


اثر بخشی سبک زندگی تحصیلی سلامت محور بر ثبات قدم و امید تحصیلی

دانش آموزان

لیلا حیدرانی^۱، عزت‌القدم پور^{۲*}، محمد عباسی^۳

اطلاعات مقاله	چکیده
تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۰۶	این پژوهش با هدف اثربخشی سبک زندگی تحصیلی سلامت محور بر ثبات قدم و امید تحصیلی دانش آموزان انجام شد. طرح پژوهش، نیمه آزمایشی و به شیوه پیش-آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری در این تحقیق را تمامی دانش-آموزان ابتدایی دوره دوم (پایه‌های چهارم، پنجم و ششم) شهرستان بروجرد تشکیل داده‌اند که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۴۰۰ به صورت آنلاین مشغول به تحصیل بودند. نمونه‌گیری به صورت در دسترس بوده که در مجموع ۳۶ نفر از دانش آموزان به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۱۸ نفر)، سپس پرسشنامه‌های ثبات قدم تحصیلی داکورث و امید تحصیلی کمپل و کاون که از روایی مناسب و پایایی قابل قبول (۰/۸۷ و ۰/۸۲) برخوردار بودند، توسط دو گروه تکمیل شد. گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه تحت آموزش سبک زندگی تحصیلی سلامت محور قرار گرفت و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از اتمام دوره آموزشی از هر دو گروه، پس آزمون به عمل آمد. در نهایت، داده‌های گردآوری شده با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره تجزیه و تحلیل شد. نتایج به دست آمده از تحلیل کوواریانس نشان داد که بین نمرات پس آزمون ثبات قدم تحصیلی و امید تحصیلی دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و سبک زندگی تحصیلی سلامت محور بر گروه آزمایش تأثیر معنادار داشت و اثربخشی آموزش سبک زندگی تحصیلی سلامت محور در خصوص افزایش ثبات قدم و امید تحصیلی دانش آموزان مشاهده شد. بنابراین، آموزش مداوم و مستمر سبک زندگی تحصیلی سلامت محور با هدف بهبود عملکرد دانش آموزان در خصوص داشتن سبک زندگی تحصیلی سالم پیشنهاد می‌شود.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۲۹	
نوع مقاله: پژوهشی	
واژگان کلیدی	
سبک زندگی تحصیلی سلامت-محور، ثبات قدم تحصیلی، امید تحصیلی، دانش آموزان	

۱. دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

۲. نویسنده مسئول: استاد روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران 

۳. استادیار روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

مقدمه

نتایج تحقیقات و مطالعات دههٔ اخیر نشان داده است که ثبات قدم^۱ با بسیاری از پیامدهای انطباقی برای دانش‌آموزان مرتبط است و توسعهٔ مداخلات مبتنی بر مدرسه برای ارتقای ثبات قدم دانش‌آموزان باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد (کلارک و مالکی^۲، ۲۰۱۹). ثبات قدم عبارت از استقامت شدید به علاقه‌مندی‌های خاص و به کار بردن تلاش در راستای رسیدن به این علاقه‌مندی هاست و همچنین به معنای کار مجدانه به سمت اهداف با ارزش و بلندمدت در امتداد زمان است (داکوورث و وینکلر^۳، ۲۰۱۸). ثبات قدم شامل دو بعد مهم پشتکار^۴ و پایداری در علاقه^۵ است. بعد اول بیانگر میزان تلاش در راستای اهداف تعیین شده و بعد دوم آن نشان‌دهندهٔ تمرکز و تعهد به مجموعه‌ای از اهداف مهم است (برک^۶، ۲۰۱۸)؛ به طوری که سطح اشتیاق و علاقه برای رسیدن به هدف‌های از پیش تعیین شده را افزایش می‌دهد و موجب تعهد و پشتکار بالا می‌شود (حسینی، ذوقی پایدار و رشید، ۱۳۹۷).

در حوزهٔ تحصیلی و فعالیت‌های آموزشی، داکورث معتقد است که ثبات قدم تحصیلی^۷ به عنوان یک ویژگی اساسی در موفقیت یادگیرندگان نقش دارد و پیش‌بینی‌کننده نتایج و پیشرفت-هاست. دانش‌آموزان با ثبات قدم تحصیلی بالاتر دستاوردهای علمی بیشتری تولید می‌کنند (داکوورث و کرافت^۸، ۲۰۱۴). ثبات قدم تحصیلی نوعی خودتنظیمی تحصیلی است که موجب ایجاد پشتکار برای پیگیری علایق و کار و تلاش مداوم برای دستیابی به اهداف بلندمدت تحصیلی می‌شود و فرد با وجود مشکلات، ناامیدی‌ها، شکست‌ها و تغییرها در طول مسیر تحصیلی، با حفظ پشتکار و توجه به هدف، موانع و چالش‌ها را با موفقیت پشت سر می‌گذارد (گورو، دوتیز، چونگ، دوسانج و وونگ^۹، ۲۰۱۶).

به عبارت دیگر، ثبات قدم یک پیشگوی قوی و مهم جنبه‌های متعدد از پیشرفت‌های تحصیلی و شخصی است و موفقیت در اهداف بلندمدت را تثبیت می‌کند؛ مانند ثبات و پایداری در ازدواج، اشتغال و حفظ شغل، پیشرفت در کار کلاسی، موفقیت‌های بلندمدت تحصیلی، نمره‌های بالا در بین دانشجویان کارشناسی، دستاوردهای آموزشی بالاتر در میان بزرگسالان، فارغ‌التحصیلی از مدرسه، عملکرد صحیح و مناسب در کار و همچنین نرخ ناامیدی پایین‌تر (گورو و همکاران، ۲۰۱۶).

1. grit
2. Clark & Malecki
3. Duckworth & Winkler
4. Perseverance
5. Stability in interest
6. Berk
7. academic grit
8. Kraft
9. Guerrero, Dudovitz, Chung, Dosanjh & Wong

بر این اساس، مدارس باید بیشترین کوشش‌های خود را برای توسعه ثبات قدم در دانش‌آموزان اختصاص دهند. هنگامی که به دانش‌آموزان نحوه تنظیم توجه، احساسات و رفتار، آموزش داده شود، آنها می‌توانند اهداف پر اهمیت خود را دنبال کنند و در این صورت زمینه کمک به دانش‌آموزان در راستای شکوفایی توانمندی‌های آنها و رسیدن به حداکثر پتانسیل‌های آنها فراهم خواهد شد (داکورت و کوپین، ۲۰۰۹). تحقیقات همچنین نشان داده است که امید^۱ یکی از موضوعات مهم در ارتباط با زندگی افراد و عامل کلیدی انگیزه‌بخش در رشد و پیشرفت سرمایه‌های انسانی آن جامعه است و رابطه مستقیمی با پیشرفت تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان دارد (نریمانی و هدایت، ۱۳۹۹).

امید تحصیلی مربوط به اهداف تحصیلی است که دانش‌آموز برای خویش برمی‌گزیند، به راه و مسیرهای دستیابی به این اهداف و همچنین عواملی که باعث می‌شوند تا دانش‌آموزان در این راه ثابت قدم بمانند، اشاره دارد (ابراهیمی قیری، ۱۳۹۲). از نظر هانسن^۲، امید تحصیلی عبارت است از اعتقاد دانش‌آموزان به توانایی‌های خود برای توسعه استراتژی‌های رسیدن به اهداف و داشتن انگیزه لازم به استفاده از استراتژی توانایی حفظ سطح بالایی از عاطفه مثبت و همچنین تعهد به استقامت طولانی‌تر و صرف تلاش بیشتر برای به چالش کشیدن و انجام دادن وظایف درسی. دانش‌آموزانی که امید تحصیلی دارند، پریشانی و استرس روانی کمتری را تجربه می‌کنند و این امر بر موفقیت تحصیلی آنان نیز بسیار تأثیرگذار است. همچنین این دسته از دانش‌آموزان قادرند استراتژی‌های مناسب‌تری برای دستیابی به اهداف خود انتخاب کنند (هانسن، ۲۰۱۳). دانش‌آموزانی که امید تحصیلی بالایی دارند، هدف‌های والاتری دارند و می‌دانند چگونه تلاش کنند تا به این هدف‌ها دست یابند. باید به این نکته نیز توجه داشت که در میان دانش‌آموزانی که استعداد یکسانی دارند آنچه آنها را از لحاظ موفقیت تحصیلی ممتاز می‌کند، امید تحصیلی است (قدم‌پور، یوسف‌وند و رادمهر، ۱۳۹۶). پژوهش‌های پیشین نشان داده است که امید در دانش‌آموزان منبع مهمی برای سازگاری و انعطاف‌پذیری آنها در امر تحصیل است و نداشتن امید تحصیلی می‌تواند تأثیرات جدی بر سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان داشته باشد. بنابراین دانش‌آموزان امیدوارتر و با انگیزه‌تر در زمینه تحصیلی، باید موفق‌تر از دانش‌آموزان ناامید و بی‌انگیزه باشند (اونگ، ادوارد و برگمان^۳، ۲۰۰۶). سبک زندگی سالم^۴ یکی از ابزارهایی است که می‌توان از آن در جهت تسریع روند خودشکوفایی و توانمند کردن دانش‌آموزان در زمینه ثبات قدم و امید تحصیلی در راستای

1. hope
 2. Hansen
 3. Ong, Edwards & Bergeman
 4. healthy lifestyle

تحقق اهداف روان‌شناسی مثبت‌نگر، از آن استفاده کرد (بویاتزیر و مکی^۱، ۲۰۰۵). سبک زندگی یک ساختار شناختی است؛ یعنی نوعی بازنمود آرمانی از موجودیت فرد در فرایند شدن (لامبر و ناب^۲، ۲۰۰۴). به عبارتی سبک زندگی، مجموعه عقاید، طرح‌ها و نمونه‌های عاداتی، رفتار، هوس‌ها، اهداف، تبیین شرایط اجتماعی یا شخصی است که برای تامین امنیت خاطر فرد لازم است و شامل فرضیاتی است که در آن نحوه تفکر، احساسات، ادراکات و رؤیاهای مطرح هستند و نوع واکنش فرد در برابر موانع و مشکلات را تعیین می‌کند و هر کس بر اساس سبک زندگی خاص خود ایفای نقش می‌کند (سعیدی و فرحبخش، ۱۳۹۵).

به نظر می‌رسد داشتن سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور^۳ 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 که این سطح ثبات قدم تحصیلی را افزایش می‌دهد. در موقعیت‌های پیشرفت از یادگیرندگان انتظار می‌رود تا در فعالیت‌های تحصیلی درگیر شوند؛ در پرتو آموزش یاد بگیرند، به معیارهای تعیین شده برای شایستگی و صلاحیت ذهنی دست یابند، به قوانین محیط‌های تحصیلی عمل کنند، با همکلاسی‌ها و معلمان خود روابط جدید برقرار کنند و به‌عنوان عضوی از اجتماع محیط تحصیلی خویش، در فعالیت‌ها مشارکت نمایند، به همین دلیل زندگی تحصیلی فراگیران اغلب پیچیده و چالش‌انگیز است (ونزل و مایل^۴، ۲۰۱۶). به دنبال درک این چالش‌ها و ناکارآمدی رویکرد کمیت‌مدار و بازده‌محور در نظام‌های آموزش و پرورش، مرور تحرکات فکری محققان در پاسخ‌گویی به کاستی و نقیصه مزبور از ظهور جنبش آموزش و پرورش مثبت‌نگر به‌مثابه انقلابی در عرصه شکل‌دهی به جهت‌گیری پژوهشی محققان تربیتی خبر می‌دهد؛ این جنبش که زیر چتر مفهوم روان‌شناسی مثبت معنا یافته است، سهمی بسزا در هویت‌بخشی به دغدغه‌های راستین فلسفه تحولی و کیفیت‌مدار بر عهده دارد (صالح‌زاده، شکری و فتح‌آبادی، ۱۳۹۶). روان‌شناسی مثبت‌نگر^۵، به دنبال فاصله‌گرفتن از درگیری با بدترین چیزها در زندگی، به سوی گسترش دادن بهترین کیفیت‌ها در زندگی است.

این رویکرد در راستای فرضیه پترسون^۶ است که بیان می‌کند روان‌شناسی همان‌گونه که با ضعف‌ها درگیر است، باید با قوت‌ها نیز درگیر باشد (پترسون، ۲۰۰۶). یکی از مهم‌ترین عواملی که لزوم توجه و تأکید بر روان‌شناسی مثبت‌نگر را در مدارس بیش از پیش مورد توجه قرار می‌دهد، نرخ رو به رشد افسردگی و تحلیل‌رفتگی سلامت روانی در بین نوجوانان و جوانان دنیاست (حکیمی، طالع‌پسند، رحیمیان و کرین، ۱۳۹۶). از آنجا که سلامت یکی از شاخص‌های مهم در

1. Boyatzis & Mckee
2. Lamber & Naber
3. health-oriented academic lifestyle
4. Wentzel & Miele
5. positive psychology
6. Peterson

حوزه آموزش‌های مختلف است و با توجه به محوریت مدرسه در زندگی نوجوانان، منطقی است که سلامت را در رابطه با زمینه آموزشی آن یعنی سلامت تحصیلی تعریف کرد. اگرچه توافق کلی درباره تعریف سلامت تحصیلی وجود ندارد، اما اغلب به عنوان یک ساختار چندبعدی توصیف می‌شود که شامل خودپنداره تحصیلی، مشکلات یادگیری ادراک شده، فرسودگی تحصیلی، کار در مدرسه، درگیری تحصیلی، ارزش‌گذاری مدرسه و رضایت تحصیلی است که هم موارد مثبت (برای نمونه درگیری تحصیلی) و هم موارد منفی (برای نمونه فرسودگی تحصیلی) را پوشش می‌دهد (ویدلوند، توومینن و کورونن^۱، ۲۰۱۸). الیور و دیساریو (۱۹۸۹) عقیده دارند که سلامت تحصیلی دانش‌آموزان به معنی تناسب بین ارزش‌های ذهنی آنها با تجارب و پیامدهای متنوع ارزشیابی شده از آموزش است. از این منظر، سلامت تحصیلی فراگیران تحت رضایت کلی آنان از میزان تحقق انتظاراتشان قرار دارد. مطالعات نشان می‌دهد، فراگیرانی که از سلامت تحصیلی برخوردارند و از نظر هیجانی و شناختی با یادگیری درگیر هستند، وقت و تلاش بیشتری را صرف مطالعه می‌کنند، به‌طور مناسب با نیازهای تحصیلی خود کنار می‌آیند و بر مسائل دوران تحصیل فائق می‌آیند (وانگ^۲ و همکاران، ۲۰۱۱، به نقل از داوری بیبلندی، ۱۳۹۶). از طرفی فقدان سلامت تحصیلی، افزون بر اینکه موجب آسیب به سلامت روانی دانش‌آموزان می‌شود، آنها را با ناکامی‌های مختلفی در دوران تحصیلی و حتی پس از آن در زندگی شخصی و حرفه‌ای مواجه می‌کند (مرزوقی، حیدری و حیدری، ۱۳۹۲). با توجه به اینکه تاکنون پژوهشی به‌طور مستقیم به بررسی تاثیر سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور بر ثبات قدم و امید تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی نپرداخته است ولی با اتکا به پژوهش‌های مشابه در این زمینه می‌توان گفت که ثبات قدم و امید تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی می‌تواند تحت تاثیر آموزش‌های مختلف از جمله آموزش سبک زندگی تحصیلی سالم، تغییر مثبت پیدا کند. از جمله: عبادی، زارع حسین‌آبادی و زارع حسین‌آبادی (۱۳۹۸) در مطالعه خود به بررسی رابطه سبک زندگی و امید پرداختند و نشان دادند که هر چه سبک زندگی یادگیرندگان بالاتر رود به همان اندازه میزان امید آنان نیز بیشتر می‌شود. سالیوان^۳ و همکاران (۲۰۲۱) در بررسی رابطه سبک زندگی سالم و ثبات قدم نشان دادند که نمرات بالا در ثبات قدم ناشی از سطح مطلوب زندگی سالم است. رافی‌فاتانا^۴ (۲۰۱۹)، پژوهشی را به منظور بررسی شیوه ارتباط ذهن‌آگاهی و ثبات قدم در بین دانشجویان انجام داده که نتایج آن نشان‌دهنده رشد ثبات قدم در میان دانشجویان بوده و بر آموزش و کاربرد ذهن‌آگاهی تأکید می‌کند. سعیدی و فرحبخش (۱۳۹۵) نیز در مطالعه خود نشان دادند که بین سبک زندگی و پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد.

-
1. Widlund, Timonen & Korhonen
 2. Wong
 3. Sullivan
 4. Raffantana

بنابراین، با توجه به ارتباط سبک زندگی تحصیلی دانش آموزان، با کیفیت عملکرد آنها در مدرسه، تأمین سلامت تحصیلی دانش آموزان بسیار ضروری است. در نتیجه برای اینکه دانش آموزان در مدرسه عملکرد بهتری داشته باشند، متولیان آموزش و پرورش باید شرایط لازم را برای سلامت تحصیلی آنان فراهم کنند؛ زیرا فقدان سلامت تحصیلی نه تنها می تواند در سرنوشت علمی دانش آموزان تأثیر بگذارد، بلکه می تواند به سلامت روانی دانش آموزان آسیب رسانده و آنها را با ناکامی های مختلف در دوران تحصیل و یا پس از آن در زندگی شخصی یا حرفه ای مواجه کند (مرزوقی، حیدری و حیدری، ۱۳۹۲). بر این اساس، با توجه به این که تاکنون پژوهشی با چنین ترکیبی از متغیرها صورت نگرفته است، نتایج این پژوهش اطلاعات ارزشمندی را در اختیار مسئولین و متولیان آموزش و پرورش قرار داده و پشتوانه پژوهشی مناسبی برای مدل های روان شناسی در زمینه چگونگی ارتقای سطح سبک زندگی تحصیلی سلامت محور فراهم خواهد آورد. بنابراین، پژوهش حاضر به منظور بررسی فرضیه های زیر انجام گرفت.

۱. سبک زندگی تحصیلی سلامت محور بر ثبات قدم تحصیلی دانش آموزان تأثیر دارد.

۲. سبک زندگی تحصیلی سلامت محور بر امید تحصیلی دانش آموزان تأثیر دارد.

روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی بوده و از نظر طرح پژوهش، نیمه آزمایشی به شیوه پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است.

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان ابتدایی دوره دوم (پایه های چهارم، پنجم و ششم) شهرستان بروجرد در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۴۰۰ به تعداد ۱۶۰۰۰ نفر است که به صورت آنلاین و در بستر شبکه شاد مشغول تحصیل بودند؛ از میان آنها تعداد ۳۶ نفر به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی (۱۸) و کنترل (۱۸) جایگزین شدند. روش نمونه گیری در این پژوهش این گونه بود که با روش در دسترس، ابتدا از میان مدارس ابتدایی دوره دوم شهرستان بروجرد، ۴ مدرسه بر مبنای همکاری با پژوهشگر و همچنین دسترسی پیوسته دانش آموزان به شبکه شاد انتخاب شد و از بین مدارس انتخاب شده، یک مدرسه که بیشتر و به صورت مناسب تری با توجه به شرایط کرونایی می توانست همکاری نماید، انتخاب گردید و از بین کلاس های دوره دوم مدرسه انتخاب شده (۶ کلاس)، به صورت تصادفی یک کلاس به عنوان گروه آزمایشی و یک کلاس دیگر به عنوان گروه کنترل انتخاب گردید.

ملاک ورود به پژوهش: دانش آموزان ابتدایی دوره دوم که در نیم سال دوم سال تحصیلی ۱۳۹۹-۴۰۰ به صورت آنلاین و در بستر شبکه شاد مشغول به تحصیل بودند، با توجه به شرایط

کروناپی محدودیت استفاده از شبکه شاد و آموزش آنلاین نداشته باشند، توانایی استفاده از گوشی موبایل و برقراری تعامل به صورت آنلاین داشته باشند.

ملاک خروج از پژوهش: نارضایتی شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش بود.

به منظور جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شده است:

۱- **مقیاس ثبات‌قدم تحصیلی:** این پرسشنامه ۱۲ پرسش دارد که توسط داکورث (۲۰۰۷) ساخته شده است. نمره‌گذاری این پرسشنامه با روش لیکرت ۵ نمره‌ای درجه‌بندی شده است. پرسش‌ها از کاملاً شبیه است (۵) تا اصلاً شبیه نیست (۱) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره کلی این پرسشنامه از ۱۲ تا ۶۰ است. برای احراز روایی و پایایی این پرسشنامه از روایی سازه به شیوه تحلیل عاملی تأییدی و آلفای کرونباخ استفاده شد که آلفای ۰/۸۴ به دست آمده است (داکورث و همکاران، ۲۰۰۷). پایایی این پرسشنامه در مطالعه حسینی، ذوقی‌پایدار و رشید (۱۳۹۷) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و به تفکیک ابعاد ثبات در علاقه ۰/۸۱ و پشتکار در تلاش ۰/۸۰ محاسبه شده است. میزان پایایی در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه گردید.

۲- **مقیاس امید تحصیلی:** برای سنجش امید تحصیلی دانش‌آموزان از پرسشنامه امید تحصیلی کمپبل و کاون^۱ (۲۰۰۱) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۹ سؤال است که در مقیاس لیکرت دارای ۵ گزینه کاملاً موافقم (۵)، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم (۱) است. کمپبل و کاون (۲۰۰۱) پایایی متوسط به بالا را به روش آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۹ برای این پرسشنامه گزارش نموده‌اند. همچنین در ایران سامانی و سهرابی (۱۳۹۰) با محاسبه همبستگی مقیاس امید با ابزارهای نزدیک به آن، روایی همزمان آن را احراز نمودند و پایایی مقیاس امید تحصیلی را با روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۳ و ۰/۷۵ گزارش نموده‌اند. میزان پایایی در پژوهش قدم‌پور، یوسف‌وند و رادمهر (۱۳۹۶) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۶ گزارش گردید. میزان پایایی در این پژوهش با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه شد.

روش اجرا

پیش از اجرای آزمایش، پیش‌آزمونی از هر دو گروه آزمایشی و کنترل گرفته شد. گروه آزمایشی آموزش برنامه سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور را در قالب برنامه آموزشی طراحی شده دریافت کردند و گروه کنترل برنامه عادی خود را دنبال نمودند. آموزش سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور به شیوه گروهی طی ۱۲ جلسه ۱/۵ ساعته، هفته‌ای یک جلسه به مدت سه ماه روی گروه آزمایش اجرا شد.

جدول شماره ۱: جلسات آموزش سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور بر اساس مدل تدوین شده
سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور

جلسات	محتوای جلسات آموزشی
۱	برقراری ارتباط، معرفی اهداف دوره آموزش، آشنا کردن دانش‌آموز با مفهوم عاملیت انسانی و اعتماد به ظرفیت‌های خود برای غلبه بر مشکلات و شکست‌ها
۲	آموزش مشغولیت تحصیلی از طریق تأکید بر مشارکت در فعالیت‌های روزانه مانند شرکت در کلاس-ها، انجام تکالیف روزانه و تأکید بر درگیر شدن با فعالیت‌ها و تجاربی که منجر به یادگیری می‌شود.
۳	هدایت به سمت جهت‌گیری هدف تسلطی با شرح و تفسیر الگوی منسجم باورها و هیجانات فرد و تأکید بر چرایی تلاش، علاقه درونی به یادگیری و به‌کارگیری راهبردهای پردازش عمیق
۴	در این جلسه دانش‌آموزان با توانایی موفقیت‌آمیز در رویارویی با موانع و چالش‌های تحصیلی و فائق آمدن بر آنها، پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانع عرصه جاری و مداوم تحصیل آشنا شدند.
۵	معطوف کردن نگاه دانش‌آموزان به اینکه چگونه می‌توانند در شرایط سخت به موفقیت برسند و توانایی بازگشت به شکل یا حالت اولیه بعد از خم شدن یا ضربه را به‌دست بیاورند.
۶	در این جلسه به دانش‌آموزان آموزش داده شد که چگونه بر درماندگی غالب شوند و علت موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به تلاش و یا نداشتن تلاش خود نسبت دهند.
۷	آموزش چگونگی کمک گرفتن از افراد کارآمد و آگاه در موقعیت‌های دشوار
۸	آشنا کردن دانش‌آموزان با مفهوم سوء تفاهم و پرهیز از پرخاشگری منفعلانه
۹	تحلیل و تفسیر مفهوم خودتنظیمی برای آنان و به دنبال آن تأکید بر تأخیر نکردن ارادی در انجام یک تکلیف تحصیلی در چهارچوب زمانی مورد انتظار
۱۰	تعیین مفهوم اسناد و سبک‌های اسنادی با تأکید بر پذیرش مسئولیت در برابر نتایج کارها و تلاش برای تقویت و بهبود موفقیت‌ها و برطرف کردن ضعف‌ها
۱۱	در این جلسه پرهیز از فریبکاری تحصیلی از طریق پای‌بندی و پیروی از ارزش‌هایی مانند تقلب نکردن، تکیه بر تلاش و کوشش شخصی در کسب دست‌آوردهای تحصیلی، رعایت صداقت، درستکاری و پیروی از آموزه‌های انسانی و اخلاقی برای کسب دانش و علم، آموزش داده شد.
۱۲	در این جلسه برای پرهیز از کمال‌گرایی غیرانطباقی به آموزش استانداردهای مطلوب و چگونگی رسیدن به آن پرداخته شد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌ها به کمک روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره و با کمک نرم‌افزار آماری SPSS 22 تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌های پژوهش

در پژوهش حاضر، تعداد کل دانش‌آموزان شرکت‌کننده در مطالعه پس از حذف شرکت‌کنندگانی که به دلایل مختلف نمی‌توانستند در جلسات به طور کامل حضور داشته باشند و از مطالعه حذف می‌شدند، ۳۶ نفر (گروه آزمایش ۱۸ نفر و گروه کنترل ۱۸ نفر) بود. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون هر یک از گروه‌ها در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول شماره ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای ثبات قدم تحصیلی و امید تحصیلی در گروه‌های آزمایش و گواه بر حسب مرحله و عضویت گروهی

متغیر	مرحله	گروه آزمایش		گروه گواه	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ثبات قدم تحصیلی	پیش‌آزمون	۲۹.۵۵	۴.۲۳	۲۹.۵۶	۴.۲۲
	پس‌آزمون	۴۰.۶۳	۳.۶۴	۳۰.۰۲	۴.۹۶
امید تحصیلی	پیش‌آزمون	۲۱.۶۱	۴.۰۱	۲۱.۸۳	۴.۳۰
	پس‌آزمون	۳۸.۴۱	۴.۲۳	۲۲.۵۷	۴.۹۰

جدول شماره ۲، یافته‌های توصیفی مربوط به هر کدام از متغیرهای پژوهش را به تفکیک برای گروه آزمایش و گواه نشان می‌دهد. همان‌طور که اطلاعات جدول بالا نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تفاوت پیدا کرده است. برای تحلیل داده‌ها و به منظور کنترل اثر پیش‌آزمون از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد و برای استفاده از این روش آماری، رعایت پیش‌فرض‌های نرمال بودن، همسانی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس، همگنی واریانس‌ها و همگنی ضرایب رگرسیون در مراحل پیش‌آزمون ضروری است. نتایج آزمون کولموگروف اسیمرنوف در جدول شماره ۳ آورده شده است.

جدول شماره ۳: نتایج آزمون کولموگروف اسیمرنوف برای نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرها	درجه آزادی	معناداری	وضعیت نرمال بودن
ثبات قدم تحصیلی	۳۰	۰.۱۷۶	نرمال
امید تحصیلی	۳۰	۰.۱۲۹	نرمال

با توجه به مقادیر، حد معناداری به دست آمده برای گروه‌های مختلف و بزرگتر بودن این مقدار از ۰/۰۵ می‌توان گفت که، توزیع از منحنی نرمال پیروی می‌کند.

به منظور بررسی پیش‌فرض یکسانی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس از آزمون /م باکس استفاده شد. نتایج آزمون /م باکس نشان داد که این پیش‌فرض نیز برقرار است ($p > 0.05$)، $F = 7/23$ ، $M = 7/23$ ، برای پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۴ آمده است.

جدول شماره ۴: برابری واریانس‌ها براساس آزمون لوین

متغیره	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معناداری
ثبات قدم تحصیلی	۱.۷۴	۱	۵۸	۰.۲۳۲
امید تحصیلی	۰.۲۳	۱	۵۸	۰.۵۷۶

نتایج جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که هیچ‌کدام از متغیرها معنادار نبوده است؛ از این رو شرط یکسانی واریانس‌ها برقرار است. همچنین نتایج همگنی ضرایب رگرسیون در جدول شماره ۵ گزارش شده است.

جدول شماره ۵: آزمون همگنی ضرایب رگرسیون

متغیر	منبع تغییرات	F	سطح معناداری
ثبات قدم تحصیلی	تعامل گروه و پیش‌آزمون	۰.۷۲۴	۰.۵۳۰
امید تحصیلی	تعامل گروه و پیش‌آزمون	۰.۱۸۲	۰.۶۳۱

نتایج جدول شماره ۵ نشان می‌دهد، هیچ‌کدام از متغیرها معنادار نبوده است؛ بنابراین شرط همگنی ضرایب رگرسیون برقرار است. بعد از بررسی مفروضه‌های تحلیل کواریانس چندمتغیره و رعایت این مفروضه‌ها، جهت بررسی اثر مداخله‌ای از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد. جدول شماره ۶ نتیجه‌ی تحلیل کواریانس چندمتغیره را روی نمره‌های پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون‌های متغیرهای وابسته پژوهش (ثبات قدم تحصیلی و امید تحصیلی) نشان می‌دهد.

جدول شماره ۶: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره نمرات پس‌آزمون متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه

نام آزمون	ارزش F	درجات آزادی		سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
		درجات فرضیه	خطا			
اثر پیلاپی	۰.۵۴۳	۲	۵۵	۰.۰۰۰۱	۰.۵۸۷	۱
لامبدای ویلکز	۰.۴۳۲	۲	۵۵	۰.۰۰۰۱	۰.۵۸۷	۱
اثر هتلینگ	۱.۴۵۳	۲	۵۵	۰.۰۰۰۱	۰.۵۸۷	۱
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱.۴۵۳	۲	۵۵	۰.۰۰۰۱	۰.۵۸۷	۱

همان‌طوری که در جدول شماره ۶ مشاهده می‌شود، سطوح معناداری همه آزمون‌ها بیانگر آن هستند که بین دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای ثبات قدم تحصیلی و امید تحصیلی در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار مشاهده می‌شود ($F=40/34, P<0/001$)؛ به عبارت دیگر، آموزش سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور به دانش‌آموزان بر ثبات قدم تحصیلی و امید تحصیلی در دانش‌آموزان گروه آزمایش تأثیر داشته است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/587$ است؛ به عبارت دیگر، $58/7$ درصد تفاوت‌ها در نمرات ثبات قدم تحصیلی و امید تحصیلی گروه آزمایش مربوط به تأثیر آموزش سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور است. برای بررسی نقطه تفاوت، تحلیل کواریانس تک‌متغیره در متن مانکوا استفاده شد. نتیجه این تحلیل در جدول شماره ۷ ارائه شده است.

جدول شماره ۷: نتایج تحلیل کوواریانس به منظور مقایسه نمرات پس‌آزمون متغیرهای ثبات قدم

تحصیلی و امید تحصیلی در گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر وابسته	منبع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
ثبات قدم	پیش‌آزمون	۵۹.۶۴۱	۱	۵۹.۶۴۱	۰.۹۷۲	۰.۳۲۷	۰.۰۱۷	۰.۱۶۳
	گروه	۳۵۹۶.۷۳۵	۱	۳۵۹۶.۷۳۵	۵۹.۱۹۲	۰.۰۰۱	۰.۴۹۱	۱
	خطا	۳۴۰۲.۳۲۲	۵۶	۶۰.۷۶۵	-	-	-	-
امید تحصیلی	پیش‌آزمون	۶۸.۹۵۵	۱	۴۸.۹۵۵	۳.۵۰۵	۰.۰۶۹	۰.۰۵۹	۰.۴۵۳
	گروه	۵۷۸.۷۴۹	۱	۵۷۸.۷۴۹	۲۹.۴۴۸	۰.۰۰۱	۰.۳۳۲	۱
	خطا	۲۳۳۸.۲۳	۲۰	۱۱۶.۹۱	-	-	-	-

همان‌گونه که در جدول شماره ۷ مشاهده می‌شود بین آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معناداری در متغیرهای وابسته دیده می‌شود، به گونه‌ای که آموزش سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور به دانش‌آموزان گروه آزمایش توانسته است به طور معناداری در افزایش ثبات قدم تحصیلی و امید تحصیلی نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون مؤثر باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور بر ثبات قدم و امید تحصیلی دانش‌آموزان انجام گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور تاثیر معناداری بر افزایش ثبات قدم تحصیلی دارد. این یافته با یافته‌های رافی‌فاتانا (۲۰۱۹) و عبادی، زارع حسین‌آبادی و زارع حسین‌آبادی (۱۳۹۸) هماهنگ و همسو است و می‌تواند با مطالعه سعیدی و فرحبخش (۱۳۹۵) که نشان دادند سبک زندگی و عملکرد تحصیلی با یکدیگر ارتباطی ندارند، ناهمسو باشد. این یافته همچنین با مطالعه سالیوان و همکاران (۲۰۲۱) که نشان دادند افرادی که ثبات قدم بالاتری دارند نمرات بالاتری را در سبک زندگی سالم داشته‌اند، هماهنگ و همسو می‌باشد. این یافته بیانگر این مهم است که سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور یک پیش‌بینی‌کننده و یک عامل مؤثر برای افزایش ثبات قدم در دانش‌آموزان است؛ به عبارتی، هر اندازه فرد از سبک زندگی تحصیلی سالمی برخوردار باشد، با احتمال بیشتری ثبات قدم بیشتری را تجربه می‌کند. به بیان دیگر، هر چه دانش‌آموز دارای سطح بالاتری از زندگی سالم باشد، سطح بالاتری از موفقیت و پیشرفت را نیز خواهد داشت. در تبیین دیگر این یافته می‌توان گفت، سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور مرتبط با ثبات قدم و رشد در یادگیری

است، به این معنی که سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور با افزایش سطح خوش‌بینی، تاب‌آوری، سرزندگی، خودتنظیمی و ...، منجر به افزایش ثبات قدم برای رسیدن به هدف‌های از پیش تعیین شده، تعهد و پشتکار در فرد می‌شود (نریمانی و هدایت، ۱۳۹۹). ادبیات در حال رشد ثبات قدم نشان می‌دهد که این مفهوم، مجموعه‌ای از نشانه‌های انگیزش، استقامت و موفقیت را در بزرگسالان و نوجوانان پیش‌بینی می‌کند و افراد با ثبات قدم بالاتر موفقیت‌های بالاتر و بهتری در زمینه تحصیل دارند (داگورث و همکاران، ۲۰۰۷).

یافته دیگر این پژوهش حاکی از آن بود که سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور موجب افزایش امید تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. این یافته با نتایج تحقیقات پیشین (هدایت و صادق‌زاده، ۱۳۹۹؛ مرتضوی امامی و همکاران، ۱۳۹۸؛ عظیمی‌خویی و نوابی‌نژاد، ۱۳۹۵) هماهنگ و همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت یادگیرندگانی که به آینده و نتایج فعالیت‌های خویش خوشبین هستند و کاملاً در فعالیت‌ها و تکالیف تحصیلی درگیر شده و عمیق می‌شوند به احتمال بیشتر در محیط‌ها و موقعیت‌های تحصیلی، هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند. یادگیرندگان سرزنده و تاب‌آور و به‌طور کلی، دانش‌آموزانی که دارای سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور هستند، چه در رویارویی با مشکلات عادی و متداول و چه هنگام بروز شرایط دشوار و سخت، در موقعیت‌های پیشرفت به احتمال کمتر هیجان‌های منفی مانند ناامیدی در تحصیلی را تجربه می‌کنند (مارتین^۱، ۲۰۱۳ و میلر، کانلی و میگر^۲، ۲۰۱۳). همچنین، دانش‌آموزانی که امید تحصیلی بالایی دارند، هدف‌های والاتری دارند و می‌دانند چگونه تلاش کنند تا به این هدف‌ها دست یابند، در میان دانش‌آموزانی که استعداد یکسانی دارند آنچه آنها را از لحاظ موفقیت تحصیلی ممتاز می‌کند، امید تحصیلی است (قدم‌پور، یوسف‌وند و رادمهر، ۱۳۹۶). پژوهش‌های پیشین نشان داده است، امید در دانش‌آموزان منبع مهمی برای سازگاری و انعطاف‌پذیری آنها در امر تحصیل است و نداشتن امید تحصیلی می‌تواند تأثیرات جدی بر سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان داشته باشد. بنابراین دانش‌آموزان امیدوارتر و با انگیزه‌تر در زمینه تحصیلی، باید موفق‌تر از دانش‌آموزان ناامید و بی‌انگیزه باشند (اونگ، ادوارد و برگمان^۳، ۲۰۰۶). با توجه به اینکه سلامت تحصیلی حاکی از رضایت کلی دانش‌آموزان از میزان تحقق انتظاراتشان است، بنابراین تحت این مفهوم، امید تحصیلی آنها خیلی خوب می‌تواند تحت‌تأثیر سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور قرار گیرد. به عبارت دیگر، داشتن امید تحصیلی افزایش‌دهنده قدرت تطابق و نشانه سلامت روان در دانش‌آموزان می‌باشد، که برخورداری از یک سبک زندگی سالم تحصیلی در سنین ابتدایی می‌تواند زمینه‌دستیابی به این مهم را فراهم کند و در صورت نادیده

1. Martin
2. Miller, Connolly & Maguire
3. Ong, Edwards & Bergeman

گرفتن آن می‌تواند اثرات منفی بر سلامت و رفاه دانش‌آموزان داشته باشند (عبادی و همکاران، ۱۳۹۸).

محدودیت‌های پژوهش: اجرای این پژوهش محدود به دانش‌آموزان ابتدایی دوره دوم (پایه‌های چهارم، پنجم و ششم) شهرستان بروجرد است که تعمیم‌پذیری آن را به دیگر پایه‌ها و مناطق محدود می‌کند. از دیگر محدودیت‌های عمده مطالعه حاضر، کمبود منابع اطلاعاتی در زمینه تأثیر آموزش سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور بر متغیرهای وابسته پژوهش است. محدودیت دیگر برمی‌گردد به شرایط کرونایی که ارتباط با نمونه را به صورت مجازی و از طریق شبکه شاد محدود کرد که این امر محدودیت‌هایی در گردآوری اطلاعات را به همراه داشت. بنابراین، با توجه به اینکه ثبات قدم و امید تحصیلی قابلیت آموزش دارند، به همه صاحب‌نظران و مسئولان آموزشی پیشنهاد می‌شود که با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، مدرسین و یادگیرندگان را با این سازه‌ها آشنا کنند. همچنین آموزش مداوم و مستمر سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور با هدف بهبود عملکرد دانش‌آموزان در خصوص داشتن سبک زندگی تحصیلی سالم پیشنهاد می‌شود.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همه کسانی که در انجام این پژوهش ما را یاری نمودند، مخصوصاً دانش‌آموزان عزیزی که حوصله به خرج دادند و با صبر و شکیبایی همکاری کردند، سپاسگزاریم. گفتنی است که این مقاله مستخرج از رساله دکتری رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه لرستان با کد ۱۵۵۰۸ است.

فهرست منابع

- Azimi Khoee A, Navabinejad, Ph.D. S. Examining the Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on High School Girls' Achievement Motivation in Tehran. *QJFR*. 2017; 13 (4):43-60 (Text in Persian)
- Berk. RA. (2018). Grit 2.0: A Review with Strategies to Deal with Disappointment, Rejection, and Failure. *The Journal of Faculty Development*, 32(2), 91-104.
- Boyatzis, R. E., & McKee, A. (2005). *Resonant leadership: Renewing yourself and connecting with others through mindfulness, hope, and compassion*. Boston, MA: Harvard Business School Press.
- Clark, K. N., & Malecki, C. K. (2019). Academic Grit Scale: Psychometric properties and associations with achievement and life satisfaction. *Journal of School Psychology*, 72,49-66.
- Duckworth, A. L., & Kraft, C. R. (2014). True Grit: Trait-level Perseverance and Passion for Long-term Goals Predicts Effectiveness and Retention among Novice Teachers, *Teachers College Record*, 116(3), 1-27.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-74.

- Duckworth, A., & Gross J. J. (2014). Self-control and grit: related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325.
- Duckworth, A., & Winkler, L. E. (2018). Grit. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* Pages 397-401.
- Ebadi, N; Zare Hossen Abadi, F; Zare Hossen Abadi, M (2019). Investigating the relationship between lifestyle and hope in Islamic Azad University students in Yazd in 2018. *The third national conference on lifestyle and health*. (Text in Persian)
- Ebrahimi Qairi, R (2012). *Comparison of academic motivation and academic hope of high school and normal students*, master's thesis, Islamic Azad University, Maroodasht Branch, Faculty of Educational Sciences and Psychology. (Text in Persian)
- Ghadampour, E., Yousefvand, L., Radmehr, P. (2018). The Compare Effectiveness of Cognitive and Meta Cognitive Strategies Education on Academic Hope of Girl and Boy Students. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 5(9), 33-47. doi: 10.22084/j.psychogy.2017.9335.1274 (Text in Persian)
- Guerrero, L. R., Dudovitz, R., Chung, P. J., Dosanjh, K. K., & Wong, M. D. (2016). Grit: A Potential Protective Factor Against Substance Use and Other Risk Behaviors Among Latino Adolescents, *Journal of Academic Pediatrics*, 16(3), 275-280.
- Hakimi, S., Talepasand, S., Rahimian, I., Kern, M. (2017). Evaluation of Positive Psychotherapy Effects on Students' Depression, Well-being, and Academic Achievement in Mathematics and Experimental Sciences. *Journal of Educational Psychology Studies*, 14(28), 49-82. doi: 10.22111/jeps.2017.3600 (Text in Persian)
- Hansen M. J. (2013). *Academic Hope Theory Implications for Promoting Academic Success, Council on Retention and Graduation (GRG)*.
- Hedayat, F., & Sadegzade, S. (2020). The relationship between the connect with school and academic well-being with academic emotions through mediating academic buoyancy among students. *New Approach in Educational Sciences*, 2(2), 7-21. doi: 10.22034/naes.2020.229868.1038 (Text in Persian)
- Hosseni, M., Zoghi paidar, M., Rashid, K. (2018). The roles of grit and intelligence in predicting students' academic Achievement. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 6(11), 233-248. doi: 10.22084/j.psychogy.2018.16198.1753 (Text in Persian)
- Lamber M & Naber D. (2004). Current issues in schizophrenia: over view of patient's acceptability· functioning capacity and quality of life. *journal of cans drugs*. 18, 1-5.
- Martin, A.J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity, *School Psychology International: SAGE Journals*, 34(5), 488-500.
- Marzoghi, R; Heydari, M; Heydari, E (2013). Teaching the relationship between justice and academic burnout of students of the University of Welfare and Rehabilitation Sciences. *Journal of Center for Studies and Development of Medical Education*, 10(3): 210-216. (Text in Persian)
- 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.
- Mortazavi Emami S, Ahghar, Ph.D. G, Pirani, Ph.D. Z, Heidari, Ph.D. H, HamidiPour, Ph.D. R. The Effects of Positive Psychology Intervention on

- Self-Efficacy and Psychological Hardiness of Female Students. *QJFR*. 2019; 16 (2) :67-82 (Text in Persian)
- Narimani M, Hedayat S. The impact of group education on students' grit and educational self-efficacy based on Snyder's hope theory. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 2020; 7 (3) :112-123 (Text in Persian)
- Saedi Z, Farahbakhsh K. Relation among Quality of Life, Life Style, Academic Performance with Academic Achievement in Isfahan University of Medical Sciences student's. *Educ Strategy Med Sci*. 2016; 9 (3) :176-185 (Text in Persian)
- Salehzadeh, P., Shokri, O., & Fathabadi, J. (2018). Health-Oriented Academic Lifestyle: The Newly Emerging Idea in the Field of Academic Health Psychology. *Educational Psychology*, 13(46), 1-30. doi: 10.22054/jep.2018.8474 (Text in Persian)
- Sullivan, A., Neptune, L., Parsons, K., Reynolds, A., Bredbenner, C. B & McNamara, J. (2021). The Impact of Grit on Health Outcomes in College Students. *Current Developments in Nutrition*, 5(2), 455.
- Oliver, R. L., & Desarbo, W. S. (1989). Processing Satisfaction Response in Consumption: A Suggested Framework and Response Proposition. *Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction and Complaining Behavior*, 1-16.
- Ong a. D., Edwards L. M., & Bergeman C. S. (2006). Hope as a Source of Resilience in later Adulthood Personality and Individual Differences; 41(7), 1263- 1273.
- Peterson, A. (2006). *A primer in positive psychology*. New York, NY: Oxford Press.
- Raphiphatthana, B., Jose, P. E., & Chobthamkit, P. (2019). The association between mindfulness and grit: An East vs. West cross-cultural comparison. *Mindfulness*, 10(1), 146-158.
- Wentzel, K.R, Miele, D. (2016). *Handbook of Motivation at School* (2nd edition), New Yourk, NY: Routledge.
- Widlund, A., Timonen, H., & Korhonen, J. (2018). academic well-being, mathematics performance, and educational aspirations in lower secondary education: changes within a school year. *Frontiers in Psychology*. 13(9), 1-19.

