن مؤلفه‌های مهم از جمله زمان‌شناسی، تفکر و علم، اخلاق، باورها و... سرزندگی و عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار دهد.

بنابراین، دست‌اندرکاران امر آموزش عالی همچنین متخصصان حوزه‌های یاورانه که با دانشجویان در ارتباط هستند می‌توانند در برنامه‌ریزی‌ها، آموزش و پیشگیری و مداخلات درمانی خود آموزش و اصلاح سبک زندگی دانشجویان را مدنظر قرار دهند تا از این طریق بتوانند سرزندگی تحصیلی دانشجویان را افزایش دهند و عملکرد تحصیلی آن‌ها را بهبود بخشند. با توجه به وجود رابطه معنادار بین سبک زندگی اسلامی با سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده اثربخشی آموزش مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی در سرزندگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان مورد مطالعه قرار گیرد.

منابع

- ابراهیمی‌بخت، ح.، یاراحمدی، ی.، اسدزاده، ح.، و احمدیان، ح. (۱۳۹۷). تدوین مدل سرزندگی تحصیلی براساس خشنودی از نیازهای بنیادین روان‌شناختی، جهت‌گیری انگیزشی، یادگیری خودراهبر. *راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۱۱ (۶)، ۱۳۵-۱۵۳.
- احمدپور، ر.، و مسعود نجاری، م.ا. (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه آموزشی سازگاری اجتماعی بر سرزندگی تحصیلی، هویت تحصیلی و انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان دختر شهر بوکان. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۴ (۲)، ۷۴-۹۰.
- استاجی، ز.، اکبرزاده، ر.، تدین‌فر، م.، رهنما، ف.، زردشت، ر.، و نجار، ل. (۱۳۸۵). بررسی سبک زندگی

- در ساکنین شهر سبزوار. دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۱۳، ۱۳۴-۱۳۹.
- اسدی، م.، براتی مقدم، ب.، و نقوی کلجاهی، م. (۱۳۹۴). رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه خوارزمی. *اسلام و سلامت*، ۲ (۱)، ۳۸۳۳.
- بخشی، ن.، و فولاد چنگک، م. (۱۳۹۷). رابطه جو مدرسه و تاب‌آوری تحصیلی: نقش واسطه‌ای سرزندگی تحصیلی. *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۳۰، ۵۱-۸۰.
- پژوهی‌نیا، ش.، فاطمی اردستانی، س.، م.ح.، اسلامی، م.، و کفیلی یوسف‌آباد، م. (۱۳۹۶). رابطه سبک زندگی اسلامی با هویت اخلاقی و خودکنترلی در نوجوانان. *راهبرد فرهنگ*، ۳۷، ۲۱۴-۲۲۹.
- جزایری، س.س.، اصغرنژاد، ع.ا.، و خاقانی، م. (۱۳۹۸). مقایسه عوامل شخصیتی و دین‌داری درونی و بیرونی در نوجوانان با و بدون رفتارهای پرخطر. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۳ (۲)، ۵۴-۷۱.
- جوادی علمی، ل.، اسدزاده، ح.، دلاور، ع.، و درتاج، ف. (۱۳۹۹). مدل‌یابی روابط ساختاری اشتیاق تحصیلی دانشجویان براساس تدریس تحول‌آفرین، خودکارآمدی تحصیلی با میانجی‌گری نقش سرزندگی تحصیلی. *راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۱۴، ۱-۱۹.
- رحیمی، م.، و زارعی، ا. (۱۳۹۵). نقش ابعاد دلبستگی بزرگ‌سالی در سرزندگی تحصیلی با واسطه‌گری ابعاد خودکارآمدی مقابله با مشکلات و کمال‌گرایی. *پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و معجازی*، ۳ (۱۲)، ۶۹-۵۷.
- سادات، س.، و ستایشی اظهري، م. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای سرزندگی تحصیلی و شوخ‌طبعی در رابطه بین هیجان‌های تحصیلی و درگیری تحصیلی. *راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۴ (۱۲)، ۲۸-۴۰.
- سلم‌آبادی، م.، فرحبخش، ک.، ذوالفقاری، ش.، و صادقی، م. (۱۳۹۴). بررسی ارتباط سبک زندگی اسلامی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه بیرجند. *دین و سلامت*، ۳ (۱)، ۱-۱۰.
- شهریاری، م.، عباسی، س.، مغزی، پ.، و معینی، م. (۱۳۹۷). ارتباط سبک زندگی رفتارهای ارتقادهنده سلامتی و سبک زندگی اسلامی در مبتلایان به سندرم حاد کرونری. *مجله بالینی پرستاری و مامایی*، ۷ (۲)، ۱۲۷-۱۳۷.
- شیخ‌الاسلامی، ر.، و طاهری، ژ. (۱۳۹۶). تبیین علی سرزندگی تحصیلی براساس دلبستگی به والدین و همسالان و تنظیم شناختی هیجان. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱ (۳)، ۱-۲۲.
- طغیانی، م.، کجیاف، م. ب.، و باقرپور، م. (۱۳۹۲). رابطه سبک زندگی اسلامی با نگرش‌های ناکارآمد در دانشجویان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۴ (۴)، ۳۶-۴۴.
- عبدی، ع.، و زندی پیام، آ. (۱۳۹۸). پیش‌بینی عملکرد تحصیلی با توجه به ابعاد هویت تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و شکفتگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی. *مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی*، ۳۵، ۱۷-۲۵.
- عرب‌زاده، م.، نعیمی، ق.، و پیرساقی، ف. (۱۳۹۶). پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان براساس سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی. *رویش روان‌شناسی*، ۱۸، ۲۵-۴۴.
- عطادخت، ا.، بشرپور، س.، و دولتی، ح. (۱۳۹۵). تعیین نقش همدلی و سبک زندگی اسلامی در تبیین رفتار جامعه‌یار معلمان. *روان‌شناسی مدرسه*، ۵ (۴)، ۷۵-۸۴.
- عطادخت، ا.، و پرزور، پ. (۱۳۹۵). نقش میزان پای‌بندی دانشجویان به سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی

میزان گرایش آن‌ها به اعتیاد. اعتیادپژوهی سوء مصرف مواد، ۳۷، ۱۱-۲۶.

عینی، س.، نریمانی، م.، و بشرپور، س. (۱۳۹۸). پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی براساس سرزندگی تحصیلی و یادگیری خودراهبر دانش‌آموزان دختر. راهبردهای شناختی در یادگیری، ۷ (۱۲)، ۳۳-۴۵.

فتحی، د.، و جمال‌آبادی، م. (۱۳۹۶). بررسی نقش واسطه‌گری تاب‌آوری در رابطه‌ی حمایت تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانشجویان. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۴ (۱۰)، ۲۶۳-۲۶۹.

کاویانی ارانی، م. (۱۳۸۸). طرح نظریه‌ی سبک زندگی براساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون بک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن. رساله‌ی دکتری روان‌شناسی. دانشگاه اصفهان.

کاویانی، م. (۱۳۹۰). کمی‌سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی. روان‌شناسی و دین، ۴ (۲)، ۲۷-۴۴.

کجباف، م. ب.، سجادیان، پ.، کاویانی، م.، و انوری، ح. (۱۳۹۰). رابطه‌ی سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی. روان‌شناسی و دین، ۴ (۴)، ۶۱-۷۴.

مرادی، م.، جمال‌آبادی، م.، شهاب‌زاده، ص.، شیبانی، ا.ا.، مرادی، س.، و حوری، م. (۱۳۹۶). باورهای خودکارآمدی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی؛ نقش درآمیزی با کار مدرسه و جنس. مجله‌ی توسعه آموزش جنسی شاپور، ۱ (۴)، ۴۱۹-۴۳۵.

مرادی، م.، دهقانی‌زاده، م. ح.، و سلیمانی خشاب، ع. ع. (۱۳۹۴). حمایت اجتماعی ادراک شده و سرزندگی تحصیلی؛ نقش واسطه‌ای باورهای خودکارآمدی تحصیلی. مجله‌ی مطالعات آموزش و یادگیری، ۷ (۱)، ۱-۲۴.

مرحمتی، ز.، و یوسفی، ف. (۱۳۹۵). رابطه‌ی ابعاد سبک زندگی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان. روان‌شناسی کاربردی، ۳۹، ۳۲۹-۳۴۶.

مطهری، س.، فرحبخش، ک.، سلطانی‌نژاد، ع.، و نوری، م. ر. (۱۳۹۴). پیش‌بینی رضایت‌مندی زناشویی اسلامی براساس سبک زندگی اسلامی در دانشجویان متأهل. دوفصلنامه‌ی پاسداری فرهنگی انقلاب اسلامی، ۱۲، ۴۷-۶۹.

ملایی، ف.، حجازی، م.، افراشته، م. ی.، و مروت، ذ. ا. (۱۳۹۹). نقش میانجی ذهن آگاه در رابطه بین اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۴۸، ۷۵-۹۰.

ملکی، ع. (۱۴۰۰). رابطه‌ی نیازهای معنوی و پای‌بندی مذهبی با سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان.

میرزایی، ش. (۱۳۹۷). بررسی ارتباط بین سبک زندگی اسلامی - جهادی با راهبرد مقابله با استرس و خوش‌بینی، پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۲، ۱۱۶۷-۱۱۸۳.

میکاییلی، ن.، افروز، غ. ع.، و قلی‌زاده، ل. (۱۳۹۱). ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر، روان‌شناسی مدرسه، ۱ (۴)، ۹۰-۱۰۳.

ویسکریمی، ح. ع.، میردربیکوند، ف. ا.، قره‌ویسی، س.، و سلیمانی، م. (۱۳۹۸). رابطه‌ی خودکارآمدی تحصیلی با سرزندگی تحصیلی: نقش میانجی گرانة نیازهای روان‌شناختی پایه. آموزش و ارزشیابی، ۴۷، ۱۴۱-۱۵۸.

Al-Awwad, N. J., Al-Sayyed, H.B., Abu Zeinah, Z. B., Reema Fayez Tayyem, R.F. (2021). Dietary and lifestyle habits among university students at different academic years. *Clinical Nutrition ESPEN*, 44, 236-242.

- Alic, A., Ceric, H., & Habibovic, S. (2015). The Connections of Empathy and Life Styles among Bosnian Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 457-462.
- Comerford, J., Batteson, T., & Tormey, R. (2015). Academic buoyancy in second level schools: insights from Ireland. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 197, 98-103.
- Eolaier C. (2019). Spiritual well-being: conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11, 330-40.
- European Lifestyle Medicine Organization* (2021). What is lifestyle medicine? Retrieved from <https://www.eulm.org/what-is-lifestyle-medicine>.
- Firth, J., Gangwisch, J.E., Borisini, A., Wootton, R.E., Mayer, E.A., (2020). Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? *BMJ* 369, m2382. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2382>.
- Freilich, R., & Shechtman, Z. (2010). The contribution of art therapy to the social, emotional, and academic adjustment of children with learning disabilities. *The Arts in psychotherapy*, 37(2), 97-105.
- Hirvonena, R., Yli-Kivistöä, L., Putwainb , D.W., Ahonena , T., & Kiuru, N. (2019). School-related stress among sixth-grade students – Associations with academic buoyancy and temperament. *Learning and Individual Differences*, vol. 70, 100-108.
- Lee, R. L., Loke, A. Y., Wu, C. S., & Ho, A. P. (2010). The lifestyle behaviors and psychosocial well-being of primary school students in Hong Kong. *Journal of Clinical Nursing*, 19(9-10), 1462-1472.
- Martin, A.J., & Marsh, H.W. (2006). Academic buoyancy and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-282.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Workplace and academic buoyancy: Psychometric assessment and construct validity amongst school personnel and students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26(2), 168-184.
- Miller, S., Connolly, P., & Maguire, L. K. (2013). Wellbeing, academic buoyancy and educational achievement in primary school students. *International Journal of Educational Research*, 62, 239-248.
- Penineks, F., Karakaya, A., & Yilmaz, K. (2017). Relations between self- leadership and critical thinking skills. *Procedia- social and Behavioral sciences*, 207, 29- 41.
- Putwain, D. W., Gallard, D., & Beaumon, J. (2020). Academic buoyancy protects achievement against minor academic adversities. *Learning and Individual Differences*, 83, 1-8.
- Sarah, M., Paul, C., & Lisa. K. M. (2013). Well-being, Academic buoyancy and educational achievement in primary school student. *International Journal of Educational Research*, 62, 239-248.
- Wright, F., Boyle, S., Baxter, K., Gilchrist, L., Nellaney, J., Greenlaw, N., & Forde, L. (2013). Understanding the relationship between weight loss, emotional well-being and health-related quality of life in patients attending a specialist obesity weight management service. *Journal of Health Psychology*, 18(4), 574-586.