

Testing a model related to the antecedents and outcomes of Corona stress based on a health-oriented academic lifestyle in students

Borzoo Amirpour^{1*} , Rohollah Ehteshampour¹

1- Department of Psychology, School of Educational sciences and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

Abstract

Background and Aims: The emerging idea of a health-oriented academic lifestyle, that shows the most common behavioral indicators in facing academic challenges, has recently been at the center of health psychologists' research in the academic field. The present study was aimed to design and test a model related to the antecedents and consequences of the stress triggered by Corona, based on the health-oriented academic lifestyle in students.

Materials and Methods: This applied research had a descriptive, correlational design. The statistical population of the study comprised of all the 10th grade male students of the Islamabad-Gharb city in the academic year of 2021-2022 (N= 888). Samples were drawn via cluster random sampling method. Corona Stress Scale (CSS-18) according to Iranian lifestyle (Salimi et al., 2018) and the promoting and preventing educational health academic lifestyle behavior questionnaire (Salehzadeh et al., 2018) were used to collect data. Structural equation modeling with the partial least squares method, Smart-PLS 3.3 and SPSS 27 software were used to analyze data. Ethical considerations were observed in all stages of the study.

Results: The results showed that academic optimism, engagement, and resilience all had statistically significant effects on Corona stress on students. Corona stress in turn had a significant effect on learned helplessness, academic procrastination and on students' endeavor avoidance.

Conclusion: Based on the findings, it is suggested that behaviors that facilitate the health-oriented academic lifestyle, such as academic optimism, academic resilience and academic engagement in critical situations, are necessary to maintain students' academic interest and optimal academic performance.

Keywords: Corona stress, Health-oriented academic lifestyle, Students

Please Cite this article as: Amirpour B, Ehteshampour R. Testing a model related to the antecedents and outcomes of Corona stress based on a health-oriented academic lifestyle in students .Journal of Health in the Field 2023; 11(1):47-59.

Corresponding Author: Department of Psychology, School of Educational sciences and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

Email: borzooamirpour@pnu.ac.ir

DOI: <https://doi.org/10.22037/jhf.v11i1.41736>

Received: 3 April 2023

Accepted: 25 May 2023

آزمون مدلی مرتبط با پیشایندها و پیامدهای استرس کرونا بر اساس سبک زندگی تحصیلی سلامت محور در

دانش آموزان

برزو امیرپور^{*} ، روح الله احتشام پور^۱

۱- گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

زمینه و اهداف: ایده نوظهور سبک زندگی تحصیلی سلامت محور که رایج ترین شاخص های رفتاری در مواجهه با چالش های تحصیلی را نشان می دهد، اخیراً در مرکز پژوهش های روانشناسان سلامت قرار گرفته است. پژوهش حاضر با هدف طراحی و آزمون مدلی مرتبط با پیشایندها و پیامدهای استرس کرونا بر اساس سبک زندگی تحصیلی سلامت محور در دانش آموزان، اجرا شد.

مواد و روش ها: پژوهش از نظر هدف کاربردی و از لحاظ روش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر پایه دهم شهرستان اسلام آباد غرب در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ شامل ۸۸۸ نفر بود که از آن میان، تعداد ۲۶۸ نفر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه های استرس کرونا رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقاء دهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی استفاده شد. تحلیل داده ها با استفاده از مدل یابی معادلات ساختاری با روش حداقل مربعات جزئی، Smart-PLS3.3 و نرم افزار SPSS27 صورت گرفت. رعایت ملاحظات اخلاقی در تمام مراحل اجرای مطالعه در نظر گرفته شد.

یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد که خوش بینی تحصیلی، مشغولیت تحصیلی و تاب آوری تحصیلی اثر معنی داری بر استرس کرونا در دانش آموزان دارند و استرس کرونا نیز پیامد معنی داری بر درماندگی آموخته شده، اهمال کاری تحصیلی و اجتناب از تلاش در دانش آموزان دارد. **نتیجه گیری:** بر اساس یافته های پژوهش، پیشنهاد می شود که رفتارهای تسهیل کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت محور در موقعیت های بحرانی جهت حفظ رغبت و عملکرد مطلوب تحصیلی دانش آموزان مورد توجه واقع شود.

کلید واژه ها: استرس کرونا، سبک زندگی تحصیلی سلامت محور، دانش آموزان

* نویسنده مسئول: گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

Email: borzooamirpour@pnu.ac.ir

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۱/۱۴

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۳/۰۴

مقدمه

سندرم حاد تنفسی کرونا ویروس، به عنوان یک بیماری همه گیر در اواخر دسامبر ۲۰۱۹ در ووهان چین گزارش شد [۱]. با عبورتعداد قربانیان کرونا از مرز ۱۰۰۰ نفر سازمان جهانی بهداشت برای بیماری ناشی از آن نام رسمی کووید ۱۹ را انتخاب که اشاره به «کرونا»، «ویروس»، «بیماری» و سال ۲۰۱۹ دارد [۲]. یکی از نشانه های مشترک در بین بیماران مبتلا به اختلال های مزمن تنفسی از جمله کرونا، استرس است که بر سلامت و کیفیت زندگی از طریق تضعیف نمودن سیستم ایمنی بدن تأثیر منفی برجای می گذارد. استرس کرونا (Corona stress) به معنای استرسی که از ترس یا مبتلا شدن به ویروس کرونا ناشی می شود و غالباً دلیل آن ایجاد ابهام شناختی و ناشناخته بودن، گزارش شده است [۳]. با این حال، ترس و نگرانی ناشی از بیماری کرونا به عنوان یک اختلال در قرن ۲۱ ظهور یافته است و در بعضی از افراد، این ترس برنامه های عادی زندگی را حتی مختل نموده و اثرات منفی بسیاری در پی داشته است [۴]. بیشترین محرک های ایجاد استرس و عامل ایجادکننده اختلالات روان شناختی در افراد در حال قرنطینه به دلیل بیماری کووید-۱۹ ترس از آلوده شدن یا آلوده کردن دیگران، دوره طولانی قرنطینه، حمایت های ناکافی و عدم دسترسی به مراقبت های پزشکی و مواد غذایی کافی و در نهایت خستگی و بی حوصلگی ناشی از قرنطینه و ایزوله شدن گزارش شده است [۵]. تقریباً سه میلیارد نفر از ابتدای سال ۲۰۲۰ تحت تأثیر سیاست های مهار به دلیل همه گیری کووید-۱۹ قرار گرفتند. با این حال، به منظور کاهش ترس از آلوده شدن خود و دیگران، دولت های بسیاری از کشورها تعطیلی مدارس را برای مهار بیماری همه گیر کووید-۱۹ اجرا کردند. پژوهش های متعدد تأثیر منفی سیاست های فاصله گذاری اجتماعی و تعطیلی مدارس را بر کودکان در سراسر جهان نشان داده است [۶]. سلامت انسان تحت تأثیر عوامل بسیاری از جمله وراثت، شرایط محیطی، شرایط اجتماعی-اقتصادی، و سبک زندگی است. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سبک زندگی سالم، رفتاری است که به حفظ و ارتقای سلامت از نظر تعامل با محیط کمک می کند. به طور کلی، سبک زندگی سالم (healthy lifestyle) را به عنوان فعالیت شخصی که از فرصت هایی که در اختیار او قرار می گیرد به نفع

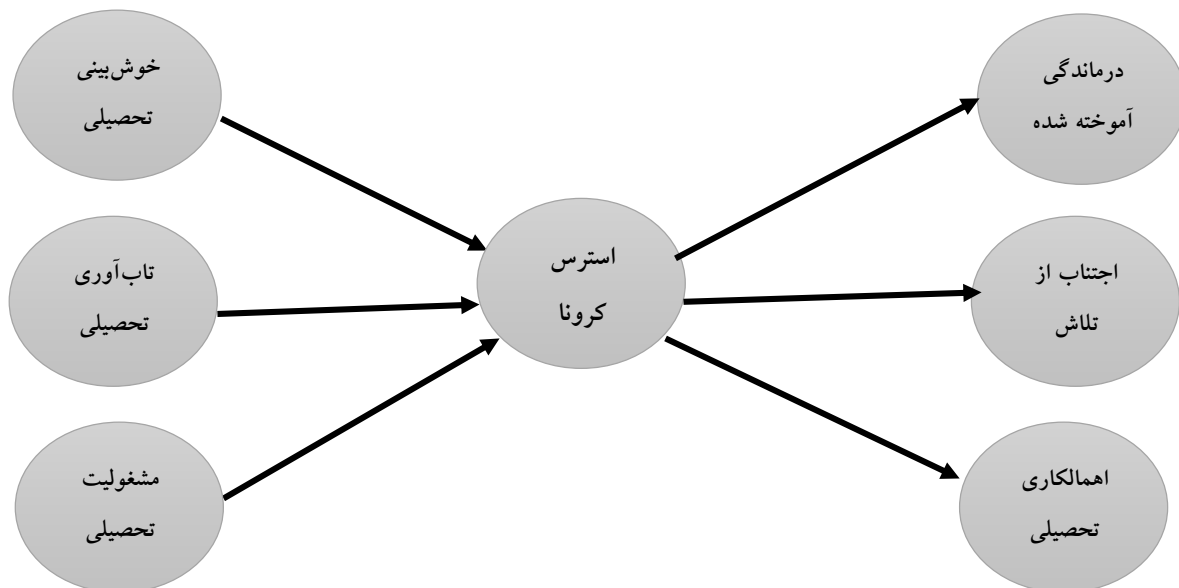
سلامتی، رشد هماهنگ ذهنی، جسمی و معنوی استفاده می کند، تعریف می کنند [۷]. تغییر ناگهانی، مبهم و غیرقابل پیش بینی ناشی از شرایط همه گیری، بدون تردید سبک زندگی را به طور کلی و سبک زندگی تحصیلی دانش آموزان را به طور خاص تحت تأثیر قرار می دهد به نحوی که برخورداری از یک سبک زندگی سالم رغبت دانش آموزان را برای یادگیری بر می انگیزد، تمایل آن ها به جستجوگری را افزایش می دهد و حفظ اشتیاق و تاب آوری آن ها در حصول دانش را در شرایط بحرانی حفظ می کند. در همین راستا، ایده نوظهور سبک زندگی تحصیلی سلامت محور (health-oriented academic lifestyle) که بر اساس نظریه های انگیزه پیشرفت و تأثیرپذیری از آموزش مثبت گرا در روانشناسی سلامت تجلی یافته است، رایج ترین شاخص های رفتاری در مواجهه با چالش های تحصیلی را نشان می دهد. در مطالعات مرتبط با انگیزه پیشرفت، الگوهای رفتاری ترجیحی که دانش آموزان اتخاذ و از خود نشان می دهند، رفتارهای سبک زندگی تحصیلی نامیده می شوند [۸]. باهدف شناسایی رفتارهای تسهیل کننده و بازدارنده سبک زندگی تحصیلی سلامت محور در دانش آموزان، پژوهشگران تربیتی در مطالعات متعدد، الگوی رفتاری فراگیران را به پشتوانه نظریه های شناختی معاصر را موردبررسی و واکاوی قرار داده اند. نگاهی موشکافانه به نتایج این پژوهش ها از پرتکرارترین و مؤثرترین الگوهای رفتاری انتخاب شده از سوی فراگیران شامل الگوهای رفتاری سرزندگی تحصیلی، فریبکاری تحصیلی، اهمال، خوش بینی تحصیلی، تاب آوری تحصیلی، مشغولیت تحصیلی، درماندگی آموخته شده، پرخاشگری منفعلانه، اجتناب از شکست در قالب رفتارهای خود ناتوان سازی، کمال گرایی غیر انطباقی، جهت گیری هدف تسلطی، اجتناب از تلاش و اجتناب از کمک طلبی خبر می دهد [۹]. مطالعات مختلفی در ارتباط با سبک زندگی تحصیلی سلامت محور انجام شده است از جمله در یک پژوهش مروری اجرا شده توسط باقری شیخانگفشه و همکاران نتایج نشان داد که افسردگی، اضطراب، استرس، ترس، انزوای اجتماعی، کیفیت خواب پایین، کاهش فعالیت بدنی، عملکرد تحصیلی ضعیف، پرخاشگری، مشکلات رفتاری و اختلال استرس پس از سانحه از جمله شایع ترین مشکلات ایجاد شده در کودکان و نوجوانان طی

شیوع کووید-۱۹ بودند [۱۰]. Martin به بررسی سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی بر روی ۹۱۸ دانش‌آموز دبیرستانی استرالیایی پرداختند، نتایج نشان داد که سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی عوامل متمایزی را نشان دادند که تقریباً ۳۵ درصد واریانس رفتارهای اتخاذ شده در ناملایمات تحصیلی را به اشتراک گذاشتند [۱۱]. محمودی مهر و همکاران در مطالعه خود با عنوان همبستگی بین سبک زندگی تحصیلی سلامت محور و بهزیستی تحصیلی: نقش میانجی تاب‌آوری تحصیلی، به این نتایج دست یافتند که بین رفتارهای بازدارنده تحصیلی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه منفی وجود دارد. علاوه بر این، بین تاب‌آوری تحصیلی با هر دو رفتار ارتقادهنده و بازدارنده تحصیلی ارتباط وجود داشت و تاب‌آوری تحصیلی نقش واسطه‌ای در ارتباط بین سبک زندگی تحصیلی سلامت محور و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی داشت [۸]. پژوهش سعاد و همکاران نشان داد که مؤلفه‌های سبک زندگی ارتقادهنده سلامت قادر به پیش‌بینی ۵۱ درصد از واریانس خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌جویان است [۱۲]. سلمانی و همکاران، در مطالعه خود نشان دادند که سبک زندگی کلی دانش‌جویان به‌طور جدی متأثر از شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ بوده است [۱۳]. حیدرخانی و همکاران در مطالعه‌ای با عنوان رابطه علی جو مدرسه و رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت محور با میانجی درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان، نشان دادند که بین جو مدرسه، درگیری تحصیلی و رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت محور، رابطه مثبت معنادار وجود دارد و جو مدرسه به‌واسطه درگیری تحصیلی بر رفتارهای سبک زندگی تحصیلی سلامت محور تأثیر معنادار دارد [۱۴]. بر اساس آن چه که در مقدمه اظهار شد، برخی از پیشایندها و پیامدهای سبک زندگی تحصیلی سلامت محور با توجه به اهمیت‌شان در پیشینه پژوهش، در چارچوب یک مدل معادلات ساختاری برای استرس کرونا طراحی و تدوین شد. ضمن معرفی این متغیرهای مرتبط با سبک زندگی تحصیلی سلامت محور برای هر کدام یک تعریف مفهومی نیز معرفی شده است. «خوش بینی تحصیل (Academic optimism): خوش بینی تحصیلی، به عنوان یک سازه چندوجهی با ابعاد شناختی، هیجانی

و رفتاری به باور مثبت دانش‌آموز در مورد قابلیت فراهم سازی پیشرفت و عملکرد تحصیلی موفق خود در سایه تعامل کارکنان آموزشی و خانواده اشاره دارد. در سبک زندگی تحصیلی سلامت محور افراد خوش‌بین وقایع منفی یا تجربیات منفی تحصیلی را به عوامل و علت‌های خارجی، ناپایدار و به‌خصوص نسبت می‌دهند و در مقابل افراد بدبین وقایع و تجربیات منفی و بد حوزه تحصیل را به علت‌های درونی، پایدار و کلی مانند شکست شخصی نسبت می‌دهند [۱۵]؛ مشغولیت تحصیلی (academic engagement)، سازه‌ای است که برای اولین بار جهت درک و تبیین افت و شکست تحصیلی مطرح شد و دارای مؤلفه‌های رفتاری مانند درآمیزی و مشارکت فعال در تحصیل؛ مؤلفه هیجانی مانند اشتیاق، غرور و لذت از تحصیل و مؤلفه شناختی مانند تلاش و غرق شدن در مطالعه است [۱۶]؛ تاب‌آوری تحصیلی (Academic resilience)؛ بسیاری از دانش‌آموزان 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 روبه رو کند. دانش‌آموزانی هستند که باوجود قرار گرفتن در موقعیت‌های فشارزا، مشکل ساز و تهدیدکننده به موفقیت می‌رسند و سطوح بالای تحصیلی را تجربه می‌کنند، این فرایند، تاب‌آوری تحصیلی نامیده می‌شود [۱۷] و پیامدهای سبک زندگی تحصیلی سلامت محور که در این معادله وارد شدند عبارتند از: درماندگی آموخته‌شده (Learned helplessness) و درماندگی تحصیلی (Academic helplessness)، پس از تجربه مکرر موقعیت‌های استرس‌زا توسط دانش‌آموزان رخ می‌دهد. وقتی دانش‌آموزان به‌طور مرتب در امتحانات ضعیف عمل می‌کنند، حتی پس از مطالعه سخت، به این باور می‌رسند که قادر به موفقیت نیستند، بنابراین از تلاش دست می‌کشند [۱۸]. اهمال‌کاری تحصیلی (Academic procrastination)، به عنوان یک رفتار مخرب در چرخه تحصیلی است که با فراوانی بالا در بین ۵۰ تا ۹۵ درصد از دانش‌آموزان گزارش شده است، این پدیده پیچیده تعامل مؤلفه‌های رفتاری، شناختی و هیجانی را شامل می‌شود که روند خودتنظیمی در یادگیری و دستیابی به اهداف تحصیلی تعیین‌شده برای دانش‌آموز اهمال‌کار را مختل و به

عملکرد تحصیلی آسیب وارد می‌کند [۱۹] و اجتناب از تلاش (Work avoidance)، هرروزه باکارهایی مواجه می‌شویم که نیاز به تلاش ذهنی دارد و سطح تلاش بستگی به دشواری دستیابی به هدف موردنظر دارد. از آنجایی که تلاش، انرژی ذهنی یا جسمی را مصرف می‌کند؛ بنابراین، برخی از افراد تمایل دارند از شرکت در یک کار زمانی که نیاز به تلاش زیادی دارد، اجتناب کنند. اجتناب از تلاش، شکل متفاوتی از مشارکت تلقی می‌کنند که در آن دانش‌آموزان به‌طور حداقلی در یادگیری مشارکت می‌کنند و یادگیری معنادار کمی انجام می‌شود [۲۰]. با توجه به مطالب

مطرح‌شده، در پژوهش حاضر، برخی از متغیرهای تسهیل‌کننده و بازدارنده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور به عنوان پیشایندها و پیامدهای استرس کرونا در قالب یک الگوی معادلات ساختاری بررسی شده است. بنابراین، پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا الگوی پیشنهادی پژوهش با عنوان، طراحی و آزمون مدلی مرتبط با پیشایندها و پیامدهای استرس کرونا بر اساس سبک زندگی تحصیلی سلامت محور در دانش‌آموزان، از حمایت تجربی داده‌ها برخوردار است؟



شکل ۱- مدل مفهومی اولیه از پژوهش

Figure 1- The initial conceptual model of the research

مواد و روش‌ها

طرح پژوهش حاضر توصیفی، از نوع همبستگی است که در چارچوب آن، روابط مفروض میان متغیرهای مدل پژوهش، در قالب روش مدل‌یابی معادلات ساختاری به شیوه حداقل مربعات جزئی بررسی شده است. جامعه آماری پژوهش مشتمل بود بر کلیه دانش‌آموزان پسر پایه دهم شهرستان اسلام‌آباد غرب در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ (حجم جامعه = ۸۸ نفر). از میان افراد جامعه بر اساس فرمول کوکران تعداد ۲۶۸ نفر به عنوان نمونه و به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. به این نحو که ابتدا شهرستان به دو ناحیه تقسیم و سپس به‌صورت تصادفی

یک ناحیه انتخاب شد. در مرحله بعد از کلیه مدارس پسرانه ناحیه منتخب، ۵ مدرسه و از هر مدرسه ۲ کلاس به عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به این مطالعه شامل موارد زیر بود: تمایل بر شرکت در پژوهش؛ دسترسی خود یا اعضای خانواده به تلفن همراه هوشمند و عضویت در کانال‌های پیام‌رسان، جنسیت پسر و شاغل به تحصیل در پایه اول متوسطه. ملاک‌های خروج: تکرار پایه‌های تحصیلی به سبب کنترل سن شرکت‌کنندگان، مخدوش بودن پاسخنامه‌ها و ابتلا به بیماری کرونا در حین اجرای پژوهش. توضیحات لازم جهت ماهیت و

اهداف پژوهش، اطمینان کافی از محرمانه بودن پاسخ‌ها و عدم ضرورت درج نام و نام خانوادگی به اطلاع شرکت‌کنندگان در پژوهش رسانده شد. ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها عبارت بودند از پرسشنامه استرس کرونا متناسب با سبک زندگی ایرانی و پرسشنامه رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی. جهت اندازه‌گیری میزان استرس کرونا از پرسشنامه استرس کرونا متناسب با سبک زندگی ایرانی اعتباریابی شده توسط سلیمی و همکاران [۲۱] استفاده شد. این ابزار دارای ۱۸ سؤال و شامل سه مؤلفه است: حالت‌های روانی استرس ۱۰ سؤال (۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۷، ۱۸)؛ حالت‌های جسمانی استرس ۵ سؤال (۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳) و رفتارهای مرتبط با استرس کرونا ۳ سؤال (۱۴، ۱۵، ۱۶). نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از همیشه ۴ تا هرگز ۰ است. در پژوهش سلیمی و همکاران [۲۱] میزان ضریب آلفای کرونباخ برای همسانی درونی این پرسشنامه برابر با ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۸ حاصل شد. همچنین در این مطالعه از پرسشنامه رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقاء دهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی استفاده گردید، نسخه نهایی این پرسشنامه دارای ۱۲۴ سؤال به تفکیک ۱۳ الگوی رفتاری است که رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی دارای ۵ زیر مقیاس شامل، جهت‌گیری هدف تسلطی، خوش‌بینی تحصیلی، سرزندگی تحصیلی، مشغولیت تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی و رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی دارای ۸ زیرمقیاس شامل پرخاشگری منفعلانه، درماندگی آموخته شده، اهمال کاری تحصیلی، اجتناب از کمک طلبی، فریبکاری تحصیلی، خود ناتوان‌سازی، اجتناب از تلاش و کمال‌گرایی غیر انطباقی است که در طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم نمره ۱، نسبتاً مخالفم نمره ۲، نظری ندارم نمره ۳، نسبتاً موافقم نمره ۴، کاملاً موافقم نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شود. این ابزار توسط صالح‌زاده و همکاران [۲۲] اعتباریابی شد و میزان ضریب آلفای کرونباخ برای هریک از مقیاس‌های این پرسشنامه شامل مشغولیت تحصیلی ۰/۸۵، سرزندگی تحصیلی ۰/۹۳، جهت‌گیری هدف تسلطی ۰/۹۳، خوش‌بینی تحصیلی ۰/۸۹، تاب‌آوری تحصیلی ۰/۹۳، اهمال کاری تحصیلی ۰/۹۳، درماندگی آموخته

شده ۰/۹۲، پرخاشگری منفعلانه ۰/۹۴، اجتناب از کمک طلبی ۰/۹۴، اجتناب از تلاش ۰/۹۵، خود ناتوان‌سازی ۰/۹۰ و کمال‌گرایی غیر انطباقی ۰/۹۵ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش به دلیل تعداد زیاد سؤال‌های پرسشنامه و پیش‌بینی خستگی و به دنبال آن عدم دقت کافی در پاسخ به سؤال‌ها، تصمیم بر این شد که از بین رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی ۳ زیرمقیاس شامل مشغولیت تحصیلی (۸ سؤال)، خوش‌بینی تحصیلی (۱۰ سؤال) و تاب‌آوری تحصیلی (۱۰ سؤال) و ۳ زیرمقیاس از بین رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی شامل اجتناب از تلاش (۱۱ سؤال)، درماندگی آموخته شده (۱۰ سؤال) و اهمال کاری تحصیلی (۹ سؤال) انتخاب شود. ضریب پایایی این ابزار در پژوهش حاضر برابر با ۰/۹۲ بود. پس از گردآوری داده‌ها، جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار و جهت برازش مدل از معیارهای پایایی، روایی همگرا و روایی واگرا مانند آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی، شاخص میانگین واریانس استخراج شده (Average Variance Extracted: AVE) و از شاخص فورنل و لارکر (Fornell & Larcker)، در نرم‌افزار آماری IBM SPSS-version 27 و نرم‌افزار Smart-PLS نسخه ۳/۳ استفاده شد. سطح معنی‌داری نیز ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

با توجه به کنترل جنسیت، سن، مقطع و پایه تحصیلی ویژگی‌های جمعیت شناختی پاسخ‌دهندگان در این پژوهش یک نمونه همگن را تشکیل داده است. در جدول شماره ۱، خصوصیات توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین و انحراف معیار به همراه دو شاخص چولگی و کشیدگی جهت بررسی نرمال بودن داده‌های پژوهش برای ۲۶۸ مشارکت‌کننده در این پژوهش ارائه شده است. جدول شماره ۱، وضعیت توصیفی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. در این بخش ۲۶۸ پرسشنامه سالم و قابل تحلیل گردآوری شده است. مقادیر آمار توصیفی و شاخص‌های مرکزی از جمله میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی برای هر کدام از مؤلفه‌ها در جدول فوق گزارش شده است. از آنجایی که میزان چولگی و کشیدگی متغیرها در بازه (۲، -۲) قرار دارند، داده‌ها از

توزیع نرمال پیروی می‌کنند. از این رو جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها، استفاده از آزمون‌های آماری پارامتریک مجاز است. به منظور بررسی برازش مدل اندازه‌گیری لازم است که معیارهای پایایی، روایی همگرا و روایی واگرا بررسی شود. در این پژوهش پایایی مدل بر اساس آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی بررسی شد. از شاخص میانگین واریانس استخراج شده (AVE)، جهت سنجش روایی همگرای مدل و از شاخص فورنل و لارکر، برای نشان دادن روایی واگرا در مدل استفاده شد. در واقع، روایی همگرا به این اصل برمی‌گردد که شاخص‌های هر سازه با یکدیگر همبستگی میانه‌ای داشته باشند. برای برقرار بودن روایی همگرا از دو شرط نام می‌برند، یکی اینکه، دست‌کم مقادیر آلفای کرونباخ ۰/۷ و برای پایایی ترکیبی ۰/۷ باشد و دیگر، مقدار میانگین واریانس‌های استخراج شده (AVE) بیشتر از ۰/۵ باشد. مطابق با نتایج گزارش شده در جدول شماره ۲ این دو شرط

تحقق شده است در نتیجه روایی همگرای مدل معتبر است. روایی واگرا، اندازه‌ای است که یک سازه به درستی از سایر سازه‌ها با معیار تجربی متمایز می‌شود. طبق شاخص فورنل و لارکر لازم است که ریشه دوم میانگین واریانس استخراج شده (AVE)، هر متغیر پنهان باید بیشتر از بالاترین همبستگی آن سازه با سایر سازه‌های مدل باشد، یعنی مقدار جذر میانگین واریانس استخراجی (AVE)، متغیرهای پنهان در پژوهش حاضر که در خانه‌های موجود در قطر اصلی ماتریس قرار گرفته‌اند، از مقدار همبستگی میان آن‌ها که در خانه‌های زیرین و راست قطر اصلی ترتیب داده شده‌اند، بیشتر باشد. نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که همه متغیرها روایی واگرای قابل‌قبولی دارند. به عنوان مثال ریشه دوم میانگین واریانس تعیین شده برای متغیر اجتناب از تلاش (برابر با ۰/۷۴۱) شده است که از مقدار همبستگی این متغیر با سایر متغیرها بیشتر است.

جدول ۱- آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش و نتایج آزمون نرمال بودن داده‌ها

Table 1- Descriptive statistics of research variables and results of data normality test

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	شاخص‌های نرمالیتی چولگی	کشنیدگی
خوش‌بینی تحصیلی	۲۷/۰۷	۶/۴۳	۰/۵۵	۰/۲۸
مشغولیت تحصیلی	۲۱/۰۴	۶/۲۴	۰/۶۲	۰/۵۹
تاب‌آوری تحصیلی	۲۷/۳۴	۷/۵۱	۰/۲۴	۰/۲۶
حالت‌های روانی استرس	۲۲/۷۶	۷/۱۰	-۰/۲۵	۰/۰۷
حالت‌های جسمانی	۱۰/۸۲	۴/۱۲	-۰/۳۶	-۰/۱۶
رفتارهای مرتبط با استرس	۷/۱۳	۲/۲۰	-۰/۴۹	۰/۲۵
درماندگی آموخته شده	۳۲/۸۵	۶/۷۹	-۰/۳۵	۰/۱۵
اهمال‌کاری تحصیلی	۲۸/۷۶	۶/۴۳	-۰/۳۵	۰/۴۷
اجتناب از تلاش	۳۶/۸۱	۶/۳۹	-۰/۰۹	۰/۲۷

یکی از معیارهای ارزیابی مدل درونی، ضریب تعیین (R^2) و ضریب تعیین تعدیل شده (R^2_{adj}) است. ضریب تعیین (R^2) واریانس توضیحی یک متغیر درون‌زا را نسبت به واریانس کل آن توسط متغیرهای برون‌زا اندازه‌گیری می‌کند. برای این شاخص مقادیر بزرگ‌تر از ۰/۶۷ قوی، بزرگ‌تر از ۰/۳۳ متوسط و کمتر

از ۰/۱۹ ضعیف تلقین‌گو. در واقع این ضریب نشان می‌دهد متغیر یا متغیرهای مستقل چند درصد از تغییرات متغیر وابسته را توضیح می‌دهند. در پژوهش حاضر هر سه متغیر خوش‌بینی تحصیلی، مشغولیت تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی به عنوان متغیرهای مستقل روی هم رفته ۷۰/۴ درصد از تغییرات استرس

کرونا را تبیین کردند. استرس کرونا به ترتیب ۵۲/۹ درصد، ۶۷/۵ درصد و ۵۳/۸ درصد از تغییرات اجتناب از تلاش، اهمال کاری تحصیلی و درماندگی آموخته شده را تبیین نمودند. بنابراین، در ارزیابی برازش مدل ساختاری، این نتایج نشان‌دهنده آن است که مدل ارائه شده از برازش مناسب و قابل قبول برخوردار است. به منظور آزمون فرضیه‌ها در روش حداقل مربعات جزئی (PLS) از معناداری ضرایب مسیر (مقادیر T-Value) استفاده می‌شود و مقدار آماره T برای تأیید یک فرضیه در سطح $P=0/05$ value مانند آنچه که در پژوهش حاضر در نظر گرفته شد، حداقل باید ۱/۹۶ باشد. همان‌طوری که در شکل شماره ۲ و جدول شماره ۴ نشان داده شده است مقادیر T-value برای تمامی مسیرها از قدر مطلق استاندارد ۱/۹۶ بیشتر است و این حاکی از وجود رابطه معنادار میان متغیرهای پژوهش است. با توجه به این‌که

مقادیر آماره T، خارج از بازه ۱/۹۶- تا ۱/۹۶+ قرار دارد. بنابراین فرضیه‌های پژوهش تأیید می‌شوند، مقادیر بتا (β) نیز برای نشان دادن شدت تأثیر متغیرها بر یکدیگر و جهت رابطه در جدول شماره ۴ آمده است. بر این اساس، پیشایندهای استرس کرونا (تاب‌آوری تحصیلی، خوش‌بینی تحصیلی و مشغولیت تحصیلی) رابطه معکوس و معناداری با استرس کرونا دارند ($P<0/05$). این رابطه در ارتباط با تأثیر استرس کرونا بر سبک زندگی تحصیلی (اجتناب از تلاش، اهمال‌کاری تحصیلی و درماندگی تحصیلی) مستقیم، مثبت و معنادار است. به این نحو که با افزایش استرس کرونا متغیرهای بازدارنده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور به‌طور معناداری افزایش می‌یابند ($P<0/05$).

جدول ۲- شاخص‌های پایایی و روایی همگرایی مدل

Table 2- Reliability and convergent validity indices of the model

مؤلفه	آلفا کرونباخ $CA>0/7$	پایایی ترکیبی $CR>0/7$	میانگین واریانس تبیین شده $AVE>0/5$
اجتناب از تلاش	۰/۸۲۹	۰/۸۶۶	۰/۵۷۳
استرس کرونا	۰/۹۲۶	۰/۹۳۵	۰/۵۴۹
اهمال کاری تحصیلی	۰/۹۰۴	۰/۹۲۲	۰/۵۷۳
تاب‌آوری تحصیلی	۰/۹۲۴	۰/۹۳۶	۰/۵۹۴
حالت‌های جسمانی	۰/۸۷	۰/۹۰۶	۰/۶۵۸
حالت‌های روانی استرس	۰/۸۹۸	۰/۹۱۶	۰/۵۲۷
خوش‌بینی تحصیلی	۰/۸۸۷	۰/۹۱	۰/۵۰۸
درماندگی آموخته شده	۰/۸۸۲	۰/۹۰۴	۰/۵۹۳
رفتارهای مرتبط با استرس	۰/۷۱۵	۰/۸۴	۰/۶۳۷
مشغولیت تحصیلی	۰/۹۲	۰/۹۳۵	۰/۶۴۲

جدول ۳- روایی واگرایی مدل پژوهش بر اساس شاخص فورنل و لارکر

Table 3- Divergent validity of the research model based on the Fornell and Larcker index

متغیرهای پنهان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
اجتناب از تلاش	۰/۷۴۱								
اهمال کاری تحصیلی	۰/۶۶۳	۰/۷۵۷							
تاب‌آوری تحصیلی	-۰/۶۴۲	-۰/۶۰۵	۰/۷۷						
حالت‌های جسمانی	۰/۶۲	۰/۶۴۶	۶۲۸/۰۰	۰/۸۱۱					
حالت‌های روانی استرس	۰/۶۷۲	۰/۶۲۲	-۰/۶۰۲	۰/۶۳۲	۰/۷۲۶				
خوش‌بینی تحصیلی	-۰/۶۷۷	-۰/۶۵۳	۰/۶۸	-۰/۵۴۸	-۰/۶۵۲	۰/۷۱۳			
درماندگی آموخته شده	۰/۶۷۸	۰/۶۲۲	-۰/۶۹۸	۰/۵۸۱	۰/۶۱۵	-۰/۶۵۶	۰/۷۰۲		
رفتارهای مرتبط با استرس	۰/۵۶۸	۰/۵۳۷	-۰/۵۵۹	۰/۶۰۵	۰/۵۶۱	-۰/۴۷۱	۰/۵۳۹	۰/۷۹۸	
مشغولیت تحصیلی	-۰/۵۸۵	-۰/۶۸۴	۰/۶۶۴	-۰/۵۱۱	-۰/۶۷۷	۰/۶۴۴	-۰/۶۷۷	-۰/۵۱۲	۰/۸۰۱

جدول ۴- نتایج حاصل از آزمون فرضیه‌ها در قالب ضرایب مسیر همراه با سطح معنی‌داری

Table 4- The results of the hypothesis test in the form of path coefficient with significance level

اثرات	فرضیات	ضریب مسیر			نتایج	
		بتا	T-Value	سطح معناداری	وضعیت فرضیه	جهت تأثیر
پیشینه	تاب‌آوری تحصیلی -> استرس کرونا	-۰/۴۹۸	-۸/۴۶۴	۰/۰۰۰	تائید	-
	خوش‌بینی تحصیلی -> استرس کرونا	-۰/۱۷۳	-۳/۳۵۱	۰/۰۰۱	تائید	-
	مشغولیت تحصیلی -> استرس کرونا	-۰/۲۵۱	-۴/۰۴۵	۰/۰۰۰	تائید	-
	استرس کرونا -> اجتناب از تلاش	۰/۷۲۷	۲۲/۶۵۹	۰/۰۰۰	تائید	+
	استرس کرونا -> اهمال کاری تحصیلی	۰/۸۲۱	۳۸/۷۴۳	۰/۰۰۰	تائید	+
	استرس کرونا -> درماندگی آموخته شده	۰/۷۳۴	۲۳/۵۴۵	۰/۰۰۰	تائید	+
پیشینه	تاب‌آوری تحصیلی -> استرس کرونا -> اجتناب از تلاش	-۰/۳۶۲	۷/۳۰۸	۰/۰۰۰	تائید	-
	خوش‌بینی تحصیلی -> استرس کرونا -> اجتناب از تلاش	-۰/۱۲۶	۳/۱۷۸	۰/۰۰۲	تائید	-
	مشغولیت تحصیلی -> استرس کرونا -> اجتناب از تلاش	-۰/۱۸۲	۴/۲۱۴	۰/۰۰۰	تائید	-
	تاب‌آوری تحصیلی -> استرس کرونا -> اهمال کاری تحصیلی	-۰/۴۰۹	۸/۱۰۲	۰/۰۰۰	تائید	-
	خوش‌بینی تحصیلی -> استرس کرونا -> اهمال کاری تحصیلی	-۰/۱۴۲	۳/۳۷۷	۰/۰۰۱	تائید	-
	مشغولیت تحصیلی -> استرس کرونا -> اهمال کاری تحصیلی	-۰/۲۰۶	۳/۹۵۹	۰/۰۰۰	تائید	-
	تاب‌آوری تحصیلی -> استرس کرونا -> درماندگی آموخته شده	-۰/۳۶۵	۷/۶۳۶	۰/۰۰۰	تائید	-
	خوش‌بینی تحصیلی -> استرس کرونا -> درماندگی آموخته شده	-۰/۱۲۷	۳/۱۶۷	۰/۰۰۲	تائید	-
	مشغولیت تحصیلی -> استرس کرونا -> درماندگی آموخته شده	-۰/۱۸۴	۴/۱۷۷	۰/۰۰۰	تائید	-

بحث

هدف از اجرای پژوهش حاضر طراحی و آزمون مدلی مرتبط با پیشایندها و پیامدهای استرس کرونا بر اساس سبک زندگی تحصیلی سلامت محور در دانش‌آموزان بوده است. به‌طورکلی، مقادیر شاخص‌های برازندگی مدل حاکی از حمایت تجربی داده‌ها از مدل پیشنهادی پژوهش و روایی مطلوب مدل مورد مطالعه بود.

استرس کرونا در رابطه با سه متغیر خوش‌بینی تحصیلی، مشغولیت تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی بر درماندگی آموخته‌شده، اهمال کاری تحصیلی و اجتناب از تلاش نقش میانجی را ایفا کرده است. نتایج اثرات غیرمستقیم نشان می‌دهد که هر ۹ اثر غیرمستقیم در سطح اطمینان ۹۵٪ منفی و معنادار شده‌اند. این نتایج با پژوهش‌های صالح‌زاده و همکاران [۲۳]، صوفی و همکاران [۲۴]، Martin [۱۱] و Krammer و همکاران [۲۵] همخوانی دارد.

در خصوص تبیین نتایج باید گفت، یکی از نشانه‌های مشترکی که در بین بیماران مبتلا به اختلال‌های مزمن تنفسی از جمله کرونا ظاهر می‌یابد، استرس است که بر سلامت و کیفیت زندگی از طریق تضعیف نمودن سیستم ایمنی بدن تأثیر منفی برجای می‌گذارد. استرس حالتی روان‌شناختی است که تقریباً همه انسان‌ها آن را در طول زندگی تجربه خواهند کرد، اما اگر از حد متعادل آن خارج شود، یک اختلال روانی محسوب خواهد شد. استرس کرونا در بعضی از افراد بیشتر دیده شده و در برخی دیگر نشانه‌های استرس کمتر بوده است و عوامل زیادی بر این استرس نقش داشته که در این فرضیه نقش سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور مشخص و تأیید شده است. در پژوهشی Polizzi و همکاران [۲۶]، اظهار داشته که راهبردهای مقابله‌ای کارآمد در حوادث استرس‌زای کروناویروس مؤثر هستند زیرا به افراد کمک می‌کنند تا معنا پیدا کنند، تحمل پریشانی خود را بالا ببرند، حمایت اجتماعی را افزایش دهند، دیدگاهی از روابط عمیق انسانی ایجاد کنند و افراد اقدامات ارزش‌محور را در شرایط بیماری همه‌گیر کرونا ویروس انجام دهند. در تأیید این نتایج، همچنین Krammer و همکاران [۲۵] به بررسی اختلال سازگاری، افسردگی، علایم استرس، اضطراب‌های مرتبط با کرونا

و استراتژی‌های مقابله در طول همه‌گیری کرونا پرداخته است و بیان می‌کند راهبردهای مقابله‌ای موثر، آگاهی افراد را از شدت تأثیر حالت اضطراب کروناویروس افزایش می‌دهد و به افراد کمک می‌کند تا با کمترین هزینه مادی و معنوی موجب افزایش تاب‌آوری و از بحران ناشی از کرونا ویروس عبور کنند.

با توجه به پیشینه تجربی پژوهش، یکی از معضلاتی که به علت تعطیلی مدارس و با شیوع بیماری کرونا گریبان‌گیر کودکان و نوجوانان شده است، مشکلات آموزشی است. در شرایط کرونا و با ایجاد قرنطینه، کلاس‌های درس به صورت آنلاین و غیرحضوری تشکیل می‌شوند که باعث کاهش چشم‌گیر در عملکرد آموزشی دانش‌آموزان به دلیل عدم دسترسی همه دانش‌آموزان در مناطق مختلف به اینترنت، عدم برابری در استفاده از فرصت‌های آموزشی، کیفیت نامطلوب خدمات آموزش آنلاین و کاهش زمان آموزش دروس، شده است.

حتی دانش‌آموزانی که امکانات مناسبی برای دسترسی به اینترنت و کلاس‌های آنلاین دارند، گزارش می‌دهند که برنامه آموزش آنلاین و غیر حضوری از کلاس‌های عادی و حضوری استرس‌زاتر است. چراکه در کلاس‌های درس عادی شرکت دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری و حمایت همکلاسی‌ها استرس را کاهش و قابل کنترل‌تر می‌کند [۲۷]. باین‌حال، از منظر رویکرد تبدیلی به استرس، محرک‌ها بر اساس ارزیابی شناختی فرد استرس‌زا تعبیر می‌شوند [۲۸] بنابراین، زمانی که یک عامل استرس‌زا رخ می‌دهد ارزیابی شناختی پیرامون محرک پدید می‌آید. سپس به دنبال این ارزیابی نوع سبک‌های مقابله‌گری تصمیم‌گیری می‌شود. مدل مقابل‌گری استرس بر ارزیابی شناختی افراد تأکید دارد. دو نوع ارزیابی از یکدیگر قابل‌تمایز هستند ارزیابی اولیه و ثانویه. ارزیابی اولیه عبارت است از سنجش آنچه از موقعیت که تهدید، ضرر و یا مشکل‌آفرین است، به عنوان نتیجه ارزیابی اولیه هنگامی که یک موقعیت مشکل‌زا تلقی شود، موقعیت به استرس تبدیل می‌شود. به نحوی قضاوت گردد که مشکلی را به وجود نمی‌آورد، آن شرایط استرس‌زا نیست. در ارزیابی ثانویه فرد میزان کنترل خود را بر آن شرایط منابع مقابله‌ای که در اختیار دارد را بررسی می‌کند و درنهایت احتمال رویارویی با موقعیت کنونی را ارزیابی می‌کند [۲۹].

نتایج این مطالعه، همچنین نشان داد که خوش‌بینی تحصیلی بر استرس کرونا در دانش‌آموزان، اثر معناداری دارد. در ارتباط با این یافته می‌توان اظهار داشت که در پژوهش Usán و همکاران [۳۰]، نتایج نشان داد که خوش‌بینی به عنوان مجموعه انتظارات کم و بیش مثبت در مورد تجربیات آینده اثر مستقیم و معناداری بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دارد و این توانایی با سازوکار خودتنظیم‌گری self-regulatory mechanism که دارد رفتار تحصیلی دانش‌آموزان را برای عملکرد تحصیلی موفق‌تر متأثر می‌سازد. افراد تمایل دارند به رویدادهای نامطلوب واکنش مثبت نشان دهند، بنابراین بر آن‌ها غلبه می‌کنند، افراد با سطوح پایین خوش‌بینی، توانایی کمتری در پاسخگویی به تجربیات منفی، انتقادی و حتی آسیب‌زا دارند. دانش‌آموزان خوش‌بین، از راهبردهای مقابله سازگارانه استفاده می‌کنند، سطوح بالاتری از خودکارآمدی فردی و تاب‌آوری تحصیلی را نشان می‌دهند و به احتمال زیاد به اهداف شخصی و تحصیلی خود دست می‌یابند. به طور خلاصه، خوش‌بینی نقش مهمی در نحوه مواجهه افراد با تجربیات روزمره، به‌ویژه در دوران نوجوانی، که در طی آن شخصیت بزرگسال آن‌ها شکل می‌گیرد، ایفا می‌کند. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که مشغولیت تحصیلی بر استرس کرونا در دانش‌آموزان، تأثیر معنادار دارد. در این راستا می‌توان گفت که مشغولیت تحصیلی نوعی از سرمایه‌گذاری روانی و از عوامل ارتقادهنده سلامت تحصیلی است که به تسلط بر دانش و مهارت‌های موردنیاز برای یادگیری منجر شود. آن را مشارکتی فعال، تلاشی هدفمند و باکیفیت که معطوف بر نتایج مطلوب در فراگیران است تعریف می‌کنند. برای این سازه روان‌شناختی ابعادی رفتاری (مشارکت در کلاس و مدرسه)؛ هیجانی (احساس تعلق به مدرسه و ارزش‌گذاری برای یادگیری)؛ شناختی (استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی جهت تسهیل یادگیری) و درنهایت بعد انگیزشی (داشتن احساسات مثبت در حین یادگیری و جلوگیری از ایجاد احساسات منفی مانند اضطراب و استرس) در نظر می‌گیرند [۳۱]. بر همین اساس، دانش‌آموزان با مشغولیت تحصیلی بالا، تمام انرژی و منابع درونی خود را برای انجام یک تکلیف بسیج می‌کنند و خود را به غلبه بر موانع حین یادگیری از جمله استرس و اضطراب متعهد می‌دانند. بنابراین

وظیفه اصلی نظام آموزشی این است که دانش‌آموزان را برای سرمایه‌گذاری بر روی منابع و قابلیت‌های درونی‌شان تشویق کنند. در تبیین این یافته که استرس کرونا به‌طور معناداری می‌تواند براهمال کاری تحصیلی اثر معناداری داشته است با استاد به پژوهش González-Brignardello، می‌توان اظهار داشت که در بررسی‌های انجام‌شده در ارتباط با اهمال‌کاری تحصیلی به سه مؤلفه اشاره می‌شود. نخست هسته اهمال کاری (core procrastination) است که به تأخیر غیرضروری در آغاز و طراحی تکالیف و دشواری در اتخاذ تصمیم برای پرداختن به مطالعه در منتهی می‌شود. دومین بعد آن ضعف در مدیریت زمان (poor time management) و سوم عدم پیوند جویی با فعالیت (work disconnection) که قطع فعالیت و وقفه‌های مکرر در روند مستمر مطالعه را دامن می‌زند [۳۲]. در نتیجه دور از ذهن نیست که در دوران کرونا و افزایش استرس، سبک تصمیم‌گیری، مدیریت زمان و استمرار در انجام فعالیت مرتبط با یادگیری در دانش‌آموزان مختل شود.

یکی از محدودیت‌های این مطالعه، می‌توان به شرایط کرونا اشاره کرد که امکان توزیع مستقیم پرسشنامه‌ها فراهم نبود و فقط دانش‌آموزانی که به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی دسترسی داشتند، می‌توانستند در پژوهش حضور داشته باشند. جامعه‌ی مورد مطالعه پژوهش حاضر تنها شامل دانش‌آموزان پسر پایه دهم شهرستان اسلام‌آباد غرب می‌باشد. بنابراین نتایج پژوهش حاضر قابلیت تعمیم به همان جامعه را دارد و در این راستا با توجه به نقش عوامل زمینه‌ای و اجتماعی در پژوهش‌های علوم رفتاری، در تعمیم نتایج به جامعه خارج از این حوزه باید جانب احتیاط را رعایت نمود. و محدودیت عدم کنترل برخی متغیرهای مداخله‌گر مانند: بیماری‌های روان‌شناختی و مشکلات استرس قبلی، که می‌توانست بر نتایج اثرگذار باشد.

نتیجه‌گیری

زندگی تحصیلی فراگیران اغلب پیچیده و چالش‌انگیز است. با عنایت به این که سبک زندگی تحصیلی دانش‌آموزان، باکیفیت

رفتارهای پیشگیری کننده از مضعلات بهداشتی غیرقابل پیش‌بینی همانند کووید ۱۹ [۳۴] آمادگی بیشتری برای مقابله با این نوع از چالش‌های بزرگ نظام سلامت و بهداشت فراهم شود.

تشکر و قدردانی

این پژوهش در قالب پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور و با تأییدیه اخلاق از آموزش و پرورش استان کرمانشاه با شماره داخلی ۱۴۰۲۳۲۹۲۷۷۱۰ انجام شده است و نویسندگان پژوهش بر خود لازم می‌دانند از تمامی شرکت‌کنندگان حاضر در پژوهش صمیمانه قدردانی به عمل آورند.

تضاد منافع

در این مطالعه نویسندگان هیچگونه تضاد منافی ندارند.

References

- 1- Nottmeyer L, Armstrong B, Lowe R, Abbott S, Meakin S, O'Reilly KM, et al. The association of Covid-19 incidence with temperature, humidity, and UV radiation—a global multi-city analysis. *Science of the Total Environment* 2023; 854:1-14. Doi: dx.doi.org/10.1016/j.scitotenv.2022.158636.
- 2- Sadeghikho Sh, Ghaffari M, Rakhshanderou S. Investigating the factors affecting mental health and its components in health workers in provinces with red Covid-19 status. *Journal of Health in the Field* 2022; 10(3):53-64 (In Persian).
- 3- Cooper CL, Pervin LA. *Personality: Critical concepts in psychology*. New York: Routledge 1998.
- 4- Carlo G. The development and correlates of prosocial moral behaviors. In M. Killen & J. G. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development*. New York: Routledge 2014. Hyperlink "https://psycnet.apa.org/doi/10.4324/9780203581957.ch10" https://doi.org/10.4324/9780203581957.ch10.
- 5- Homayooni A, Hosseini Z. Investigating the relationship between perceived stress and health anxiety and the quality of life (QoL) during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Preventive Medicine* 2022; 9(1):38-49 (In Persian).
- 6- May I, Awad S, May MS, Ziegler A. Parental stress provoked by short-term school closures during the second Covid-19 lockdown. *Journal of Family Issues* 2023; 44(1):25-45.

عملکرد تحصیلی آن‌ها در مدرسه همبسته است، بستر سازی و تدارک سلامت تحصیلی دانش‌آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است با عنایت به یافته‌های پژوهش و این نکته که سبک زندگی تحصیلی سلامت محور قابل‌آموزش است و به ثبات قدم و امید تحصیلی در دانش‌آموزان منجر می‌گردد [۳۳]. پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی در مدرسه به منظور شناخت و کاربست راهبردهای مقابله‌گری با استرس به ویژه در شرایط بحرانی همچون کرونا اجرا شود. همچنین شرایطی جهت آشنایی معلمان و دانش‌آموزان با سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور جهت بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و کاهش افت تحصیلی فراهم شود و پیشنهاد می‌شود؛ براساس نتایج این مطالعه درمان‌های مبتنی بر کاهش استرس کرونا و عوامل سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور، مورد توجه قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود با بهره گرفتن از ابزارهای سنجش خودکارآمدی

- 7- Obidovna DZ, Sulaymonovich DS. The concept of " healthy lifestyle" in psychological research. *Research Jet Journal of Analysis and Inventions* 2022; 3(6):53-64.
- 8- Mahmoodimehr E, Hafezi F, Bakhtiarpour S, Johari Fard R. The correlation between health-oriented academic lifestyle and academic well-being: The mediating role of academic resilience. *International Journal of School Health* 2022; 9(3):160-67.
- 9- Salehzadeh P, Shokri O, Fathabadi J. Health-oriented academic lifestyle: The newly emerging idea in the field of academic health psychology. *Educational psychology* 2017; 13(46):1-30.
- 10- Bagheri Sheykhangafshe F, Mohammadi Sangachin Doost A, Ansarifard N, Savabi Niri V, Asgari F. Mental health of children and adolescents during the coronavirus 2019 Pandemic (Covid-19): A systematic review study. *Feyz* 2022; 26(1):107-17 (In Persian).
- 11- Martin AJ. Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International* 2013; 34(5):488-500.
- 12- Saadat S, Kalantari M, Kajbaf M. The relationship between health-promoting lifestyle (HPL) and academic self-efficacy among students. *Research in Medical Education* 2017; 9(4):30-38 (In Persian).

- 13- Salmani N, Baraty Kahrizsangi M, Kafi F. Study of lifestyle during Covid-19 epidemic in nursing students of Yazd Shahid Sadoughi University of Medical Sciences in 2020. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences* 2022; 30(2):4565-75 (In Persian).
- 14- Heidaryani L, Ghadampour E, Abasi M. The causal relationship between school atmosphere and health-centered academic lifestyle behaviors mediating academic conflict in students. *Rooyesh* 2022; 11(1):92-102 (In Persian).
- 15- Bahadori Khosroshahi J, Hashemi Nosrat Abad TT. The relationship between social anxiety, optimism and self-efficacy with psychological well-being in students. *Studies in Medical Sciences* 2012; 23(2):115-122 (In Persian).
- 16- McKellar SE, Wang MT. Adolescents' daily sense of school connectedness and academic engagement: Intensive longitudinal mediation study of student differences by remote, hybrid, and in-person learning modality. *Learning and Instruction* 2023; 83:101659. Doi: doi.org/ 10. 1016 /j.learninstruc.2022.101659.
- 17- Annarelli A, Nonino F. Strategic and operational management of organizational resilience: Current state of research and future directions. *Omega* 2016; 62:1-8. Doi: doi.org/10.1016/j.omega.2015.08.004
- 18- Kim M, Shin K, Park S. Academic helplessness and life satisfaction in Korean adolescents: The moderated mediation effects of leisure time physical activity. *Healthcare* 2023; 11(3):298. Doi: doi.org/10.3390/healthcare11030298.
- 19- Li S, Su J, Zhao D, Wang J, Wang G. Future time perspective and academic procrastination among nursing students: The mediating role of mindfulness. *Nursing Open* 2023; 14:3738-43.
- 20- Song J, Kim SI, Bong M. The more interest, the less effort cost perception and effort avoidance. *Frontiers in Psychology* 2019; 2146(10). Doi: doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02146.
- 21- Salimi H, Abedini Chamgordani S, Ghasemi Nafchi N, Tabashir S. Construction and validation of Corona stress scale (CSS-18) according to Iranian lifestyle. *Journal of Quran and medicine* 2021; 5(4):23-31 (In Persian).
- 22- Salehzadeh P, Fathabadi J. Development and validation of the promoting and preventing educational health academic lifestyle behaviors questionnaire: Perspectives on contemporary theories of achievement motivation. *Quarterly of Educational Measurement* 2017; 8(30): 61-105 (In Persian).
- 23- Salehzadeh P, Shokri O, Fathabadi J. Health-oriented academic lifestyle: The newly emerging idea in the field of academic health psychology. *Educational Psychology* 2017; 13(46):1-30 (In Persian).
- 24- Soufi S, Shokri O, Fathabadi J, Ghanbari S. Causal structure of antecedents and consequences of health-oriented academic lifestyle in gifted girl students. *Psychology of Exceptional Individuals* 2019; 9(35):35-71 (In Persian).
- 25- Krammer S, Augstburger R, Haeck M, Maercker A. Adjustment disorder, depression, stress symptoms, Corona related anxieties and coping strategies during the Corona pandemic (Covid-19) in Swiss medical staff. *Psychother Psychosom Med Psychol* 2020; 70(7):272-82.
- 26- Polizzi C, Lynn SJ, Perry A. Stress and coping in the time of Covid-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry* 2020; 17(2):59-62.
- 27- Angdhir RP. Challenges of home learning during a pandemic through the eyes of a student. *The Jakarta Post*. 2020. Available from: <https://www.thejakartapost.com/life/2020/04/11/challenges-of-home-learning-during-a-pandemic-through-the-eyes-of-a-student.html>. Accessed Feb 11, 2022.
- 28- Sotardi VA, Watson PW. A sample validation of the adolescent stress questionnaire (ASQ) in New Zealand. *Stress and Health* 2019; 35(1):3-14.
- 29- Yoo C. Stress coping and mental health among adolescents: Applying a multi-dimensional stress coping model. *Children and Youth Services Review* 2019; 99:43-53.
- 30- Usán P, Salavera C, Quílez-Robres A. Self-efficacy, optimism, and academic performance as psychoeducational variables: Mediation approach in students. *Children* 2022; 9(3):420. Doi: doi.org/10.3390/children9030420.
- 31- Kouhshekan A. Academic engagement and providing optimal solutions during the outbreak of global epidemics: A qualitative study. *Iranian Journal of Educational Research* 2022; 1(1):38-50.
- 32- González-Brignardello MP, Sánchez-Elvira Paniagua Á. Dimensional structure of MAPS-15: validation of the multidimensional academic procrastination scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2023; 20(4). Doi: doi.org/10.3390/ijerph20043201.
- 33- Heidaryani L, Ghadampour E, Abbasi M. The effect of health-centered academic lifestyle training on student's academic stability and hope. *The Journal of New Thoughts on Education* 2022; 18(3):53-67 (In Persian).

- 34- Shamsi M, Soltani R, Moradi A. Designing self-efficacy scale for preventive behaviors against Covid-19. Journal of Health in the Field 2023; 10(4):63-73 (In Persian).