فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۷، شماره ۲۱، تابستان ۱۴۰۲

نقش سبک زندگی تحصیلی در پیش‌بینی سازگاری و بهزیستی تحصیلی

سید حامد سجادیان[۱]

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین نقش سبک زندگی تحصیلی در پیش‌بینی سازگاری و بهزیستی تحصیلی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ می‌باشد. تعداد اعضای نمونه ۲۴۰ نفر در نظر گرفته شده است که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه‌های سبک زندگی تحصیلی صالح‌زاده و همکاران (۱۳۹۶)، سازگاری تحصیلی سینها و سینگ (۱۹۹۳) و بهزیستی تحصیلی تومینین-سوینی و همکاران (۲۰۱۲) بود که از اعتبار و پایایی قابل قبولی برخوردار بودند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار استنباطی ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره با استفاده از نرم‌افزار SPSS-23 بهره برده شد. نتایج نشان داد که بین سبک زندگی تحصیلی و سازگاری تحصیلی؛ و بین سبک زندگی تحصیلی و بهزیستی تحصیلی رابطه وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل آماری حاکی از آن بود که سبک زندگی تحصیلی توان پیش‌بینی سازگاری و بهزیستی تحصیلی را دارد، بدین صورت که سبک زندگی ارتقادهنده موجب افزایش سازگاری و بهزیستی تحصیلی؛ و سبک زندگی بازدارنده موجب کاهش سازگاری و بهزیستی تحصیلی می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی تحصیلی، سازگاری تحصیلی، بهزیستی تحصیلی

۱- دانشجو دکتری روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی. (نویسنده مسئول)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

مقدمه

یکی از مسائل مهم در نظام آموزشی، مسئله‌ی بهزیستی تحصیلی[1]دانش‌آموزان است (قدم‌پور و همکاران، ۱۳۹۹) که با هدف توجه به مرکزیت زندگی دانش‌آموزان و اهمیت پیشرفت تحصیلی در کارکرد اجتماعی و هیجانی آنان مفهوم‌سازی شده است (ویدلوند[2]و همکاران، ۲۰۱۸). بهزیستی تحصیلی که برگرفته از مبانی نظری روانشناسی مثبت‌نگر[3]است (جهانی و همکاران، ۱۳۹۷) تاکید ویژه‌ای بر نقش فعال دانش‌آموز و توان وی در ایجاد محیط سرزنده و مطلوب تحصیلی دارد (ووگال[4]و همکاران، ۲۰۱۴) و به صورت یک سازه‌ی چندبعدی مرتبط با مدرسه تعریف می‌شود (تومینی-سوینی و نیموتریا[5]، ۲۰۱۶) که شامل ارزش مدرسه[6](میزان ارج و قداستی مدرسه و هدف و معنایی که در مدرسه جستجو می‌شود)، فرسودگی تحصیلی[7](خستگی از پاسخگویی نسبت به انتظارات مدرسه و احساس بی‌کفایتی از آموختن)، رضایتمندی تحصیلی[8](رضایت از انتخاب مسیر برای دستیابی به اهداف شخصی) و مشارکت در امور مدرسه[9](حالت مثبت و متمرکز ذهن در انجام تمامی امور مدرسه) می‌باشد (سوری و همکاران، ۱۴۰۱). نتایج پژوهشی نشان می‌دهد که افزایش بهزیستی تحصیلی، منجر به بهبود در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد (تامینن[10]و همکاران، ۲۰۲۰).

پژوهش‌های در چند دهه‌ی اخیر در مورد پیشرفت تحصیلی نشان می‌دهد که عوامل بسیاری در پیشرفت یا عدم پیشرفت دانش‌آموزان در تحصیل تاثیر دارند. یکی از این عوامل، سازگاری تحصیلی[11]است که می‌تواند تاثیرات مثبت و منفی‌ای بر رشد تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد و این تاثیرات فراتر از رفتارهای مدرسه‌محور (برای مثال عملکرد تحصیلی و حضور در مدرسه) است و عموما رشد اجتماع‌گرایانه یا اجتماع‌ستیزانه‌ی آنان را نیز در بر می‌گیرد (عسگری و همکاران، ۱۴۰۰). سازگاری تحصیلی اشاره به این موضوع دارد که فرد تا چه از عهده‌ی وظایفش در یک موقعیت جدید برمی‌آید و به چه میزان قادر است خود را با شرایط مختلف محیطی در مدرسه منطبق سازد (چاووشی[12]و همکاران، ۲۰۱۷). با توجه به نقش سازگاری تحصیلی در هماهنگی دانش‌آموزان با محیط مدرسه و مراحل رشد اجتماعی نوجوانان، شناسایی عوامل پیش‌بینی کننده‌ی سازگاری تحصیلی از اهمیت بسزایی برخوردار است (حاجی‌تبار فیروزجانی و همکاران، ۱۳۹۸) یکی از این موارد، سبک زندگی تحصیلی است (عسگری و همکاران، ۱۴۰۰).

امروزه یکی از مهمترین دغدغه‌های متخصصان تربیتی آن است که چرا دانش‌آموزان پس از حضور در موقعیت‌های پیشرفت تحصیلی، اشکال متفاوتی از رفتارهای پیشرفت‌مدارانه را برمی‌گزینند؟ پاسخ این سوال را می‌توان در سبک زندگی تحصیلی[13] آنان جستجو کرد (گراهام[14]، ۲۰۲۰). سبک زندگی به مجموعه رفتارهایی گفته می‌شود که فرد بر آنها کنترل دارد و الگوی رفتار روزانه‌ی فرد را شکل می‌دهد (تامه[15]و همکاران، ۲۰۱۵) و سبک زندگی تحصیلی[16]مجموعه‌ای از انتخاب فردی در وضعیت تحصیلی است که بر عملکرد روانی-تحصیلی فرد تاثیر می‌گذارد و تحت تاثیر فرهنگ، مذهب، اعتقادات، ادراکات فرد در محیط آموزشی و موقعیت اقتصادی-اجتماعی است (باکویی[17]و همکاران، ۲۰۱۹). هر یکی از رفتارهای سبک زندگی تحصیلی بسته به ماهیت و کارکردشان، سلامت تحصیلی یادگیرندگان را ارتقا بخشیده و یا آن را به مخاطره می‌اندازند (صوفی و همکاران،

---

[1] academic well-being
[2] Wallund
[3] positivepsychology
[4] Woogual
[5] Touminen-Soini & Nemivirta
[6] School value
[7] School burnout
[8] satisfaction with educational choice
[9] Schoolwork engagement
[10] Tominen
[11] academy compatibility
[12] Chavoshi
[13] life style
[14] Tomé
[15] academic lifestyle
[16] Graham
[17] Bakouei

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

۱۳۹۸). رفتارهای سبک زندگی تحصیلی به دو بخش ارتقادهنده و بازدارنده تقسیم می‌شود. اتخاذ رفتارهای ارتقادهنده سلامت‌محور با انگیزه، پیشرفت و بویژه بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان همراه است و اتخاذ سبک‌های بازدارنده یا نامطلوب در فعالیت‌های تحصیلی ممکن است عملکردهای شناختی و هیجانی دانش‌آموزان را تحت تاثیر قرار دهد و به نوبه‌ی خود احتمال موفقیت در مدرسه را کاهش دهد (عزیزی و همکاران، ۱۴۰۱).

محیط تحصیلی، به عنوان یکی از مهمترین زمینه‌های رشد و توسعه در زندگی نوجوانان، همواره می‌تواند منبع اصلی کسب مهارت‌ها و شایستگی‌هایی باشد که قابلیت افراد را در سازگاری با محیط و برخورداری مطلوب از بهزیستی و سلامت روان پشتیبانی کند (صالح‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶الف). از آنجا که سبک زندگی یکی از مهمترین ارکان موثر بر سلامت است (نجار و دشت‌بزرگی[1] ۲۰۱۹) به نظر می‌رسد سبک زندگی تحصیلی نیز بر متغیرهای تحصیلی تاثیر بسزایی داشته باشد اما از آنجا که سبک زندگی تحصیلی متغیری نوظهور در روانشناسی تربیتی است و پژوهشی که تاثیر آن را بر دو متغیر سازگاری تحصیلی و بهزیستی تحصیلی به صورت همزمان و در جامعه آماری دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر تهران سنجیده باشد توسط پژوهشگر یافت نشد، لذا هدف اصلی در پژوهش حاضر تعیین نقش سبک زندگی تحصیلی در پیش بینی سازگاری و بهزیستی تحصیلی می‌باشد.

روش‌شناسی

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی؛ از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تشکیل داده‌اند. طبق نظر کلاین (۲۰۰۵) تعداد گویه‌های ابزار مورداستفاده در پژوهش در ۲/۵ و ۵ ضرب می‌شود تا حداقل و حداکثر حجم نمونه تعیین شود. با توجه به اینکه مجموعه گویه‌های مقیاس‌های پژوهش حاضر ۲۱۰ گویه است، بنابراین حجم نمونه می‌تواند بین ۵۲۵ تا ۱۰۵۰ نفر باشد که در این پژوهش تعداد اعضای نمونه برای اطمینان ۵۷۶ نفر در نظر گرفته شده است که نهایتا با ریزش پرسشنامه‌ها ۵۷۰ نمونه باقی ماند. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود که از بین مناطق ۲۲ گانه‌ی شهر تهران ۸ منطقه و از هر ۸ منطقه ۳ ناحیه و از هر ناحیه ۳ مدرسه متوسطه دوم و از هر مدرسه ۸ دانش‌آموز به صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل کردند. ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه‌های سبک زندگی تحصیلی صالح‌زاده و همکاران (۱۳۹۶)، سازگاری تحصیلی سینها و سینگ (۱۹۹۳) و بهزیستی تحصیلی تومینین-سوینی و همکاران (۲۰۱۲) بود.

پرسشنامه سبک زندگی تحصیلی صالح‌زاده و همکاران (۱۳۹۶): این پرسشنامه به عنوان یک پرسشنامه‌ی خودگزارش‌دهی با قابلیت اجرای فردی و گروهی توسط صالح‌زاده، شکری و فتح‌آبادی در سال ۱۳۹۶ توسعه یافته است و مشتمل بر ۱۲۴ آیتم و ۱۳ مولفه است که ۴۸ ماده مربوط به رفتارهای ارتقادهنده و ۷۶ ماده مربوط به رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی هستند. نمره‌گذاری این پرسشنامه با استفاده از طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملا موافقم (۵) تا کاملا مخالفم (۱) طراحی شده است. ۱۳ زیرمقیاس این پرسشنامه در بعد رفتارهای ارتقادهنده (شامل ۴۸ گویه) عبارتند از خوش‌بینی تحصیلی (۱۰ گویه)، مشغولیت تحصیلی (۸ گویه)، جهت‌گیری هدف تسلطی (۱۰ گویه)، سرزندگی تحصیلی (۱۰ گویه)، تاب‌آوری تحصیلی (۱۰ گویه)؛ و در بعد رفتارهای بازدارنده (شامل ۷۶ گویه) عبارتند از درماندگی آموخته شده (۱۰ گویه)، اجتناب از کمک‌طلبی (۹ گویه)، پرخاشگری منفعلانه (۱۰ گویه)، اهمالکاری تحصیلی (۹ گویه)، خودناتوان‌سازی (۷ گویه)، اجتناب از تلاش (۱۱ گویه)، فریبکاری تحصیلی (۱۰ گویه) و کمالگرایی غیرانطباقی (۱۰ گویه). روایی سازه مقیاس توسط صالح‌زاده و همکاران (۱۳۹۶) از طریق تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تاییدی بررسی شده و ساختار چندعاملی آن را تایید نموده‌اند. همچنین ضرایب همسانی درونی ابعاد چندگانه ارتقادهنده سلامت شامل خوش‌بینی تحصیلی ۰/۸۹، مشغولیت تحصیلی ۰/۸۵، جهت‌گیری هدف تسلطی ۰/۹۳، سرزندگی تحصیلی ۰/۹۳، تاب‌آوری تحصیلی ۰/۹۳ و در هر یک از سازه‌های زیربنایی ابعاد بازدارنده شامل درماندگی آموخته شده ۰/۹۲، اجتناب از کمک‌طلبی ۰/۹۴، پرخاشگری منفعلانه ۰/۹۴، اهمالکاری تحصیلی ۰/۹۳، خودناتوان‌سازی ۰/۹۰، اجتناب از تلاش ۰/۹۵، فریبکاری تحصیلی ۰/۹۶، و کمال‌گرایی غیرانطباقی ۰/۹۵ محاسبه شده است.

[1] Nijar Nasab & Dasht-e Bozorgi

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

پرسشنامه سازگاری تحصیلی سینها و سینگ (۱۹۹۳): این پرسشنامه در سال ۱۹۹۳ توسط سینها و سینگ به منظور تعیین سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان ساخته شده است. در ایران قدسی احقر فرم ۵۵ سوالی این مقیاس را در نمونه ۳۰۰۰ نفری از دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی مورد بررسی قرار داده است. این پرسشنامه سه مولفه دارد که عبارتند از سازگاری اجتماعی (سوالات ۱ تا ۱۹)، سازگاری هیجانی (سوالات ۲۰ تا ۳۵) و سازگاری تحصیلی (سوالات ۳۶ تا ۵۵). نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس صفر و یک است به این صورت که در مورد سوالات زیر بلی نمره‌ی ۱ و خیر نمره صفر می‌گیرد: ۱۱-۱۲-۱۷-۱۸-۲۲-۲۳-۲۴-۲۸-۳۰-۳۱-۳۵-۳۷-۳۹-۴۳-۴۵-۴۶-۴۸-۴۹-۵۱-۵۲-۵۴-۵۵؛ در مورد سوالات زیر بالعکس است به این صورت که خیر نمره ۱ و بلی نمره صفر میگیرد: ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۹-۲۰-۲۱-۲۵-۲۶-۲۷-۲۹-۳۲-۳۳-۳۴-۳۶-۳۸-۴۰-۴۱-۴۲-۴۴-۴۷-۵۰-۵۳. بر اساس این روش از تحلیل سوالات، نمره‌های بدست آمده جمع می‌شود و حداقل امتیاز ممکن ۱۸ و حداکثر ۹۰ است. سازندگان آزمون، ضریب پایایی این آزمون را با روش‌های دو نیمه کردن، بازآزمایی و کودر ریچاردسون به ترتیب ۰/۹۵، ۰/۹۳ و ۰/۹۴ به دست آوردهاند. همچنین روایی محتوایی این آزمون را ۲۰ نفر از متخصصان روانشناسی تایید کرده‌اند. در پژوهش خانجانی‌زاده و باقری (۱۳۹۲) پایایی خرده مقیاس سازگاری اجتماعی با روش آلفای کرونباخ ۷۵٪ به دست آمد (زری‌مقدم و همکاران، ۱۳۹۸).

پرسشنامه بهزیستی تحصیلی تومینین-سوینی و همکاران (۲۰۱۲): این پرسشنامه در ۳۱ گویه و چهار زیرمقیاس ارزش مدرسه (سوال ۱ تا ۸)، فرسودگی تحصیلی (سوال ۹ تا ۱۸)، رضایتمندی تحصیلی (سوال ۱۹ تا ۲۲) و مشارکت در مدرسه (سوال ۲۳ تا ۳۱) تدوین شده است. روایی این مقیاس توسط تومینین-سوینی و همکاران (۲۰۱۲) از طریق تحلیل عاملی تاییدی مورد بررسی قرار گرفته و مقدار آلفای کرونباخ این پرسشنامه برای ابعاد چهارگانه ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایتمندی تحصیلی و مشارکت در مدرسه به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۷۷، ۰/۹۱ و ۰/۹۴ محاسبه شده است. در ایران نیز در پژوهش مرادی و همکاران (۱۳۹۵) نتایج تحلیل عاملی تاییدی، وجود چهار عامل بالا را در این پرسشنامه موردتایید قرار داده و پایایی کل این ابزار را برابر با ۰/۸۷ به دست آورده است.

همچنین لازم به ذکر است در این پژوهش به منظور سنجش پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار این ضریب برای هر یک از متغیرها بالاتر از ۰/۷ به دست آمد که نشان از پایایی برای هر یک از ابزار داشت. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار SPSS 23 در دو بخش توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره) انجام پذیرفت.

یافته‌ها

در این بخش قبل از بررسی فرضیه‌ها، نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون چولگی-کشیدگی و آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت که نشان از نرمال بودن توزیع داده‌ها داشت. همچنین از طریق آزمون همبستگی، وجود همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح ۰/۰۱ موردتایید قرار گرفت بدین معنا که با تغییر در سیستم‌های مغزی-رفتاری، تنظیم هیجان و حساسیت اضطرابی تغییر می‌کند. در ادامه به بررسی فرضیه‌های پژوهش پرداخته می شود.

پس از بررسی مفروضات رگرسیون، رگرسیون چندمتغیره بر روی داده‌ها برازش داده می‌شود که نتایج آن در جدول زیر آمده است:

جدول ۱: خلاصه آزمون رگرسیون جهت بررسی رابطه بین سبک زندگی تحصیلی و سازگاری تحصیلی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	B	خطای استاندارد	β	T	Sig
سازگاری تحصیلی	سبک زندگی ارتقادهنده	۲/۹۴	۰/۰۹۱	۰/۵۹	۳۲/۴	۰/۰۰۰
	سبک زندگی بازدارنده	-۲/۴۹	۰/۰۹۵	-۰/۵۳	-۲۵/۷۱	۰/۰۰۰

جدول فوق، نشان‌دهنده‌ی سهم هر یک از سبک‌های زندگی تحصیلی در پیش‌بینی سازگاری تحصیلی است. بر اساس ضرایب β آورده شده در جدول، در صورت ثابت بودن سایر شرایط، افزایش یک واحد در سبک زندگی ارتقادهنده با ۰/۵۹ واحد افزایش در سازگاری تحصیلی همراه است و در مقابل یک واحد افزایش در سبک زندگی بازدارنده، با کاهش ۰/۵۳ واحد در سازگاری تحصیلی همراه خواهد بود.

پس از بررسی مفروضات رگرسیون، رگرسیون خطی بر روی داده‌ها برازش داده می‌شود که نتایج آن در جدول زیر آمده است:

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

جدول ۲: خلاصه آزمون رگرسیون جهت بررسی رابطه بین سبک زندگی تحصیلی و بهزیستی تحصیلی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	B	خطای استاندارد	β	T	Sig
بهزیستی تحصیلی	سبک زندگی ارتقادهنده	۱/۲۳	۰/۰۹۲	۰/۴۷	۲۷/۳۲	۰/۰۰۱
	سبک زندگی بازدارنده	-۱/۵۸	۰/۰۹۷	-۰/۳۹	-۳۰/۲۳	۰/۰۰۱

جدول فوق، نشان‌دهنده‌ی سهم هر یک از سبک‌های زندگی تحصیلی در پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی است. بر اساس ضرایب β آورده شده در جدول، در صورت ثابت بودن سایر شرایط، افزایش یک واحد در سبک زندگی ارتقادهنده با ۰/۴۷ واحد افزایش در بهزیستی تحصیلی همراه است و در مقابل یک واحد افزایش در سبک زندگی بازدارنده، با کاهش ۰/۳۹ واحد در بهزیستی تحصیلی همراه خواهد بود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که سبک زندگی تحصیلی می‌تواند سازگاری و بهزیستی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. در ادامه نتایج به دست آمده با توجه به مبانی نظری و پژوهشی موردبحث و بررسی قرار می‌گیرند. نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج حاصل از پژوهش‌هایی همچون عسگری و همکاران، ۱۳۹۹؛ نژادمقدم و سلیمی، ۱۳۹۸؛ حاجی‌تبار و همکاران، ۱۳۹۸؛ اولالئی[1] و همکاران، ۲۰۲۰؛ در رابطه میان سبک زندگی تحصیلی و سازگاری تحصیلی و نتایج حاصل از پژوهش‌هایی همچون صوفی و همکاران، ۱۳۹۸؛ صالح‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶ب؛ محمدی‌مهر[2] و همکاران، ۲۰۲۲ و مانیونو[3] و همکاران، ۲۰۱۹ در رابطه میان سبک زندگی تحصیلی و بهزیستی تحصیلی همسوست.

در تبیین یافته‌ی حاصل از پژوهش می‌توان گفت به نظر می‌رسد سبک زندگی ارتقادهنده و سلامت محور بتواند به دانش‌آموزان کمک کند تا سطح بالاتری از ایفای تکالیف تحصیلی و پیشرفت در تحصیل را نشان دهند و دانش‌آموزان با افزایش سطح پیشرفت، به میزان کمتری هیجانات منفی را تجربه می‌کنند (حیدریانی و همکاران، ۱۴۰۱) که می‌تواند منجر به افزایش بهزیستی تحصیلی شود. به عبارت دیگر، سبک زندگی تحصیلی سلامت محور با افزایش سطح خوش‌بینی، تاب‌آوری، سرزندگی، خودتنظیمی و غیره، منجر به موفقیت تحصیلی بیشتر و در نتیجه‌ی آن حرکت فعالانه به سوی جستجوی هدف و معنا در مدرسه، احساس کفایت از آموختن، رضایت از انتخاب مسیر و حالت مثبت و متمرکز ذهن در افزایش مشارکت در امور مدرسه می‌گردد که همگی از مولفه‌های بهزیستی تحصیلی هستند.

در موقعیت‌های پیشرفت از دانش‌آموزان انتظار می‌رود تا در فعالیت‌های تحصیلی درگیر شوند، در پرتوی آموزش یاد بگیرند، به معیارهای تعیین‌شده برای شایستگی و صلاحیت ذهنی دست یابند، به قوانین محیط‌های تحصیلی عمل کنند، با همکلاسی‌ها و معلمان خود روابط جدید برقرار کنند و به عنوان عضوی از اجتماع محیط تحصیلی خویش، در فعالیت‌ها مشارکت نمایند (ونتزل و مایل[4] ۲۰۱۶). به همین دلیل می‌توان انتظار داشت که در نتیجه‌ی این موارد، سازگاری تحصیلی بیشتری را نیز تجربه کنند. در واقع می‌توان گفت دانش‌آموزانی که به آینده و نتایج فعالیت‌های خود، خوشبین هستند و کاملا در فعالیت‌ها و تکالیف تحصیلی درگیر و عمیق می‌شوند، به احتمال بیشتری در محیط‌ها و موقعیت‌های تحصیلی، هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند. این دانش‌آموزان چه در رویارویی با مشکلات عادی و متداول، و چه به هنگام بروز شرایط دشوار و سخت در موقعیت‌های پیشرفت، به احتمال بیشتری هیجانات منفی را تجربه می‌کنند در نتیجه می‌توان انتظار داشت که سازگاری تحصیلی بیشتری را گزارش دهند.

هر پژوهش محدودیت‌هایی با خود به همراه دارد و این پژوهش از آن مستثنی نیست، محدودیت‌هایی از جمله نوع ابزار اندازه‌گیری که محدود به پرسشنامه‌ها شده و از سایر ابزارها استفاده نشده است و نمونه‌های شرکت‌کننده در پژوهش که صرفا تعدادی از دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم بوده‌اند. با توجه به اینکه سبک‌های زندگی تحصیلی قابلیت یادگیری دارد، به همه‌ی صاحبنظران و مسئولان آموزشی پیشنهاد می‌شود که با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، دانش‌آموزان و مدرسین را با این سازه‌ها آشنا کنند.

[1] Olaleye
[2] Mannino
[3] Mahmoodimehr
[4] Wentzel & Miele

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

همچنین آموزش مداوم و مستمر سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور با هدف بهبود عملکرد دانش‌آموزان در خصوص داشتن سبک زندگی تحصیلی سالم پیشنهاد می‌شود.

منابع

امام‌دوست، زیبا؛ تیموری، سعید؛ خوی‌نژاد، غلامرضا و رجایی، علیرضا .(۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی شناخت‌درمانگری مبتنی بر ذهن‌آگاهی و واقعیت درمانگری بر تنظیم شناختی هیجان در مادران کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم، علوم روانشناختی، ۱۹(۸۹)

حاجی‌تبار فیروزجانی، محسن؛ شیخ‌الاسلامی، علی؛ طالبی، مریم و برقی، عیسی (۱۳۹۸). تاثیر معنای زندگی بر سازگاری مدرسه دانش‌آموزان با میانجی‌گری مقابله مسئله‌مدار و پذیرش خود، مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۶(۳۴): ۵۹-۷۶

حیدریانی، لیلا؛ قدم‌پور، عزت‌اله و عباسی، محمد (۱۴۰۱). اثربخشی سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور بر ثبات قدم و امید تحصیلی دانش‌آموزان، اندیشه‌های نوین تربیتی، ۱۸(۳): ۵۳-۶۷

جهانی، سارا؛ بختیارپور، سعید؛ مکوندی، بهنام؛ حیدری، علیرضا و احتشام‌زاده، پروین (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی گشتالت‌درمانی و موسیقی‌درمانی بر اضطراب امتحان و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم، روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۹(۳۳): ۱-۱۹

زری‌مقدم، زهرا؛ داودی، حسین؛ غفاری، خلیل و جمیلیان، حمیدرضا .(۱۳۹۸). اثربخشی آموزش خودمراقبتی روانی بر سلامت روان و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان، دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۲(۶۰)

سوری، حسین؛ هاشمی‌مقدم، نسیبه و امیدیان، فرانک (۱۴۰۱). بررسی رابطه برنامه درسی ضمنی با بهزیستی تحصیلی: نقش میانجی خودپنداره تحصیلی، توسعه برنامه درسی، ۱(۱)

صالح‌زاده، پروین؛ شکری، امید و فتح‌آبادی، جلیل (۱۳۹۶الف). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی: چشم‌اندازی بر نظریه‌های معاصر انگیزش پیشرفت، اندازه‌گیری تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، ۸(۳۰): ۶۱-۱۰۵

صالح‌زاده، پروین؛ شکری، امید و فتح‌آبادی، جلیل (۱۳۹۶ب). سبک زندگی تحصیلی سلامت محور: ایده‌ای نوظهور در روانشناسی سلامت تحصیلی، روانشناسی تربیتی، ۱۳(۴۶)

صوفی، سحر؛ شکری، امید؛ فتح‌آبادی، جلیل و قنبری، سعید (۱۳۹۸). ساختار علی پیشایندها و پسایندهای سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور در دانش‌آموزان سرآمد دختر، روانشناسی افراد استثنائی، ۹(۳۵): ۳۵-۷۱

عزیزی، نیلوفر؛ بدری‌گرگری، رحیم و کریمی، کیومرث (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی آموزش مشغولیت تحصیلی و مداخله مبتنی بر تغییر ذهنیت دوئیک بر سبک زندگی سلامت‌محور تحصیلی در دانش‌آموزان دوم متوسطه، مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان، ۳(۲): ۱۴۶-۱۵۹

عسگری، فهیمه؛ منظری‌توکلی، علیرضا؛ منظری‌توکلی، حمداله و زین‌الدینی میمند، زهرا (۱۳۹۹). روابط ساختاری سبک زندگی اسلامی و موفقیت تحصیلی با واسطه‌گری سازگاری با مدرسه در دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم، ۵(۳): ۱۰۱-۱۲۶

عسگری، فهیمه؛ منظری توکلی، علیرضا؛ منظری توکلی، حمداله و زین‌الدینی، زهرا (۱۴۰۰). اثربخشی سازگاری با مدرسه بر موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه: نقش حلقوی سبک زندگی اسلامی و سبک زندگی غربی، مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۸(۴۲)

قدم‌پور، عزت‌اله؛ درخشان‌فر، روح‌اله؛ پادروند، حافظ و قربانی، مریم (۱۳۹۹). مقایسه اهمالکاری تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی در دانش‌آموزان پسر مصروع و غیرمصروع، روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، ۹(۱): ۱۸۸-۱۷۳.

مرادی، مرتضی؛ سلیمانی‌خشاب، عباس؛ شهاب‌زاده، صدیقه؛ صباغیان، حمید و دهقانی‌زاده، محمدحسین (۱۳۹۵). آزمون ساختار عاملی و سنجش همسانی درونی نسخه ایرانی پرسشنامه بهزیستی تحصیلی، اندازه‌گیری تربیتی، ۱۷(۲۶)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

نژادمقدم، حدیث و سلیمی، مهتاب (۱۳۹۸). نقش سبک زندگی ارتقادهنده سلامت در کیفیت زندگی مدرسه و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه، راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۲(۱): ۱۳۵-۱۴۳

Wytykowska, A., Fajkowska, M., Kantor - Martynuska, J., & Domaradzka, E (2016). BIS/BAS and the content of affect: A mediating role of cognitive strategies of emotion regulation. Pers and Individ Dif. 101: 527 -528

Bakouei, F., Omidvar, S., Seyediandi, S. J., & Bakouei, S. (2019). Are healthy lifestyle behaviors positively associated with the academic achievement of the university students? Journal of advances in medical education & professionalism, 7 (4), 224 –229.

Chavoshi, S., Wintre, M. G., Dentakos, S., & Wright, L. (2017). A developmental sequence model to university adjustment of international undergraduate students. Journal of International Students, 7(3), 703-727

Graham, S. (2020). An attributional theory of motivation. Contemporary Educational Psychology, 61, 101861.

Mahmoodimehr, E., Hafezi, F., Bakhtiarpour, S., & Johari Fard, R. (2022). The Correlation between Health-oriented Academic Lifestyle and Academic Well-being: The Mediating Role of Academic Resilience. International Journal of School Health, 9(3), 160-167.

Mannino, G., Giunta, S., Montefiori, V., Tamanza, G., Iacolino, C., Novara, C., ... & Bernardone, A. (2019). Healthy lifestyle, well-being, physical activity, sport, and scholastic/academic performance: interactions and connections. World Futures, 75(7), 462-479.

Najjar Nasab, S and Dasht-e Bozorgi, Z (2019). The effect of motivational interviews on lifestyle enhancing the health and blood pressure of women with eating disorders. Journal of Health Psychology; 3 (consecutive 31): 103-118.

Olaleye, S. A., Sanusi, I. T., Agbo, F. J., & Oyelere, S. S. (2020). Is Online Distance Learning Compatible with Student Lifestyle? Assessment of program content, workload and long-time usefulness. In 2020 XV Conferencia Latinoamericana de Tecnologias de Aprendizaje (LACLO) (pp. 1-7). IEEE.

Tomé, G., Camacho, I., Matos, M. G. D., & Sim ões, C. (2015). Influence of family and friends on well -being and risk behaviors – Explanatory model. Psicologia, Sa úde e Doen ças, 16 (1), 23 -34

Touminen-Soini, H, Salmela-Aro, K., & Nemivirta, M. (2016). Achivevement goal orientatiothions and academic well-being across the transition to upper secondary education. Learning and individual Differences, 22, 290-305.

Tuominen, H., Niemivirta, M., Lonka, K., & Salmela-Aro, K. (2020). Motivation across a transition: Changes in achievement goal orientations and academic well-being from elementary to secondary school. Learning and individual differences, 79, 101854.

Wentzel, K.R, Miele, D. (2016). Handbook of Motivation at School (2ndedition), New Yourk, NY: Routledge

Widlund, A., Tuominen, H., & Korhonen, J. (2018). Academic well-being mathematics performance, and educational aspirations in lower secondary education: canges withina school years. Frontiers in Psychology, 9, 297

Woogul, L., Myung-Jin, L. & Mimi, B. (2014). Testing interest and self-efficacy as predictors of academic self-regulation and achievement. Contemporary Educational Psychology, 39, 86–99

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

The Role of Academic Lifestyle in Predicting Academic Adjustment and Well-Being

Seyed Hamed Sajjadian[1]

Abstract

The purpose of this research is to determine the role of academic lifestyle in predicting academic adjustment and well-being. The statistical population of this research includes all students of the second secondary level in Tehran in the academic year 1402-1401. The number of sample members is considered to be 240 people who were selected using the multi-stage cluster sampling method. The measurement tools in this research were the academic lifestyle questionnaires of Salehzadeh et al. (2016), the academic adaptation of Sinha and Singh (1993) and the academic well-being of Tominin-Swini et al. (2012), which had acceptable validity and reliability. In order to analyze the data, inferential statistics of Pearson's correlation coefficient and multivariate regression were used using SPSS-23 software. The results showed that between academic lifestyle and academic adaptation; And there is a relationship between academic lifestyle and academic well-being. Also, the results of the statistical analysis indicated that the academic lifestyle can predict academic adaptation and well-being, so that the promoting lifestyle increases academic adaptation and well-being; And the inhibiting lifestyle reduces academic adaptation and well-being.

Keywords: Academic Lifestyle, Academic Adaptation, Academic Well-Being

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

1- Phd Student in Psychology, Islamic Azad University (Corresponding Author)