



Relationship between Islamic Lifestyle with Educational Self-Efficacy and Educational Resilience in University Students

ARTICLE INFO

Article Type

Original Research

Authors

Nasrollahi M.¹ MSc,
Gian-Bagheri M.*¹ PhD,
Hemmati-Rad G.² PhD

How to cite this article

Nasrollahi M, Gian-Bagheri M, Hemmati-Rad G. Relationship between Islamic Lifestyle with Educational Self-Efficacy and Educational Resilience in University Students. *Islamic Life Style Centered on Health*. 2019; 3(2):105-111.

ABSTRACT

Aims Favorable educational status is one of the important aspects of students' lives as future builders of the country. The aim of this study was to determine the relationship between Islamic lifestyle with educational self-efficacy and educational resilience in university students.

Material & Methods In this descriptive-correlational study, 200 students of the faculty of psychology in the Islamic Azad University of Karaj in the educational year of 2018-2019 were selected by simple random sampling method. Instruments for gathering data were Islamic lifestyle questionnaire, educational self-efficacy questionnaire and, educational resilience questionnaire. Data were analyzed using Pearson correlation coefficient and simultaneous regression analysis by SPSS 22 software.

Findings There was a significant relationship between Islamic lifestyle with educational self-efficacy and educational resilience in university students ($p < 0.01$). Among the components of the Islamic lifestyle, the components of beliefs, family, and health together predicted a total of 19% changes in educational self-efficacy. Also, 32% of the variance of educational resilience variable was explained by the components of beliefs, family, health, thought and science and security ($p < 0.01$).

Conclusion Islamic lifestyle can improve educational self-efficacy and educational resilience in university students.

Keywords Islamic Lifestyle; Educational Self-Efficacy; Educational Resilience; University Students

CITATION LINKS

[1] Relationship between coping strategies and locus of control with the anxiety of death in old ... [2] Relationship between Self-esteem, Social Support with Mental health in Shahid Chamran University students ... [3] The lifestyle of allied medical students studying at Tehran University of Medical Sciences ... [4] The investigation into the relationship between Islamic life style and social health among people of ... [5] The relationship between health-promoting lifestyle (HPL) and academic self-efficacy among ... [6] The mediating role of self-efficacy in the relationship between impulsivity and avoidant coping with relapse in ... [7] Impact of DSM-5 PTSD and gender on impaired eating behaviors in 512 Italian earthquake ... [8] Academic self-efficacy and cognitive load in ... [9] Factors that influence adherence to a gluten-free diet in adults with celiac ... [10] Role of family health and spiritual health on nurses psychological ... [11] Impact of social support and self-efficacy on functioning in depressed older adults with chronic obstructive pulmonary ... [12] An assessment of the factors that influence biology teacher candidates' levels ... [13] A comparison of self-efficacy beliefs and achievement motivation in students with and ... [14] Investigating the relationship between self-perceived efficacy and performance on mathematics among ... [15] Nutrient enrichment and precipitation changes do not enhance resiliency of salt marshes to sea level rise in the Northeastern ... [16] Academic achievement in first-year Portuguese college students: The role of academic preparation ... [17] Comparison of coping strategies and emotion regulation tendencies among opium users, methadone maintenance treatment clients ... [18] The relationship between academic self-efficacy, academic resilience, academic adjustment, and academic performance ... [19] Quantification and measurement of ... [20] The relationship between academic self-efficacy and psychological well-being, family cohesion, and spiritual health among ... [21] Multilevel analysis of effective factor on academic resilience among high school students of underdeveloped ... [22] Academic invulnerability among Mexican-American students: The importance of protective ...

¹Clinical Psychology Department, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

²Psychology Department, Karaj Branch, Payame-Noor University, Karaj, Iran

*Correspondence

Address: Clinical Psychology Department, Karaj Branch, Islamic Azad University, Moazzen Boulevard & Esteghlal Junction, Amir Al-Momenin University Complex, Karaj, Iran. Postal Code: 3149968111

Phone: -

Fax: -

gianbaqeri@yahoo.com

Article History

Received: March 26, 2019

Accepted: May 31, 2019

ePublished: June 20, 2019

رابطه سبک زندگی اسلامی با خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی در دانشجویان

مرضیه نصراللهی MSc

گروه روان‌شناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

معصومه ژیان باقری PhD*

گروه روان‌شناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

گیتهی همتی راد PhD

گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه پیام نور، کرج، ایران

چکیده

اهداف: وضعیت تحصیلی مطلوب یکی از ابعاد مهم زندگی دانشجویان به‌عنوان آینده‌سازان کشور است. هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی در دانشجویان بود.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی، ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشکده روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی کرج در سال ۱۳۹۷-۹۸ با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری اطلاعات شامل پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی *کاوپانی*، پرسش‌نامه خودکارآمدی تحصیلی *اون* و *فرام* و پرسش‌نامه تاب‌آوری تحصیلی *ساموئلز* بودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون همزمان با کمک نرم‌افزار آماری SPSS 22 انجام شد.

یافته‌ها: سبک زندگی اسلامی همبستگی معنی‌داری با خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان داشت ($p < 0/01$). از بین مولفه‌های سبک زندگی اسلامی، مولفه‌های باورها، خانواده و سلامت در مجموع ۱۹٪ تغییرات خودکارآمدی تحصیلی را پیش‌بینی کردند. همچنین ۳۲٪ واریانس متغیر تاب‌آوری تحصیلی توسط مولفه‌های باورها، خانواده، سلامت، تفکر و علم و امنیت تبیین شد ($p < 0/01$).

نتیجه‌گیری: سبک زندگی اسلامی می‌تواند موجب بهبود خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی در دانشجویان شود.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی اسلامی، خودکارآمدی تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی، دانشجویان

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۱/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۳/۱۰

*نویسنده مسئول: gianbaqeri@yahoo.com

مقدمه

جوانان سرمایه‌های اصلی هر کشوری هستند. ورود به دانشگاه مقطعی بسیار حساس در زندگی جوانان است که غالباً با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و بین‌فردی آنها همراه است. امروز دانشجویان نقش مهمی در اداره آینده کشور به عهده دارند. اهمیت این نقش در این است که دانشجویان نه‌تنها بخش اصلی متخصصان زمینه‌های گوناگون هر کشوری را تشکیل می‌دهند، بلکه همچنین این گروه، مدیران اصلی در اداره آینده کشور و رهبر سایر اقشار جامعه در هدایت به سمت کمال و اهداف کشور خواهند بود. از سوی دیگر، بخشی از دانشجویان در آینده عهده‌دار آموزش و پرورش نسل‌های بعد از خود خواهند بود و از این طریق به‌طور غیرمستقیم در کمال نسل‌های بعدی جامعه نیز دخالت دارند^[1]. وضعیت تحصیلی مطلوب یکی از ابعاد مهم زندگی دانشجویان به‌عنوان

آینده‌سازان کشور است. این گروه به‌دلیل شرایط سنی و موقعیت خاص اجتماعی در معرض اضطراب و افسردگی‌های فراوان هستند. عواملی همچون دوربودن از محیط خانه، جداشدن از خانواده، ورود به محیط جدید، مسایل و مشکلات درسی، کمال‌گرایی و رقابت با دیگر دانشجویان، آینده کاری، نگرانی‌هایی در خصوص امر ازدواج و زندگی در خوابگاه را می‌توان به‌عنوان استرس‌های موجود برای دانشجویان به حساب آورد^[2].

در سال‌های اخیر در ادبیات پژوهشی مشاوره و روان‌درمانی دانشجویان علاقه روزافزونی نسبت به سبک زندگی مشاهده می‌شود. محققان معتقدند سبک زندگی می‌تواند بر تمامی جنبه‌های زندگی، کار، تحصیل، روابط اجتماعی و نظیر این موارد تاثیرگذار باشد. از این رو گفته می‌شود، از جمله متغیرهایی که می‌تواند با آسیب‌پذیری شغلی و تحصیلی در افراد مرتبط باشد، سبک زندگی است. سبک زندگی، روشی است که افراد در طول زندگی انتخاب کرده‌اند و زیربنای آن در خانواده پی‌ریزی می‌شود که در واقع متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی، اجتماعی و باورها است^[3].

حال از آنجا که در جوامع گوناگون بحث از آیین و روش زندگی دینی مطرح بوده است و ادیان مختلف در طول تاریخ دستورالعمل‌های خاصی برای همه ابعاد زندگی انسان ارائه کرده‌اند و مدعی بوده‌اند که جامعه مطلوب و زندگی سالم در نتیجه پیروی از روش زندگی ارائه‌شده توسط آنان است، پس می‌توان انتظار داشت که سبک زندگی اسلامی نیز از سبک‌های مهم و تاثیرگذار در زندگی افراد و در جوامع گوناگون است. امروزه مفهوم سبک زندگی اسلامی مورد توجه بسیاری از صاحب‌نظران و پژوهشگران علوم انسانی قرار گرفته است و اشاره به شیوه و سبکی از زندگی دارد که منبع اصلی استخراج آن کتاب الهی است. سبک زندگی اسلامی از دیدگاه اسلام به مجموعه‌ای از موضوعات مورد قبول اسلام در عرصه زندگی اشاره دارد که براساس آن معیار رفتار ما باید مبتنی بر اسلام و آموزه‌های اسلامی باشد. خدامحوری و حاکمیت ارزش‌های اسلامی در زندگی از مهم‌ترین معیارهای سبک زندگی مورد تایید اسلام است؛ در واقع در این سبک زندگی، زندگی فردی و اجتماعی افراد باید مبتنی بر اسلام و رهنمودهای قرآنی باشد^[4].

در برخی از پژوهش‌های پیشین مشخص شده است که خودکارآمدی با سبک زندگی در ارتباط است و همچنین نشان داده‌اند که خودکارآمدی یکی از فاکتورهای سبک زندگی است^[5, 6]. خودکارآمدی به معنی باور فرد در مورد توانایی مقابله خویش در موقعیت‌های خاص است و الگوهای فکری، رفتاری و هیجانی را در سطوح مختلف تجربه انسانی تحت تاثیر قرار می‌دهد^[7].

خودکارآمدی شاخه‌های گوناگونی دارد و خودکارآمدی تحصیلی یکی از انواع آن است که توجه بسیاری از محققان را در حوزه فعالیت‌های مربوط به یادگیری به خود جلب کرده است. از این رو مفهوم خودکارآمدی تحصیلی به باور افراد به داشتن توانایی شخصی برای موفقیت در تکالیف مربوط به زمینه‌های تحصیلی خاص اشاره دارد^[8]. بندورا معتقد است که خودکارآمدی تحصیلی به انتظار

به‌آسانی در برخورد با سدها یا شکست‌ها دلسرد می‌شوند. در واقع خودکارآمدی تحصیلی نقش میانجی‌گر و آسان‌ساز را در پیوند میان کنش‌های شناختی بازی می‌کند. همچنین خودکارآمدی زمانی که به تکلیف معینی اختصاص داشته باشد، پیش‌بین بهتر و دقیق‌تری برای پیشرفت تحصیلی خواهد بود^[14].

از سوی دیگر، باورهای خودکارآمدی افراد وابسته به زمینه است و در گستره‌های گوناگون یا جایگاه‌های ویژه دگرگون می‌شود. برای نمونه دانش‌آموزی که در زمینه ریاضی باور خودکارآمدی قوی داشته باشد، ولی در مهارت نوشتن دارای باور ضعیفی باشد، به احتمال زیاد درس‌هایی را پی می‌گیرد که نزدیکی با ریاضی دارد. عوامل زیادی می‌تواند به بهبود پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی دانش‌آموزان کمک کند که در این میان می‌توان به انتخاب روش‌های تدریس مناسب توسط معلمان اشاره کرد^[15].

تاب‌آوری تحصیلی نوعی از تاب‌آوری است که به حیطه پیشرفت تحصیلی در روان‌شناسی تربیتی مرتبط است. در نتیجه، تاب‌آوری تحصیلی را توانایی مقابله موثر با فشارها و مشکلات به‌وجودآمده در فعالیت‌های تحصیلی می‌دانند. تاب‌آوری تحصیلی غلبه بر ناملایمات و توانایی تغییر آنها است. به عبارت دیگر، تاب‌آوری تحصیلی برای افرادی که در معرض شکست تحصیلی قرار دارند، نقش حفاظت‌کننده دارد^[15].

براساس نظر سوارس و همکاران^[16] تاب‌آوری در یادگیرندگان از طریق ایجاد و افزایش خودباوری و فراهم کردن فرصت‌های موفقیت در یادگیرنده تقویت می‌شود و یادگیرندگان به این باور می‌رسند که کلید پیشرفت در گرو تلاش و استفاده از راهبردهایی است که تحت کنترل و اختیار خود آنان است و به عبارت دیگر، یادگیرندگان احساس کنترل بیشتری بر وضعیت تحصیلی خود خواهند داشت. این احساس تسلط بر شرایط و باور به خود در دستیابی به موفقیت موجب تلاش بیشتر می‌شود، به گونه‌ای که یادگیرندگان به‌آسانی دست از تلاش برنداشته و برای تسلط بر محتوای یادگیری، تعهد و پایبندی بیشتری داشته و کمتر تحت تاثیر ترس از شکست قرار می‌گیرند^[17]. به این ترتیب تاب‌آوری تحصیلی متشکل از خودباوری، اعتمادبه‌نفس، احساس کنترل و تعهد است^[18]. بنابراین هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی در دانشجویان بود.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان دختر دانشکده روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ به تعداد ۳۷۱۶ نفر بود. برای محاسبه حجم نمونه معرف جامعه آماری، از فرمول تعیین حجم نمونه کوکران استفاده شد که بر این اساس، حجم نمونه پژوهش ۲۰۰ نفر برآورد شد. اعضای گروه نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده وارد مطالعه شدند. داده‌ها در زمستان سال ۱۳۹۷ در دانشگاه آزاد اسلامی کرج

دانش‌آموزان برای موفقیت کلاسی مربوط است. وی بیان کرده است دانش‌آموزانی که احساس خودکارآمدی دارند، آرمان‌های بالایی را برای خود در نظر گرفته و در جست‌وجوی راه‌حل‌ها، راهبردهای بسیار انعطاف‌پذیری را به کار می‌گیرند؛ همچنین این دانش‌آموزان عملکرد ذهنی بالایی داشته و در ارزیابی کیفیت عملکردشان نسبت به دانش‌آموزانی که توانایی شناختی برابری دارند اما خود را فاقد این توانایی‌ها می‌دانند دقیق‌تر عمل می‌کنند^[9].

خودکارآمدی تحصیلی به قضاوت فرد راجع به توانایی‌اش برای سازمان و انجام انواع تکالیف آموزشی طرح‌شده، گفته می‌شود. افراد با خودکارآمدی تحصیلی بالا در مقایسه با دانشجویان با خودکارآمدی پایین‌تر، اطمینان بیشتری دارند که بتوانند تکالیف آموزشی را انجام دهند. سطوح بالای خودکارآمدی تحصیلی، منجر به میانگین نمرات بالاتر و پایداری برای تکمیل تکالیف می‌شود. دانشجویان و دانش‌آموزان با خودکارآمدی تحصیلی بالا، عملکرد و سازگاری تحصیلی بهتری نیز دارند. از سوی دیگر، خودکارآمدی تحصیلی به دانش‌آموزان و دانشجویان در موقعیت‌های استرس‌زا کمک می‌کند. دانش‌آموزان با خودکارآمدی تحصیلی بالاتر، مشکلات سازگاری و اضطراب کمتری دارند و قادر به مواجهه موثرتر با استرس‌زاهای تحصیلی هستند^[10].

خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان بخشی از مفهوم خودکارآمدی تلقی می‌شود که بر قضاوت دانش‌آموزان از توانایی‌های خود در زمینه تحصیل و فعالیت‌های درسی تاکید دارد. به گونه‌ای که این قضاوت و باورها می‌توانند فرد را در به‌انجام‌رساندن تکالیف و ایجاد موفقیت تحصیلی یاری رسانند. خودکارآمدی تحصیلی نه‌تنها بر چگونگی سازمان‌دهی تهدیدها اثر می‌گذارد، بلکه بر سازگاری افراد با آنان نیز اثرگذار است. خودکارآمدی تحصیلی بالا باعث کاهش آشفتگی در مقابل حوادث استرس‌زا می‌شود^[11]. عوامل متعددی وجود دارند که بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان اثر می‌گذارند؛ چندین مطالعه به بررسی این عوامل پرداخته‌اند^[12].

بسیاری از مطالعات انجام‌گرفته در زمینه عوامل موثر بر خودکارآمدی تحصیلی، تنها بر یک عامل متمرکز شده‌اند و خصوصاً بسیاری از آنان به‌دنبال تعیین تفاوت‌های خودکارآمدی تحصیلی بین زن و مرد بوده‌اند یا این که تنها به بررسی تاثیر عوامل موجود در محیط تحصیلی اکتفا کرده‌اند. با این حال، مروری بر ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که در نظرگرفتن تعیین‌کننده‌های تحصیلی و خانوادگی با هم می‌تواند به تبیین بهتری از خودکارآمدی بیانجامد. به‌طوری که نتایج مطالعات پژوهشگران نشان داده است که پیوند با مدرسه و همچنین دلبستگی و پیوند به والدین نقش مهمی در خودکارآمدی دانش‌آموزان دارند^[13].

کسانی که خودکارآمدی بالایی دارند، هدف‌های چالش‌برانگیزتر و بالاتری را برمی‌گزینند، به خود بیشتر باور دارند، کوشش و پافشاری بیشتری نشان می‌دهند، یادسپاری‌شان بهتر است، راهبردهای یادگیری سودمندتری را به کار می‌برند، و سرانجام کارکردشان در انجام کار بهتر است. ولی کسانی که خودکارآمدی پایینی دارند،

جمع‌آوری شد.

پس از مراجعه و آشنایی دانشجویان با اهداف پژوهش، پرسش‌نامه‌های پژوهش در اختیار آن دسته از دانشجویانی قرار گرفت که برای پاسخ به گویه‌های پرسش‌نامه‌ها اعلام آمادگی کردند. شرکت‌کننده‌ها به صورت فردی پرسش‌نامه‌ها را تکمیل نمودند. برای جلوگیری از سوگیری احتمالی در پاسخ به پرسش‌نامه‌ها و تقویت اعتبار نتایج جمع‌آوری‌شده از راهکار ایجاد موازنه استفاده شد و با تغییر در ترتیب ارایه پرسش‌نامه‌ها، زمینه حفظ تعادل در اعتبار پاسخ‌ها به گویه‌های پرسش‌نامه‌ها فراهم آمد و نیز ملاحظات اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. به منظور حفظ اخلاق پژوهشی، به تمامی شرکت‌کنندگان پس از آن که رضایت خود را مبنی بر شرکت در پژوهش اعلام کردند، اهمیت پژوهش به همراه تمامی توضیحات تکمیلی داده شد و شرکت در مطالعه داوطلبانه بود. همچنین به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات گردآوری‌شده، محرمانه تلقی شده و نتایج برای هر شخص محفوظ خواهد ماند و پرسش‌نامه‌ها دارای کد و بدون نام هستند. به علاوه در تجزیه، تحلیل و ارایه داده‌ها امانت‌داری و صداقت لازم رعایت شد.

برای گردآوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌هایی به شرح زیر استفاده شد:

۱- پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی: برای سنجش سبک زندگی اسلامی دانشجویان، از پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی کویانی استفاده شد. این آزمون تمام وظایف زندگی را پوشش می‌دهد که به اختصار به هر کدام از مولفه‌های آن اشاره می‌شود: (۱) مولفه اجتماعی به وظایفی اشاره دارد که فرد در ارتباط با دیگران، فراتر از خود و خانواده هسته‌ای خود انجام می‌دهد، (۲) مولفه عبادی به وظایفی اشاره دارد که رابطه بین فرد و خداوند را به عنوان عبد و مولا نشان می‌دهد و اعم است از عبادات مشخص مثل نماز، روزه، تلاوت قرآن، ذکرهای مستحبی، حج و غیره، و رفتارهایی که رسماً نام عبادت ندارند، اما فرد به نیت اطاعت از خداوند آنها را انجام می‌دهد، (۳) مولفه باورها به مفاهیم هستی‌شناختی، انسان‌شناختی، خداشناختی و غیره، به باورهایی اشاره دارد که در فرد درونی شده و در لایه‌های زیرین عاطفی و شناختی او حضور دارند و به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه، نقش تعیین‌کننده‌ای در رفتارها دارند، (۴) مولفه اخلاق به صفات و رفتارهای درونی‌شده‌ای از فرد گفته می‌شود که وظیفه رسمی و قانونی او شمرده نمی‌شود و با ترک یا انجام آنها کسی او را مواخذه یا تشویق نمی‌کند. در اینجا به بعد فردی و اجتماعی اخلاق نظر می‌شود (بعد الهی آن در شاخص باورها ملاحظه شده است)، (۵) مولفه مالی به رفتارهایی از فرد اشاره دارد که مستقیم یا غیرمستقیم، به امور اقتصادی و مادی زندگی مربوط می‌شود؛ اموری مثل شغل، املاک، کیفیت دخل و خرج و غیره، (۶) مولفه خانواده به رفتارها و روابط فرد از این حیث که عضوی از یک خانواده هسته‌ای است، اشاره دارد؛ یعنی زن، شوهر و فرزندان. خانواده بزرگ، در شاخص اجتماعی ملاحظه شده است، (۷) مولفه سلامت به اموری نظر دارد که در سلامت جسمانی و روانی فرد ایفای نقش می‌کنند و

تغذیه، بهداشت، فعالیت بدنی، تفریح، بازی، لذت‌های زندگی، سیاحت و زیارت، خواب و استراحت، دید و بازدید، ظاهر زشت یا زیبای فرد و غیره را شامل می‌شود، (۸) مولفه تفکر و علم به وظایف‌شناختی فرد اشاره دارد، اعم از شناخت‌های موجود در فرد، تلاش برای افزایش شناخت‌های خود و جایگاهی که فرد برای علم و تفکر قائل است، (۹) مولفه دفاعی-امنیتی به وظایفی اشاره دارد که به صورت فردی یا اجتماعی با امنیت افراد و جامعه مربوط می‌شود، مثل حفظ مرزها، انتظامات داخلی شهرها و روستاها، شناسایی و مجازات مجرمان در دعوای خصوصی افراد و غیره، (۱۰) مولفه زمان‌شناسی به وظایف فرد در خصوص استفاده بهینه از زمان مربوط می‌شود. فرم کوتاه این پرسش‌نامه ۷۶ آیتم دارد که کویانی آن را در سال ۱۳۸۸ ساخته و روایی آن را تایید کرده است. 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 به دست آمده است [19].

۲- پرسش‌نامه خودکارآمدی تحصیلی: پرسش‌نامه خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان، توسط *اون و فرامن* در سال ۱۹۸۸ به منظور سنجش باورهای خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان ساخته شده است. این مقیاس دارای ۳۳ گویه با یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (از خیلی کم تا خیلی زیاد) است و هر ماده بین یک تا ۵ امتیاز کسب می‌کند. حداقل امتیاز ممکن ۳۲ و حداکثر ۱۶۰ خواهد بود. براساس نقطه برش، نمره بین ۳۲ تا ۵۳ خودکارآمدی پایین، نمره بین ۵۳ تا ۱۰۶ خودکارآمدی متوسط و نمره بالاتر از ۱۰۶ میزان خودکارآمدی بالا را نشان می‌دهد. در خارج کشور سازندگان آزمون پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و پایایی کل آزمون را ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند. همچنین پایایی خرده‌مقیاس‌های استعداد ۰/۷۸، بافت ۰/۶۶ و کوشش ۰/۶۶ به دست آمده است. در نمونه ایرانی همسانی درونی برای کل آزمون ۰/۹۱ به دست آمده و برای دانشجویان دختر ۰/۹۰ و برای دانشجویان پسر ۰/۹۱ گزارش شده است. این ابزار از همسانی درونی خوبی برخوردار است. اعتبار این پرسش‌نامه با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی و تحلیل عامل تاییدی بررسی و تایید شده است. همچنین همسانی درونی کل این آزمون در پژوهش *اصغری و همکاران* [20] در یک مطالعه آزمایشی روی ۳۵ نفر از دانشجویان با آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و روی ۳۴۳ نفر از دانشجویان دانشگاه خوارزمی با آلفای کرونباخ ۰/۹۱ تایید شده است.

۳- پرسش‌نامه تاب‌آوری تحصیلی: این پرسش‌نامه توسط *ساموئلز* در سال ۲۰۰۴ ساخته شد و در دو مطالعه مناسب بودن آن مورد تایید قرار گرفت، سپس با گسترش مطالعه در سال ۲۰۰۹ با همکاری وو به چاپ رسید. نسخه نهایی این پرسش‌نامه شامل ۴۰ سؤال است که از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا میزان تاب‌آوری تحصیلی خود را روی یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از "کاملاً مخالفم" (۱) تا "کاملاً موافقم" (۵) درجه‌بندی کنند. از بین ۲۹ گویه، سئوال ۴، ۵، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۴، ۱۵، ۲۳، ۲۴، ۲۸ و ۲۹ دارای نمره‌گذاری معکوس

رابطه سبک زندگی اسلامی با خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی در دانشجویان ۱۰۹
جدول ۱ ضرایب همبستگی سبک زندگی اسلامی و مولفه‌های آن با خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی

متغیرها	ضریب همبستگی با خودکارآمدی تحصیلی	ضریب همبستگی با تاب‌آوری تحصیلی
مولفه اجتماعی	۰/۰۴۷	۰/۰۱۹
مولفه باورها	۰/۱۸**	۰/۲۳**
مولفه اخلاق	۰/۰۰۶	۰/۰۷۸
مولفه مالی	۰/۰۰۶	۰/۰۴۴
مولفه خانواده	۰/۳۲**	۰/۰/۲۱**
مولفه سلامت	۰/۲۱**	۰/۱۶**
مولفه تفکر و علم	-۰/۱۴	۰/۲۸**
مولفه امنیتی- دفاعی	۰/۰۰۸	۰/۲۶**
مولفه زمان‌شناسی	۰/۱۲	۰/۰۳۱
مولفه شاخص عبادی	۰/۰۳۷	۰/۰۰۷
سبک زندگی اسلامی	۰/۳۸**	۰/۳۲**

*p<۰/۰۵; **p<۰/۰۱

جدول ۲ نتایج تحلیل رگرسیون همزمان برای پیش‌بینی خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی براساس مولفه‌های سبک زندگی اسلامی

متغیرهای پیش‌بین	B	ضریب تاثیر	ضریب تعیین R ²	ضریب مقدار F	سطح معنی‌داری
خودکارآمدی تحصیلی					
(ثابت)	۸۱/۴۸	-			
باورها	۰/۳۵	۰/۱۸	۰/۳۴	۲/۳۱	۰/۰۰۱
خانواده	۰/۴۷	۰/۳۲			
سلامت	۰/۲۸	۰/۲۱			
تاب‌آوری تحصیلی					
(ثابت)	۶/۱۲	-			
باورها	۰/۳۲	۰/۲۳	۰/۴۳	۲/۵۹	۰/۰۰۱
خانواده	۰/۳۰	۰/۲۱			
سلامت	۰/۳۶	۰/۱۶			
تفکر و علم	۰/۱۸	۰/۲۸			
امنیت	۰/۲۵	۰/۲۶			

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه میان سبک زندگی اسلامی با خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی در دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد بین سبک زندگی اسلامی با خودکارآمدی تحصیلی همبستگی معنی‌داری وجود دارد. نتایج این پژوهش با تحقیقات سعادت و همکاران^[۵] همسو است؛ از آن جهت که سعادت و همکاران^[۵] در تحقیقی مشابه رابطه بین سبک زندگی اسلامی و خودکارآمدی تحصیلی را بررسی کرده و دریافتند که میان سبک زندگی اسلامی با خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان ارتباط معنی‌دار وجود دارد. خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان قابلیت درک فرد از توانایی‌های خود در انجام وظایف لازم برای رسیدن به اهداف تحصیلی تعریف شده است. دانشجویان دارای خودکارآمدی تحصیلی بالاتر، سازگاری تحصیلی بهتری دارند و راهبردهای یادگیری سودمندتری را به کار می‌برند. به نظر می‌رسد برنامه‌ریزی مداخلات موثر در زمینه ارتقای خودکارآمدی تحصیلی به‌خصوص برای

هستند. روایی به روش تحلیل عاملی و روایی همگرا و واگرا و پایایی به روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ مقیاس توسط سازندگان آزمون در گروه‌های مختلف (عادی و در خطر) احراز شده است. پایایی این آزمون توسط سازندگان ۰/۹۲٪ گزارش شد که از یک همسانی درونی بسیار عالی برخوردار است. همچنین پایایی آزمون به روش بازآزمایی توسط کریستنسون و ویلیام در سال ۱۹۸۷، ۰/۸۹٪ گزارش شده است. پرسش‌نامه تاب‌آوری تحصیلی بعد از هنجاریابی در ایران توسط سلطانی‌نژاد و همکاران از ۴۰ سؤال به ۲۹ سؤال کاهش یافت و سؤالات ۴، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۳۲، ۳۸ به دلیل داشتن بار عاملی نزدیک به هم روی دو عامل و نیز دو سؤال ۷ و ۲۱ به دلیل داشتن بار عاملی کمتر از ۰/۳۰ حذف شدند و در نهایت ۲۹ سؤال برای انجام تحلیل عاملی تاییدی آماده شد. پایایی پرسش‌نامه در دو نمونه دانش‌آموزان و دانشجویان ایرانی به دست آمده که پایایی مولفه مهارت‌های ارتباطی در بین دانش‌آموزان و دانشجویان به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۷۶، پایایی مولفه جهت‌گیری آینده در بین دانش‌آموزان و دانشجویان به ترتیب ۰/۶۸ و ۰/۶۵ و پایایی مولفه مساله‌محور و مثبت‌نگری در بین دانش‌آموزان و دانشجویان به ترتیب ۰/۶۳ و ۰/۶۲ است [21].

به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی شامل آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون همزمان با رعایت پیش‌فرض‌های آماری در نظریه‌های رگرسیون (آزمون شاپیرو-ویلک، دوربین واتسون) استفاده شد. تمامی تحلیل‌ها نیز با کمک نرم‌افزار آماری SPSS 22 انجام شد.

یافته‌ها

۲۰۰ نفر به‌عنوان گروه نمونه در مطالعه شرکت کردند. اکثر نمونه‌ها از نظر سنی بین ۲۵ تا ۳۰ سال بوده و از نظر تحصیلات در سطح کارشناسی قرار داشتند.

میان سبک زندگی اسلامی با خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود داشت (p<۰/۰۱). همچنین بین مولفه‌های سبک زندگی اسلامی تنها میان مولفه‌های باورها، خانواده و سلامت با خودکارآمدی تحصیلی و نیز میان مولفه‌های باورها، خانواده، سلامت، تفکر و علم و امنیتی- دفاعی با تاب‌آوری تحصیلی همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود داشت (p<۰/۰۱)، ولی میان سایر مولفه‌ها با متغیرهای ملاک همبستگی معنی‌داری مشاهده نشد (جدول ۱).

مولفه‌های باورها، خانواده و سلامت در مجموع ۱۹٪ واریانس خودکارآمدی تحصیلی را پیش‌بینی کردند که بیشترین ضریب تاثیر مربوط به مولفه خانواده بود. همچنین پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس مولفه‌های باورها، خانواده، سلامت، تفکر و علم و امنیت معنی‌دار بود و این مولفه‌ها در مجموع ۳۲٪ واریانس تاب‌آوری تحصیلی را پیش‌بینی نمودند و تفکر و علم بیشترین میزان تاثیر را در تاب‌آوری تحصیلی داشت (جدول ۲).

در رابطه با محدودیت‌های پژوهش حاضر باید اشاره کرد این پژوهش به صورت توصیفی انجام شد، بنابراین نتیجه‌گیری درباره علیت را دشوار می‌سازد. علاوه بر این، پژوهش حاضر به کلیه دانشجویان رشته روان‌شناسی در دانشگاه آزاد اسلامی کرج محدود بود، در نتیجه نمی‌توان نتایج آن را به کلیه دانشجویان در دیگر مناطق کشور تعمیم داد. با توجه به وجود همبستگی مثبت معنی‌دار میان سبک زندگی اسلامی و خودکارآمدی تحصیلی پیشنهاد می‌شود که موسسات و مراکز آموزشی نظیر موسسات آموزش عالی، سازمان آموزش و پرورش و رسانه‌ها و دیگر سازمان‌ها و مراکز مرتبط تلاش کنند تا با ارایه آموزش‌های لازم و اطلاع‌رسانی دقیق از طریق سیدی‌های آموزشی، مجلات، بروشور و پوستر و غیره، مفهوم سبک زندگی اسلامی و اصول اجرایی آن به منظور اجرا و به‌کارگیری بهتر آن در زندگی افراد را برای دانشجویان تبیین کنند. با توجه به همبستگی ارتباط مثبت معنی‌دار میان سبک زندگی اسلامی و تاب‌آوری تحصیلی پیشنهاد می‌شود که بر تبلیغ سبک زندگی اسلامی و تاثیر آن بر زندگی افراد به‌منظور رواج‌دادن سبک زندگی از طریق موسسات آموزشی رسانه‌ها و غیره تاکید شود.

نتیجه‌گیری

به‌کارگیری سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان موثر است و باعث بهبود آنها می‌شود.

تشکر و قدردانی: موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

تاییدیه اخلاقی: موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

تعارض منافع: موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

سهم نویسندگان: مرضیه نصراللهی (نویسنده اول)، نگارنده مقدمه/پژوهشگر اصلی (۴۰٪)؛ معصومه ژیان باقری (نویسنده دوم)، روش‌شناس/نگارنده بحث (۴۰٪)؛ گیتی همتی‌راد (نویسنده سوم)، پژوهشگر کمکی/تحلیلگر آماری (۲۰٪)

منابع مالی: موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

منابع

- 1- Hashemi Razini H, Baheshmat Juybari S, Ramshini M. Relationship between coping strategies and locus of control with the anxiety of death in old people. Iran J Ageing. 2017;12(2):232-41. [Persian]
- 2- Rajabi GR, Alibazi H, Jamali A, Abassi G. Relationship between Self-esteem, Social Support with Mental health in Shahid Chamran University students of Ahvaz. J Educ Psychol Stud. 2015;12(21):83-104. [Persian]
- 3- Goudarzi L, Nazari A, Rajabi Vasokolaee G, Salimi M, Raadabadi M. The lifestyle of allied medical students studying at Tehran University of Medical Sciences in 2012. Payavard Salamat. 2014;8(4):294-304. [Persian]
- 4- Afshani SAR, Rasulinejad SP, Kavyani M, Samiei HR. The investigation into the relationship between Islamic life style and social health among people of Yazd city. Stud Islam Psychol. 2014;8(14):83-103. [Persian]
- 5- Saadat S, Kalantari M, Kajbaf M. The relationship between health-promoting lifestyle (HPL) and academic

دانشجویان مقطع کارشناسی از ضرورت بالایی برخوردار باشد. از جمله عواملی که می‌تواند در این راستا موثر واقع شود و خودکارآمدی تحصیلی را تحت تاثیر قرار دهد، سبک زندگی اسلامی است؛ چرا که عوامل عبادی متاثر از فرهنگ و سبک زندگی اسلامی می‌تواند بر موفقیت و عملکرد تحصیلی دانشجویان تاثیرگذار باشد، یعنی رابطه بین فرد و خدا و عباداتی مثل نماز، روزه، تلاوت قرآن و غیره و رفتارهایی که رسماً عبادت نیستند ولی فرد به نیت اطاعت از خداوند انجام می‌دهد در موفقیت افراد موثر است.

علاوه بر این، یافته‌های این مطالعه نشان داد سبک زندگی اسلامی در تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان نیز نقش دارد. نتایج این پژوهش با تحقیقات سعادت و همکاران^[5] همسو است؛ از آن جهت که سعادت و همکاران^[5] در تحقیقی مشابه، رابطه بین سبک زندگی اسلامی و تاب‌آوری تحصیلی را بررسی کرده و دریافتند که میان سبک زندگی اسلامی با تاب‌آوری تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد. دانشجویان، ظرفیت‌های مهمی دارند که شکوفاسازی آنها شرط لازم و اساسی موفقیت و توسعه جوامع امروزی است، اما وجود عوامل خطرآفرین متعدد در این مسیر، همواره آسیب‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت فردی و اجتماعی را در پی داشته است. بسیاری از دانشجویان در زمان تحصیل با موقعیت‌های مشکل‌ساز اجتماعی و آموزشی در کلاس، خانه و اجتماع مواجه می‌شوند که می‌تواند به شکست آنها در مدرسه منجر شود و زندگی آینده آنان را با ضعف و ناتوانی روبه‌رو کند. با وجود این، بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند دانشجویانی هستند که با وجود قرارگرفتن در موقعیت‌های فشارزا، مشکل‌ساز و تهدیدکننده به موفقیت می‌رسند و موفقیت تحصیلی را تجربه می‌کنند. این فرآیند، تاب‌آوری تحصیلی نامیده می‌شود. از نظر آلو^[22] دانشجویانی که تاب‌آوری تحصیلی دارند، حتی با وجود رویدادهای فشارزا و شرایطی که می‌تواند آنها را در خطر عملکرد ضعیف و نهایتاً در موقعیت رهاکردن مدرسه قرار دهد، انگیزه بالا و عملکرد خوبی دارند. اصولاً چارچوب تاب‌آوری تحصیلی با دیدگاه‌های سنتی متفاوت است؛ چرا که به‌جای تمرکز بر عوامل موثر بر ناکامی دانشجویان، نگاه‌ها را به این معطوف می‌کند که دانشجویان چگونه می‌توانند در شرایط سخت به موفقیت دست یابند. این هرگز به معنی رهاکردن دانشجویان مساله‌دار و تمرکز بر دانشجویان با عملکرد بهتر نیست، بلکه می‌توان با تمرکز بر تاب‌آوری و تلاش برای ایجاد و ترویج آن و فراهم‌کردن بسترهای لازم برای تربیت دانشجویان تاب‌آور، اقدامات مفیدتری در مسیر توسعه جامعه آموزش‌محور امروزی انجام داد. از آنجا که عوامل نظیر اخلاق، باورها، امنیت در زندگی، وضعیت اقتصادی و نظایر آن که از ابعاد سبک زندگی اسلامی هستند می‌توانند تاب‌آوری خصوصاً تاب‌آوری تحصیلی در دانش‌آموزان و دانشجویان را تحت تاثیر قرار دهند و با توجه به نتایج این پژوهش که نشان داد سبک زندگی اسلامی می‌تواند ۳۲٪ واریانس تاب‌آوری تحصیلی در دانشجویان را پیش‌بینی کند می‌توان گفت که سبک زندگی اسلامی از فاکتورهای مهم و تاثیرگذار بر تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان است.

relationship between self-perceived efficacy and performance on mathematics among junior high school students. *J Educ Innov.* 2004;3(4):103-15. [Persian]

15- Watson E, Oczkowski A, Wigand C, Hanson A, Davey E, Crosby S, et al. Nutrient enrichment and precipitation changes do not enhance resiliency of salt marshes to sea level rise in the Northeastern US. *Climatic Change.* 2014;125(3-4):501-9.

16- Soares AP, Guisande AM, Almeida LS, Páramo FM. Academic achievement in first-year Portuguese college students: The role of academic preparation and learning strategies. *Int J Psychol.* 2009;44(3):204-12.

17- Azizi S, Maghsoudloo A, Baheshmat S. Comparison of coping strategies and emotion regulation tendencies among opium users, methadone maintenance treatment clients and normal individuals. *J Res Health.* 2019;9(6):533-43.

18- Sadoughi M. The relationship between academic self-efficacy, academic resilience, academic adjustment, and academic performance among medical students. *J Educ Strateg Med Sci.* 2018;11(2):7-14. [Persian]

19- Kaviani M. Quantification and measurement of Islamic life style. *J Psychol Religion.* 2011;4(2):27-44. [Persian]

20- Asghari F, Saadat S, Atefi Karajvandani S, Janalizadeh Kokaneh S. The relationship between academic self-efficacy and psychological well-being, family cohesion, and spiritual health among students of Kharazmi University. *Iran J Med Educ.* 2014;14(7):581-93. [Persian]

21- Hemmati R, Ghaffari M. Multilevel analysis of effective factor on academic resilience among high school students of underdeveloped regions of Mobarakeh. *New Educ Approach.* 2016;11(2):87-106. [Persian]

22- Alva SA. Academic invulnerability among Mexican-American students: The importance of protective resources and appraisals. *Hispan J Behav Sci.* 1991;13(1):18-34.

self-efficacy among students. *Res Med Educ.* 2017;9(4):30-8. [Persian]

6- Farahani MN, Amin-Esmaeili M, Baheshmat Juybari S. The mediating role of self-efficacy in the relationship between impulsivity and avoidant coping with relapse in opioid dependence. *J Res Addict.* 2019;13(51):143-66. [Persian]

7- Carmassi C, Bertelloni CA, Massimetti G, Miniati M, Stratta P, Rossi A, et al. Impact of DSM-5 PTSD and gender on impaired eating behaviors in 512 Italian earthquake survivors. *Psychiatry Res.* 2015;225(1-2):64-9.

8- Vasile C, Marhan AM, Singer FM, Stoicescu D. Academic self-efficacy and cognitive load in students. *Procedia Soc Behav Sci.* 2011;12:478-82.

9- Leffler DA, Edwards-George J, Dennis M, Schuppan D, Cook F, Franko DL, et al. Factors that influence adherence to a gluten-free diet in adults with celiac disease. *Dig Dis Sci.* 2008;53(6):1573-81.

10- Sotoodeh H, Shakerinia I, Jobaneh RG, Kheyraati M, Seddigh MH. Role of family health and spiritual health on nurses psychological wellbeing. *Med Hist J.* 2016;7(25):161-84. [Persian]

11- Marino P, Sirey JA, Raue PJ, Alexopoulos GS. Impact of social support and self-efficacy on functioning in depressed older adults with chronic obstructive pulmonary disease. *Int J Chron Obstruct Pulmon Dis.* 2008;3(4):713-8.

12- Altunsoy S, Çimen O, Ekici G, Atik AD, Gökmen A. An assessment of the factors that influence biology teacher candidates' levels of academic self-efficacy. *Procedia Soc Behav Sci.* 2010;2(2):2377-82.

13- Alaei Kharaem1 R, Narimani M, Alaei kharaem S. A comparison of self-efficacy beliefs and achievement motivation in students with and without learning disability. *J Learn Disabil.* 2012;1(3):85-104. [Persian]

14- Keramati H, Shahr-Arai M. Investigating the