



The effect of self-determination on behaviors that facilitate a health-oriented academic lifestyle mediated by academic optimism in elementary School students

Leila Heidaryani, PhD Student

Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

Ezatolah Ghadampour, Ph.D

Professor of Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

Mohammad Abasi, Ph.D

Assistant Professor of Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

Abstract

The aim of this study was to self-determine the effect of self-determination on health-oriented academic lifestyle behaviors mediated by academic optimism in sophomores. The research method was descriptive-correlational and structural equation modeling. The statistical population included all primary school students (second year) in Boroujerd city in the academic year 1399-400, numbering 16,000, which were randomly selected as a sample of 450 students. The research data were obtained using questionnaires of facilitators of health-oriented academic lifestyle behaviors of (Salehzadeh & et al. 2017), Self-determination of (Deci & Ryan. 2002) and academic optimism of (Schenen Moran & et al. 2013). Data were analyzed using path analysis. The results showed that the direct effect of self-determination on academic optimism ($\beta = 0.27, p < 0.001$) and health-oriented academic lifestyle behaviors ($\beta = 0.29, p < 0.001$) was significant. Also, the direct effect of academic optimism ($\beta = 0.35, p < 0.05$) on health-facilitating behaviors is significant. The indirect path coefficient between self-determination and health-oriented academic lifestyle behaviors facilitating the mediating role of academic optimism is also significant ($\beta = 0.95, p < 0.05$). Considering the variables of self-determination and academic optimism, we can expect an increase in students' health-oriented academic lifestyle behaviors.

Keywords: facilitator behaviors, academic lifestyle, health-oriented, self-determination, academic optimism, Secondary school students

تأثیر خودتعیین‌گری بر رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور با میانجی‌گری خوش-بینی تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم دبستان

لیلا حیدریانی

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

عزت‌اله قدم‌پور*

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

محمد عباسی

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

چکیده

هدف این پژوهش تأثیر خودتعیین‌گری بر رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور با میانجی‌گری خوش‌بینی تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم دبستان بود. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی و از نوع مدل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان (دوره دوم) دبستان شهرستان بروجرده در سال تحصیلی 1399-400 به تعداد 16000 بود که به صورت تصادفی خوشه‌ای تعداد 450 نفر به عنوان نمونه انتخاب شد. داده‌های پژوهش به کمک پرسشنامه‌های رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور (Salehzadeh & et al. 2017)، خودتعیین‌گری (Deci & Riyan. 2002) و خوش‌بینی تحصیلی (Tschannen- Moran & et al. 2013) گردید. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مسیر مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که اثر مستقیم خودتعیین‌گری بر خوش‌بینی تحصیلی ($\beta = 0.27, p < 0.001$) و رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور ($\beta = 0.29, p < 0.001$) معنادار است. همچنین اثر مستقیم خوش‌بینی تحصیلی ($\beta = 0.35, p < 0.05$) بر رفتارهای تسهیل‌کننده سلامت معنادار است. ضریب مسیر غیر مستقیم بین خودتعیین‌گری و رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور با نقش واسطه‌ای خوش‌بینی تحصیلی نیز معنادار است ($\beta = 0.95, p < 0.05$). با توجه داشتن به متغیرهای خودتعیین‌گری و خوش‌بینی تحصیلی می‌توان افزایش رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور دانش‌آموزان را انتظار داشت.

واژه‌های کلیدی: رفتارهای تسهیل‌کننده، سبک زندگی

تحصیلی، سلامت‌محور، خودتعیین‌گری، خوش‌بینی تحصیلی، دانش‌آموزان دوره دوم دبستان

مقدمه

(Krin, 2017). از آن‌جا که سلامت یکی از شاخص‌های مهم در 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، رضایت تحصیلی و ... است که هم موارد مثبت (به عنوان مثال درگیری تحصیلی) و هم موارد منفی (به عنوان مثال فرسودگی تحصیلی) را پوشش می‌دهد (Widlund, Timonen & Korhonen, 2018). Oliver & Disarbo (1989) عقیده دارند که سلامت تحصیلی دانش‌آموز 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، به طور مناسب با نیازهای تحصیلی خود کنار می‌آیند و بر مسائل دوران تحصیل فائق می‌آیند (Wong & Michle, 2016). از طرفی فقدان سلامت تحصیلی، علاوه 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 (Marzougi, Heidari & Heidari, 2013). از جمله عوامل اثرگذار بر سلامت تحصیلی دانش‌آموزان، جو عاطفی خانواده (affective climate of family)، جو مدرسه (school of climate) و خودتعیین‌گری (self-determine) است که ضرورت پرداختن به آن همواره احساس می‌شود (Kustrel & Oglou, 2015) به نقل از (Maroufi & Mohamadi, 2019). (Zahedbolblan & Krimianpour, 2017) نشان داده که بین وضعیت زندگی در مدرسه و انگیزش تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و کیفیت زندگی در مدرسه پیش‌بینی

در نظام تعلیم و تربیت دو هدف اصلی آموزش و پرورش مدنظر است. آموزش برای یادگیری و عملکرد تحصیلی و همچنین پرورش و رشد همه‌جانبه و شکوفایی استعدادها و یادگیرندگان. هراندازه که یادگیرندگان محیط مدرسه و کلاس را مثبت و رضایت‌بخش‌تر ارزیابی کنند، به همان اندازه مسیر تربیت آنان، هموارتر خواهد بود (Kavousiyan, Kadivar & Farzad, 2012). 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 به عنوان عضوی از اجتماع محیط تحصیلی خویش، در فعالیت‌ها مشارکت نمایند، به همین دلیل زندگی تحصیلی فراگیران اغلب پیچیده و چالش‌انگیز است (Wentzel & Miele, 2016). 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 به مثابه انقلابی در عرصه شکل‌دهی به جهت‌گیری پژوهشی محققان تربیتی خبر می‌دهد؛ این جنبش که ذیل چتر مفهومی روان‌شناسی مثبت معنا یافته است سهمی بسزا در هویت‌بخشی به دغدغه‌های راستین فلسفه تحولی و کیفیت-مدار بر عهده دارد (Salehzade, Shokri & Fathiabadi, 2017). روان‌شناسی مثبت‌نگر (positive psychology)، به دنبال فاصله گرفتن از درگیری با بدترین چیزها در زندگی، به سوی گسترش دادن بهترین کیفیت‌ها در زندگی است.

این رویکرد در راستای فرضیه پترسون¹ است که بیان می‌کند روان‌شناسی همان‌گونه که با ضعف‌ها درگیر است باید با قوت‌ها نیز درگیر باشد (Peterson, 2006). یکی از مهم‌ترین عواملی که لزوم توجه و تاکید 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 دنیا هست (Hakimi, Talepasand, Rahimiyan &

¹ . Peterson

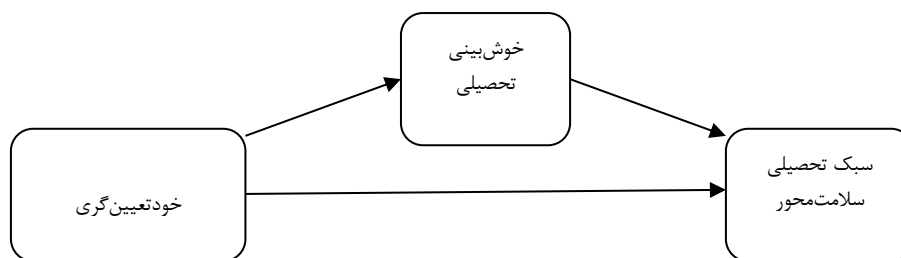
می‌دهد (Raufelder, Kittler, Braun, La'tsch, Wilkinson, & et al, 2014; Ebrahimi bakht, Yarahmadi, Asadzadeh & Ahmadian, 2018). نظریه خودتعیین‌گری بیان می‌دارد هر چه انگیزش دانش‌آموزان بیش‌تر توسط خود آنان تعیین شود، احتمال بیش‌تری دارد که توانایی یادگیری خود را بهبود بخشیده و حفظ کنند.

نقش پیش‌بین متغیرهای ذکر شده در رابطه با سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور همچنان می‌تواند به وسیله متغیر خوش‌بینی تحصیلی (academic optimism) میانجی‌گری شود. خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان حوزه جدیدی است که توسط (Tschannen-Moran & et al (2013) شکل گرفته است. این مفهوم که از سه مؤلفه تأکید تحصیلی دانش‌آموزان (students' academic emphasis)، اعتماد دانش‌آموزان به معلمان (students' trust in teachers) و احساس هویت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه (students' sense of identity towards school) تشکیل شده است، یک باور مثبت در دانش‌آموزان است، مبنی بر اینکه آنها قادر هستند با تأکید بر یادگیری خود، اعتماد به معلمان و احساس هویت نسبت به مدرسه، زمینه سلامت تحصیلی و پیشرفت تحصیلی خود را فراهم آورند. خوش‌بینی تحصیلی با سطوح بالایی از تعهدات و سطوح پایینی از اجتناب یا نبود تعهد رابطه دارد و نیز با گام‌های فعالانه برای حفظ سلامت فرد همراه است و مقاومت بیش‌تر در فعالیتهای آموزشی را در پی دارد (Carver, Scheier & Segerstrom, 2016). خوش‌بینی نوعی انتظار پیامد مثبت است که در حوزه‌های مختلف زندگی فرد عمومیت دارد (Feldman & Kubota, 2015). افراد خوش‌بین از رسیدن به هدف اطمینان دارند و آشفتگی و اضطراب کمتری را در طول دوران تحصیل تجربه می‌کنند؛ در حالی که افراد بدبین در رسیدن به اهداف تردید دارند و بیش از افراد خوش‌بین در انجام تکالیف درسی، اضطراب و آشفتگی را تجربه می‌کنند، در نتیجه سبک زندگی تحصیلی ناسالم‌تری دارند (Brissette, shyder & Carver, 2002). نتایج مطالعه (Taati, Shokri & Shahidi (2013) از نقش واسطه‌ای خوش‌بینی در رابطه بین تجارب تحصیلی استرس‌زا و واکنش‌ها به این تجارب حمایت کردند. بر این اساس، این

کننده انگیزش تحصیلی است. پژوهش (Gunuc & Kuzu, 2015) نیز نشان داده است که محیط مدرسه بر اشتیاق تحصیلی (رفتاری، شناختی و عاطفی) تأثیر دارد. ارائه حمایت برای خودتعیین‌گری دانش‌آموز در مجموعه مدرسه نیز یکی از راه‌هایی است که به‌منظور بهبود نتایج مهم پس از مدرسه برای دانش‌آموزان مطرح است. خودتعیین‌گری که توسط Deci & Riyan در سال‌های 1985 و 2002 مطرح شد، جزو رویکردهای انگیزشی بوده که در سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است. نظریه خودتعیین‌گری پیش‌بینی‌کننده رضایت از تحصیل، پیشرفت تحصیلی و سلامت تحصیلی است (Litalien, Morin, Gagné, Vallerand, Losier & et al, 2017). خودتعیین‌گری عبارت است از کیفیت عملکرد فرد که شامل تجربه‌ی انتخاب‌گری و عامل انتخاب و عمل بودن است. خودتعیین‌گری در رفتارهایی که به‌طور درونی برانگیخته می‌شوند و در برخی رفتارهایی که انگیزش برون‌زاد دارند، مشاهده می‌شود (Hejazi, 2017). تمرکز عمده این رویکرد بر انگیزه درونی و بیرونی و پرداختن به سه نیاز بنیادین خودمختاری (autonomy)، شایستگی (competence) و ارتباط (relatedness) در انسان است. این نظریه ادعا دارد انسان‌ها یا به دلیل انگیزش درونی یا به علت انگیزش بیرونی برانگیخته می‌شوند (Deci & Riyan, 2002). Taylor, Jungert, Mageau, Schattke, Dedic & et al (2014) نشان دادند رابطه دوسویه‌ای بین پیشرفت تحصیلی و انواع انگیزش (درونی و بیرونی) وجود دارد و انگیزش درونی پیش‌بینی‌کننده پیشرفت تحصیلی در طول زمان، در فرهنگ‌ها و بافت‌های آموزشی متفاوت است. همچنین یافته‌های پژوهش Holmberg & Sheridan (2013) رابطه منفی و معنادار انگیزش درونی را با ابعاد فرسودگی و رابطه مثبت و معنادار بی‌انگیزگی را با ابعاد فرسودگی مشخص کرد. Pillay, Goddard & Wills (2005) در مطالعه خود بر رابطه منفی و معنادار بین شایستگی و بدبینی تأکید کردند.

Baker, Dilly, Aupperlee, & Patil (2014) نیز در مطالعه خود رابطه بین خودتعیین‌گری و کیفیت زندگی در مدرسه و سلامت تحصیلی را نشان دادند. مطالعات مختلفی وجود دارد که رابطه بین انگیزه درونی و بهزیستی تحصیلی را نشان

- پژوهش به منظور بررسی فرضیه‌های زیر طراحی گردید:
- 1- خودتعیین‌گری بر رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور دانش‌آموزان دوره دوم دبستان تاثیر دارد.
 - 2- خودتعیین‌گری بر خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم دبستان تاثیر دارد.
 - 3- خوش‌بینی تحصیلی بر رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور دانش‌آموزان دوره دوم دبستان تاثیر دارد.
 - 4- خودتعیین‌گری از طریق خوش‌بینی تحصیلی بر رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور دانش‌آموزان دوره دوم دبستان تاثیر دارد.



شکل 1: مدل مفهومی پژوهش

یک در بُعد رفتارهای تسهیل‌گر سلامت تحصیلی عبارت از خوش‌بینی تحصیلی (10)، مشغولیت تحصیلی (8)، جهت‌گیری هدف تسلطی (10)، سرزندگی تحصیلی (10) و تاب‌آوری تحصیلی (10) می‌باشند. در مطالعه Salehzade & et al (2017) با تکیه بر نشانگرهای هر یک از نظریه‌های مزبور و پیشینه تجربی موجود، بانک اولیه آیت‌ها تشکیل شد و روایی صوری و محتوایی آن مبتنی بر دیدگاه خبرگان حوزه روان‌شناسی تربیتی و روان‌سنجی مورد بررسی، اصلاح و تایید قرار گرفت. ضرایب همسانی درونی ابعاد چندگانه تسهیل‌گرهای سلامت تحصیلی شامل خوش‌بینی تحصیلی 0/89، مشغولیت تحصیلی 0/85، جهت‌گیری هدف تسلطی 0/93، سرزندگی تحصیلی 0/93 و تاب‌آوری تحصیلی 0/93 محاسبه شده است (Salehzade & et al, 2017). میزان پایایی در مطالعه حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب خوش‌بینی تحصیلی 0/90، مشغولیت تحصیلی 0/88، جهت‌گیری هدف تسلطی 0/89، سرزندگی تحصیلی 0/87 و تاب‌آوری تحصیلی 0/85 به دست آمد.

نمونه سوالات این پرسشنامه: «به طور کلی، از رویارویی با چالش‌های زندگی تحصیلی لذت می‌برم»، «غالباً در زندگی تحصیلی خود به وقوع رخدادهای مثبت فکر می‌کنم».

مقیاس خودتعیین‌گری (self-determination)

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی و به طور خاص از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دوره دوم دبستان شهرستان بروجرد در سال تحصیلی 1399-400 به تعداد 16000 نفر تشکیل دادند. حجم نمونه مورد نیاز در پژوهش حاضر 450 نفر برآورد گردید. نمونه مورد نظر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور (behaviors that facilitate a health-oriented academic lifestyle mediated questionnaire): این پرسشنامه مشتمل بر 48 ماده توسط Salehzade, Shokri & Fathabadi (2017) به تفکیک دارای 5 الگوی رفتاری شناسایی شده است. پاسخ‌دهندگان باید به هر ماده بر روی طیف 5 درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (5) تا کاملاً مخالفم (1) پاسخ دهند. بدین نحو که گزینه کاملاً موافقم نمره 5، نسبتاً موافقم نمره 4، نظری ندارم نمره 3، نسبتاً مخالفم نمره 2 و کاملاً مخالفم نمره 1 را به خود اختصاص می‌دهد. سازه‌های زیربنایی و تعداد ماده‌های هر

عاملی تاییدی به روش مولفه‌های اصلی استفاده شده است و پایایی پرسشنامه در پژوهش (Tschannen-Moran & et al, 2013)، برای هر یک از خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب 0/96، 0/93، 0/97 بدست آمده که نشان از مطلوب بودن پایایی پرسشنامه دارد. در مطالعه (2017) mehryan میزان پایایی برای تاکید تحصیلی 0/89، اعتماد دانش‌آموزان به معلمان 0/86 و احساس هویت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه 0/91 و برای کل ابزار 0/92 محاسبه شد. در مطالعه حاضر نیز، ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای هر یک از خرده-مقیاس‌های تاکید تحصیلی، اعتماد دانش‌آموزان به معلمان و احساس هویت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه به ترتیب برابر 0/85، 0/90، 0/78 و برای کل ابزار 0/89 به دست آمد. نمونه سوالات این پرسشنامه: «معلمان ما همیشه آماده کمک به دانش‌آموزان هستند»، «معلم اعتقاد دارد که من می‌توانم یاد بگیرم».

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

با هماهنگی اداره آموزش و پرورش بروجرد و مدیران و معلمان مدارس دوره دوم، به صورت تصادفی 6 مدرسه انتخاب گردید و از هر مدرسه بر مبنای تعداد کلاس‌های آن 3 کلاس که شامل پایه‌های چهارم، پنجم و ششم می‌شد انتخاب گردید و با اعلام رضایت دانش‌آموزان پرسشنامه‌های مطالعه جهت تکمیل به صورت مجازی و از طریق شبکه شاد در اختیار آنان قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آموس (AMOS) "نسخه 24" استفاده شد. ابتدا شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، سپس آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل معادلات ساختاری انجام گرفت.

یافته‌ها

به منظور ارزیابی مدل پیشنهادی، روش تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار Amos24 مورد استفاده قرار گرفت. برازندگی مدل پیشنهادی بر اساس ترکیبی از نسخه‌های برازندگی جهت تعیین کفایت برازش مدل پیشنهادی با داده‌ها مورد استفاده قرار گرفتند. قبل از بررسی مدل پژوهش به بررسی پیش‌فرض‌ها

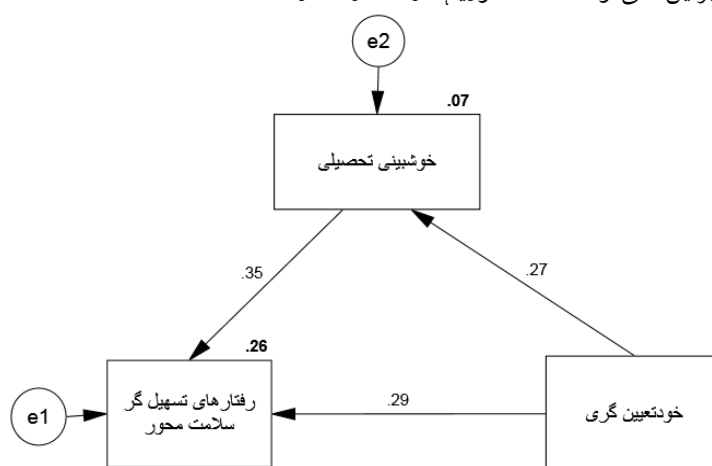
(questionnaire): این مقیاس بر اساس نظریه خودتعیین‌گری (SDT) توسط (2002) Deci & Ryan ساخته شده است. این پرسشنامه 21 سؤال دارد که 3 خرده‌مقیاس خودمختاری (7سؤال)، شایستگی (8 سؤال) و ارتباط (6 سؤال) را در طیف لیکرت 7 درجه‌ای (کاملاً غلط = 1 تا کاملاً صحیح = 7) مورد ارزیابی قرار می‌دهد. (2013) Besharat & Ranjbar به منظور بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی اکتشافی با روش تحلیل مولفه‌های اصلی استفاده کردند که نتایج نشان داد سه عامل خودمختاری، شایستگی و ارتباط وجود دارند. (2002) Deci & Ryan ضریب پایایی پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های خودمختاری 0/61، شایستگی 0/71 و ارتباط 0/86 بدست آورده‌اند. در پژوهش (2017) Jonabadi, Pourghaz & Shabani پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای سه خرده‌مقیاس خودمختاری، شایستگی و ارتباط 0/74، 0/70، 0/80 و محاسبه شده است. میزان پایایی در مطالعه حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای خودمختاری 0/82، شایستگی 0/90 و ارتباط 0/87 به دست آمد. نمونه سوالات این پرسشنامه: «در زندگی‌ام احساس تحت اجبار بودن می‌کنم»، «عموماً در بیان افکار و نظراتم احساس آزادی می‌کنم».

پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی (academic optimism questionnaire)

(questionnaire): برای سنجش میزان خوش‌بینی تحصیلی از پرسشنامه‌ای که توسط (2013) Tschannen-Moran & et al، که شامل سه بعد تاکید تحصیلی دانش‌آموزان (8 گویه)، اعتماد دانش‌آموزان به معلمان (10 گویه)، و احساس هویت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه (10 گویه) است استفاده شد. پرسشنامه خوش‌بینی تحصیل، پرسشنامه‌ای است که میزان خوش‌بینی از تحصیل را می‌سنجد. این مقیاس دارای 28 گویه است و سوالات پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت پنج گزینه‌ای (خیلی کم = نمره 1، کم = نمره 2، متوسط = نمره 3، زیاد = نمره 4 و خیلی زیاد = نمره 5) نمره‌گذاری می‌شود، دامنه آن از 1 تا 5 است. نمرات کسب شده، بین حداقل 28 و حداکثر 140 می‌باشد، که نمره‌های بالاتر بیانگر میزان بالای خوش‌بینی تحصیلی است. برای بررسی روایی پرسشنامه از روش تحلیل

منحنی نرمال پیروی می‌کند. نتایج آزمون همگنی ضریب رگرسیون نیز برای هیچ کدام از متغیرها معنادار نبود ($p > 0/05$). لذا، پیش‌فرض همگنی رگرسیون نیز برقرار است. ضرایب رگرسیون در شکل 2 و شاخص‌های برازندگی مدل در جدول 1 آمده است.

پرداخته شد. داده‌ها نشان داد که شاخص مربوط به کجی و کشیدگی هیچ‌کدام از عامل‌ها، از مرز ± 2 عبور نکرده و توزیع داده‌ها برای هر یک از متغیرهای پژوهش نرمال است. نتایج آزمون کولموگروف-اسیمرنوف نیز نشان داد که این پیش‌فرض برقرار است ($p > 0/05$)، بنابراین می‌توان گفت توزیع از



شکل 2. مدل رابطه خودتعیین‌گری و رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور با نقش میانجی خوشبینی تحصیلی.

جدول 1. شاخص‌های نیکویی برازش برای مدل مفروض

شاخص	GFI	NFI	IFI	CFI	RMSEA	PCLOSE
	0/98	0/99	0/99	0/96	0/09	0/067
مقدار قابل قبول	0/95 یا بیشتر	0/95 یا بیشتر	0/95 یا بیشتر	0/95 یا بیشتر	کمتر از 0/08	غیر معنادار
	خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خوب	

نشان می‌دهند. جدول 2 اثرات مستقیم و غیرمستقیم بین خودتعیین‌گری، خوشبینی تحصیلی و رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور را نشان می‌دهد. با اضافه شدن متغیر میانجی به مدل بارهای عاملی تغییر نکردند، اما ضریب مسیر بین خودتعیین‌گری و رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور کاهش یافت.

طبق نتایج جدول 1، شاخص نیکویی برازش با مقدار 0/98 برازش خیلی خوب، شاخص برازش هنجار شده با مقدار 0/99 برازش خیلی خوب، شاخص برازش فزاینده با مقدار 0/99 برازش خیلی خوب و شاخص برازش تطبیقی با مقدار 0/96 برازش خیلی خوب، شاخص ریشه میانگین مربعات خطای برآورد با مقدار 0/09 برازش خوب مدل را

جدول 2. ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم مدل پیشنهادی

مسیر	ضریب مسیر	مقدار بحرانی	سطح معناداری
خودتعیین‌گری ← خوش‌بینی تحصیلی	0/27	5/46	0/001
خودتعیین‌گری ← رفتارهای تسهیل‌گر	0/29	6/26	0/001
خوش‌بینی ← رفتارهای تسهیل‌گر	0/35	7/55	0/001
خودتعیین‌گری ← خوش‌بینی تحصیلی ← رفتارهای تسهیل‌گر	0/095		0/002

سلامت‌محور دانش‌آموزان تأثیر دارد، همچنین متغیر خوش-بینی تحصیلی نیز به صورت مثبت رابطه بین خودتعیین‌گری و رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور را میانجی‌گری می‌کند. این نتایج نشان می‌دهد که ابتدا خودتعیین‌گری، خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان را تغییر می‌دهد و با این تغییر رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور را در دانش‌آموزان موجب می‌شود. این نتیجه با یافته‌های (Baker & et al (2014)، raufelder & et al (2014) و (Ebrahimi bakht & et al (2018) هماهنگ و همسو می‌باشد. مطالعات دیگر نیز نشان داده است که همبستگی معناداری بین کیفیت زندگی دانش‌آموزان در مدرسه با رضایت و نگرش‌شان نسبت به مدرسه و روابط آنان با معلم و همسالان وجود دارد. و کیفیت زندگی دانش‌آموزان در مدرسه رفتن، موفقیت تحصیلی، سطوح پیشرفت تحصیلی، پذیرش مسئولیت و تعهد در قبال تکالیف مدرسه و بروز نابه-هنجاری در مدرسه ارتباط دارد (Ainly & Bourk, 1992).

Kaster & Ouglou نیز نشان داده است که بین وضعیت زندگی در مدرسه و انگیزش تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و کیفیت زندگی در مدرسه پیش‌بینی کننده انگیزش تحصیلی است. در همین راستا، Hedayat & Sadegzadeh (2020) نیز نشان دادند که بین ارتباط با مدرسه، بهزیستی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی رابطه وجود دارد و بهزیستی تحصیلی نقش معناداری در تبیین هیجانات منفی تحصیلی دارد. همچنین نتایج آزمون رگرسیون چندگانه نیز نشان داد که ارتباط با مدرسه، بهزیستی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی

بر اساس نتایج جدول 2 اثر مستقیم خودتعیین‌گری (0/27) $\beta = 0/001$ ، $p <$ بر خوش‌بینی تحصیلی معنادار است. اثر مستقیم خودتعیین‌گری (0/29) $\beta = 0/001$ ، $p <$ بر رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور معنادار است. همچنین اثر مستقیم خوش‌بینی تحصیلی (0/35) $\beta = 0/05$ ، $p <$ بر رفتارهای تسهیل‌کننده سلامت معنادار است. ضریب مسیر غیر مستقیم بین خودتعیین‌گری و رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور با نقش واسطه‌ای خوش‌بینی تحصیلی معنادار است (0/95) $\beta = 0/05$ ، $p <$. با توجه به خروجی Amos در شکل 2 اعداد روی مستطیل نشان‌دهنده واریانس تبیین شده است، به این صورت که خودتعیین‌گری در مجموع 7 درصد از واریانس خوش‌بینی تحصیلی، خودتعیین‌گری و خوش‌بینی تحصیلی در مجموع 26 درصد از واریانس رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور دانش‌آموزان را تبیین می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تأثیر خودتعیین‌گری بر رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور با میانجی‌گری خوش‌بینی تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم دبستان انجام گرفت. نتایج مربوط به شاخص‌های برازندگی مدل نشان داد که مدل پیشنهادی اصلاح شده با داده‌ها برازش نسبتاً خوبی دارد و می‌تواند واریانس رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور را تبیین کند. یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که عامل خودتعیین‌گری به صورت مستقیم بر رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی

نمونه را به صورت مجازی و از طریق شبکه شاد محدود کرد که این امر محدودیت‌هایی در جمع‌آوری اطلاعات را به همراه داشت. در نهایت اینکه مدل حاضر صرفاً بر اساس یک متغیر پیش‌بین و یک متغیر میانجی طراحی گردید. متناسب با محدودیت‌هایی که ذکر شد، پیشنهاد می‌شود تحقیقی مشابه با این تحقیق در جامعه‌ای بزرگتر در سایر شهرها انجام شود که زمینه‌ساز بستری مناسب برای تعمیم‌پذیری بهتر شود. همچنین توصیه می‌شود با امید به اینکه شرایط کرونایی به زودی از بین برود، مطالعاتی مشابه مطالعه حاضر در شرایط عینی و واقعی انجام گیرد که گردآوری اطلاعات از شرکت‌کنندگان قطعاً اطلاعات ارزشمندتری نسبت به گردآوری اطلاعات به صورت مجازی فراهم می‌آورد. همچنین پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آتی با ترکیبی متفاوت از متغیرهای مناسب در ارتباط با متغیر رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت-محور پرداخته شود که نتایج آن بی‌شک کاربرد ارزشمندتری در حیطه آموزش و یادگیری دانش‌آموزان خواهد داشت.

سپاسگزاری

بدین وسیله از کلیه کسانی که در انجام این پژوهش ما را یاری نمودند، مخصوصاً دانش‌آموزان عزیز که حوصله به خرج دادند و با صبر و شکیبایی همکاری نمودند، کمال تقدیر و تشکر به عمل می‌آید. این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول می‌باشد. موضوع رساله در "دانشگاه لرستان" با کد 15508 به تصویب رسیده است.

منابع

- Ainley, J., & Bourke, S. (1992). Quality of school life and intentions for father education: The case of a rural high school. *Paper presented at annual conference of AARE*. Adelaide.
- Baker J, Dilly L, Aupperlee J, & Patil S. (2014). The developmental context of school satisfaction: Schools as psychologically healthy environments. *School Psychology Quarterly, 18*(2), 206-21.
- Besharat, M-A & Ranjbar, G. (2013). Basic Psychological Needs Satisfaction Scale: Reliability, Validity and Factor Analysis. Tehran, *Quarterly*

متغیر هیجانانگیز تحصیلی را تبیین می‌کنند و از بین این متغیرها، متغیر بهزیستی تحصیلی بیش از سایر متغیرها قدرت تبیین‌کنندگی متغیر هیجانانگیز تحصیلی را دارد.

در تبیین این یافته‌ها و نتیجه این پژوهش می‌توان گفت برای رسیدن به سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور دانش-آموزان و در نهایت رسیدن به نتایج تحصیلی بهتر، لازم است زمینه توسعه خودتعیین‌گری و خوش‌بینی تحصیلی دانش-آموزان فراهم شود. چنانچه دانش‌آموزان به صورت درونی برانگیخته شوند، اشتیاق بیشتری برای پیشرفت و گام نهادن بر پله‌های موفقیت خواهند داشت (Motavali- Kechai, 2016). در نتیجه، نقش خودتعیین‌گری در ارتقا و بهبود سلامت تحصیلی دانش‌آموزان، محرز می‌شود.

بنابراین خودتعیین‌گری در کنار خوش‌بینی تحصیلی، زمینه‌های تقویت و بهبود رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور دانش‌آموزان را فراهم می‌سازد. با توجه به نتایج پژوهش، دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت باید محیطی را در مدرسه فراهم سازند که همراه با روابط دوستانه بین معلم و دانش‌آموزان، حاکی از قوانینی ثابت و روشن و جوی خودمختارانه برای دانش‌آموزان باشد، تا در سایه چنین محیطی، دانش‌آموزان با انگیزه و علاقه بیشتری به تحصیل بپردازند و زمینه سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور را فراهم آورند. چرا که 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، به طور مناسب با نیازهای تحصیلی خود کنار می‌آیند و بر مسائل دوران تحصیل فائق می‌آیند (Salehzade & et al, 2017). از طرفی فقدان سلامت تحصیلی، علاوه 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 (Marzougi & et al, 2013). این پژوهش نیز مانند پژوهش‌های دیگر محدودیت‌هایی داشته است که مهمترین آنها اجرای این پژوهش در بین دانش‌آموزان ابتدایی دوره دوم شهرستان بروجرد است که تعمیم‌پذیری آن را محدود می‌کند. محدودیت دیگر این مطالعه بر می‌گردد به شرایط کرونایی که ارتباط با

- Hejazi, E. (2017). *Educational psychology in the third millennium*. First Edition, Tehran, University of Tehran Press. [Persian]
- Holmberg PM, & Sheridan DA. (2013). Self-determined motivation as a predictor of burnout among college athletes. *The Sport Psychologist*; 27(2), 177-87.
- Janaabadi, H; Pourghaz, A- W & Shabani, M. (2017). A comparative study of the relationship between basic psychological needs of self-determination and individual adjustment in gifted and normal students. *School Psychology*, 6 (3), 23-45. [Persian]
- Kavousian, J; Kadivar, P & Farzad, W. (2012). Relationship between environmental and academic variables and school well-being: The role of psychological needs, motivational self-regulation and academic emotions; *Journal of Research in Mental Health*, 6 (1), 10-25. [Persian]
- Litalien D, Morin AJ, Gagné M, Vallerand RJ, Losier GF, & Ryan RM. (2017). Evidence of a continuum structure of academic self-determination: a two-study test using a bifactor-efem representation of academic motivation. *Contemporary Educational Psychology*; 51, 67-82.
- Marufi, Y & Mohammadi, M- H. (2019). The role of moderating learning atmosphere in the effect of quality of life in school on students' self-efficacy. *School Management Quarterly*, 7 (4), 100-120. [Persian]
- Marzooqi, R; Heydari, M & Heydari, E. (2013). Investigating the relationship between educational justice and academic burnout of students of the University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences. *Journal of the Center for the Study and Development of Medical Education*, 10 (3), 210-216. [Persian]
- Mehrian, E. (2017). Investigating the relationship between academic meaning and perceived stress and Students' academic optimism. *Master Thesis*, University of Sistan and Baluchestan. [Persian]
- Motavali Kachaei, M. (2016). *Investigating the antecedents and consequences of self-determination in ninth grade students*. Master Thesis, Persian Gulf University. [Persian]
- Journal of Educational Measurement*, 4 (14), 147-168. [Persian]
- Brissette, I.; Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Carver, C. S.; Scheier, M. F. & Segerstrom, S. C. (2016). *Optimism. Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective, In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33) New York: University of Rochester Press.
- Ebrahimi Bakht, H; Yarahmadi, Y; Asadzadeh, H & Ahmadian, H. (2018). Develop a model of academic vitality based on satisfaction with basic psychological needs, motivational orientation, self-directed learning. *Bi-Quarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 6 (11), 136-153. [Persian]
- Feldman, D. B. & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade point average. *Learning and Individual Differences*, 37 (2), 210-216.
- Gunuc, S., & Kuzu, K., (2015). Confirmation of campus-class-technology model in student engagement: A path analysis. *Computers in Human Behavior*, 5(4), 114-125.
- Hakimi, S; Talepasand, S; Rahimian, E & Crane, M. (2017). The effectiveness of positive psychotherapy on depression, students' well-being and academic achievement in mathematics and experimental sciences. *Journal of Educational Psychology Studies*, (28), 50- 82. [Persian]
- Hedayat, F & Sadeghzadeh, S. (2020). The relationship between school and academic well-being with academic emotions with the mediating role of academic vitality. *Journal of New Approach in Educational Sciences*, 2 (2), 7- 21. [Persian]

- determination theory approach to predicting school achievement over time: The unique role of intrinsic motivation. *Contemporary Educational Psychology*; 39(4), 342-58.
- Tschannen-Moran, M., Bankole, R. A., Mitchell, R. M. & Moore Jr, D. M. (2013). Student academic optimism: A confirmatory factor analysis. *Journal of Educational Administration*, 51(2), 150-175.
- Wentzel, K.R, Miele, D. (2016). *Handbook of Motivation at School* (2nd edition), New York, 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.
- Wong, Mitchell D. (2016). Grit: A Potential Protective Factor against Substance Use and Other Risk Behaviors among Latino Adolescents. *Journal of Academic Pediatrics*, 16(3), 275-28.
- Zahed Babalan, A & Karimianpour, G. (2017). The role of quality of life in school and academic self-concept in academic motivation in fifth and sixth grade students of Thalababajani city. *New educational approaches*, 12 (2), 25- 91. [Persian]
- 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.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York, NY: Oxford Press.
- Pillay H, Goddard R, & Wilss L. (2005). Well-Being, burnout and competence: implications for teachers. *Australian Journal of Teacher Education*; 30(2), 22-33.
- Raufelder, D., Kittler, F., Braun, SR., La'tsch, A., Wilkinson, RP & Hoferichter, F. (2014). The interplay of perceived stress, self-determination and school engagement in adolescence. *School Psychology International*, 45, 1-16.
- Salehzadeh, P; Shokri, P & Fathabadi, J. (2017). Health-centered academic lifestyle: An emerging idea in academic health psychology. *Journal of Educational Psychology*, 13 (46), 1- 30. [Persian]
- Taati, F; Shokri, O & Shahidi, Sh. (2013). The mediating role of optimism in the relationship between stressful academic experiences and reactions to these experiences. *Journal of Kerman University of Medical Sciences*, 8 (1), 73-90. [Persian]
- Taylor G, Jungert T, Mageau GA, Schattke K, Dedic H, Rosenfield S, & et al. (2014). A self-