

تأثیر بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی بر رفتارهای ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی دانشجویان

زهرا منبری^۱، کیومرث کریمی^{۲*}، یحیی یاراحمدی^۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۳/۲۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۲

خلاصه

مقدمه: سبک زندگی تحصیلی سلامت محور، مدلی نوظهور در روانشناسی سلامت تحصیلی است. رفتارهای ارتقادهنده سلامت یکی از معیارهای عمده تعیین کننده سلامت می باشد و بالعکس رفتارهای بازدارنده، سلامت تحصیلی را به مخاطره می اندازد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی بر رفتارهای ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی در دانشجویان انجام شد.

مواد و روش ها: روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه و پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری، تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ را شامل می شد که تعداد ۳۰ نفر به شیوه در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزار اندازه گیری، پرسشنامه رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی Salehzadeh و همکاران (۱۳۹۶) بود. گروه آزمایش ۱۰ جلسه (هر هفته ۲ جلسه) ۷۵ دقیقه ای تحت آموزش بسته مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی قرار گرفت و گروه گواه مداخله ای دریافت نکرد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل واریانس آمیخته صورت گرفت.

یافته ها: نتایج نشان داد اثر بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی بر رفتارهای ارتقادهنده $F=2557/55$ ، $\eta^2=0/999$ و بازدارنده سلامت تحصیلی $F=1347/42$ ، $\eta^2=0/998$ ، $p<0/001$ در دانشجویان معنی دار بود ($p<0/001$) و این تأثیرات مثبت در دوره پیگیری پایدار ماند.

نتیجه گیری: بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی می تواند روش مداخله ای مناسب جهت بالا بردن رفتارهای ارتقادهنده و کاهش رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی در دانشجویان باشد.

واژه های کلیدی: رفتارهای غیرمولد تحصیلی، رفتارهای ارتقادهنده، رفتارهای بازدارنده، دانشجویان

۱- دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

۲- استادیار، گروه روانشناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران. (نویسنده مسئول)
پست الکترونیکی: q.karimi@iau-mahabad.ac.ir، تلفن: ۰۹۱۲۸۹۲۳۳۰۶

۳- استادیار، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

مقدمه

دانشجویان از سرمایه‌های فکری و معنوی هر کشوری به شمار می‌روند. بررسی مسائل مرتبط با دانشجویان، تحصیل موفق و تأمین سلامت جسمی و روانی آن‌ها از مهم‌ترین اهداف برنامه ریزان آموزشی دولت‌هاست. بنابراین بررسی موفقیت تحصیلی دانشجویان، یکی از راه‌های دستیابی به توسعه دانشگاهی و به عبارت دیگر بهبود مستمر کیفیت آموزشی است [۱]. اخیراً، پژوهشگران به مفهوم‌سازی گسترده‌تری برای بررسی وضعیت تحصیلی فراگیران علاقه‌مند شده‌اند [۲]. در طی چند دهه اخیر رفتارهای غیر اخلاقی، تحت عنوان رفتارهای غیر مولد تحصیلی (counterproductive academic behavior) در میان دانشجویان دانشگاه‌ها شیوع پیدا کرده است [۳]. رفتار غیرمولد تحصیلی به عنوان سازه‌ای که درکی گسترده از وضعیت تحصیلی افراد در اختیار می‌گذارد، بسیار حائز اهمیت است. رفتارهای غیرمولد تحصیلی نقطه مقابل ارزش‌ها و مقاصد تحصیلی هستند [۴]. این رفتارها در بین دانشجویان، هم در کشورهای توسعه یافته و هم توسعه نیافته افزایش یافته است [۵].

آشنا نبودن بسیاری از دانشجویان با محیط دانشگاه در بدو ورود، عدم علاقه به رشته قبولی، ناسازگاری با سایر افراد و نبودن آینده شغلی نامطمئن و مشکلاتی نظیر آن‌ها، از جمله شرایطی هستند که می‌توانند مشکلات و ناراحتی‌های روانی را به وجود آورده و باعث افت عملکرد تحصیلی آن‌ها گردد [۶]. از سوی دیگر، زندگی تحصیلی (academic life) دانشجویان اغلب دارای چالش‌ها و مشکلات زیادی است. در موقعیت‌های پیشرفت از آن‌ها انتظار می‌رود تا در فعالیت‌های تحصیلی درگیر شوند و ملزم به رعایت قوانین محیط‌های تحصیلی شوند، با همکلاسی‌ها و معلمان یا اساتید خود روابط جدید برقرار کنند و به عنوان عضوی از اجتماع محیط تحصیلی خویش در فعالیت‌ها مشارکت داشته باشند [۷]. بنابراین آموزش و پرورش مثبت‌نگر، با توسعه مدل روانشناسی سلامت تحصیلی، گامی بزرگ در جهت وسعت بخشیدن به جریان فکری آموزش و پرورش مثبت‌نگر برداشته است که به اتکای آن، انتخاب پژوهش‌هایی نظیر رفتارهای سبک زندگی

تحصیلی ارتقاءدهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی (behaviors that promote and inhibit academic health) به میزان قابل توجه مورد تأکید قرار می‌گیرد [۸]. رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت یکی از معیارهای عمده تعیین‌کننده سلامت می‌باشد که به عنوان عامل زمینه‌ای در عدم ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها شناخته شده است و ارتقا سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها مستقیماً با این رفتارها در ارتباط می‌باشد [۹]. فرد، با انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقای سلامت خود و پیشگیری از بیماری‌ها، اقدامات و فعالیت‌هایی را انجام می‌دهد، از قبیل رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدن، عدم مصرف سیگار و الکل و ایمن‌سازی در مقابل بیماری‌ها که این مجموعه سبک زندگی را تشکیل می‌دهد [۱۰]. در این راستا رفتارهایی همچون اهمال‌کاری، خود ناتوان‌سازی تحصیلی، کمال‌گرایی انطباقی به عنوان رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی و درگیری تحصیلی، سرزندگی و خوش‌بینی تحصیلی به عنوان رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت تحصیلی مطرح هستند [۱۱].

مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که مطالعات اندکی در زمینه رفتارهای ارتقاءدهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی صورت گرفته است. Darabi و همکاران [۱۲] در مطالعه‌ای نشان دادند که برنامه آموزشی تاب‌آوری در کاهش مؤلفه‌های درماندگی آموخته شده، اجتناب از کمک طلبی، پرخاشگری منفعلانه، اهمال‌کاری تحصیلی و فریبکاری تحصیلی مؤثر بود. اما بر مؤلفه‌های خودناتوان‌سازی، اجتناب از تلاش و کمال‌گرایی اثرات معنی‌داری نداشت. Samadi و همکاران [۱۳] در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش خودکارآمدی بر افزایش خودتنظیمی اثر معنی‌داری نداشت. اما بر مرحله پذیرش و اجرا در فرایند خودتنظیمی اثربخش بود. همچنین نتایج نشان داد که آموزش خودکارآمدی بر افزایش رفتارهای سلامت دانشجویان اهمال‌کار اثر داشت.

در سال‌های اخیر درمان‌ها به سمت مداخلات بالینی التقاطی کشیده شده است [۱۴] و روش‌های غیردارویی تحت عنوان درمان‌های تکمیلی شناخته شده‌اند [۱۵]. بنابراین، با وجود ضرورت‌هایی که در زمینه رفتارهای ارتقاءدهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی در دانشجویان به عنوان سرمایه‌های

آموزشی، تمایل شرکت کنندگان و رضایت کتبی، عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی (همانند افسردگی و اضطراب) و بیماری‌های مزمن جسمانی (همانند آسم و آلرژی، دیابت و صرع). عدم شرکت همزمان در سایر گروه‌های مشاوره‌ای و درمانی بود. همچنین، ملاک‌های خروج از پژوهش غیبت بیش از دو جلسه در جلسات پروتکل آموزشی رفتارهای غیرمولد تحصیلی، نداشتن اعتماد کافی نسبت به گروه، عدم تمایل به ادامه همکاری، عدم تکمیل پرسشنامه‌ها، عدم انجام تکالیف گنجانده شده در پروتکل آموزشی رفتارهای غیرمولد تحصیلی و تشخیص درمانگر نسبت به متضرر شدن فرد از گروه بود.

به منظور تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، آزمون مجذور کای، پیش فرض‌های آماری (آزمون شاپیرو ویلک، لوین، ام باکس، کرژیت موچلی) و تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد. سطح معنی‌داری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه ذیل استفاده شد.

پرسشنامه رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقاءدهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی: این پرسشنامه مشتمل بر ۱۲۴ گویه به تفکیک ۱۳ الگوی رفتاری است که توسط Salehzadeh و همکاران تدوین شده است. ۴۸ گویه مربوط به رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت تحصیلی و ۷۶ گویه به رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی اختصاص داده شده است. نمره‌گذاری به صورت مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) می‌باشد. دامنه نمرات برای رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت تحصیلی از ۴۸ تا ۲۴۰ و برای رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی از ۷۶ تا ۳۸۰ است. کسب نمره بالاتر، نشان‌دهنده سطح بالاتری از رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقاءدهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی می‌باشد. سازه‌های زیربنایی بعد رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت تحصیلی عبارت از خوش‌بینی تحصیلی (۱۰ گویه)، مشغولیت تحصیلی (۸ گویه)، جهت‌گیری هدف تسلسلی (۱۰ گویه)، سرزندگی تحصیلی (۱۰ گویه)، تاب‌آوری تحصیلی (۱۰ گویه) و در بعد بازدارندگی سلامت تحصیلی شامل درماندگی آموخته شده (۱۰ گویه)، اجتناب از کمک طلبی (۹ گویه)، پرخاشگری

فکری و معنوی کشور احساس می‌شود؛ خلاء پژوهشی اساسی در این زمینه وجود دارد. تاکنون مطالعه‌ای در داخل کشور به تبیین اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر مدل رفتارهای غیرمولد تحصیلی بر رفتارهای ارتقاءدهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی در دانشجویان نپرداخته است. انجام این پژوهش می‌تواند دستاوردهای تلویحی مهمی برای نظام روان‌شناسی و سیستم آموزشی کشور به دنبال داشته باشد. این پژوهش با هدف تعیین تأثیر بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی بر رفتارهای ارتقاءدهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی دانشجویان انجام شد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری سه ماهه (کد اخلاق به شماره IR. IAU. SDJ. REC. 1401.022) بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ (تعداد=۱۲۰۰ نفر) بود و از آنجا که در روش‌های آزمایشی حداقل ۱۵ نفر برای هر گروه توصیه شده است [۱۶] از بین این دانشجویان ۳۰ نفر که تمایل به همکاری داشتند به شیوه در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. اعضای هر دو گروه در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون (بعد از دو ماه و نیم) و پیگیری (بعد از سه ماه از اجرای پس‌آزمون) پرسشنامه رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقاءدهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی را تکمیل کردند.

پس از صدور مجوز از سوی دانشگاه و موافقت مسئولین ذیربط به دانشگاه آزاد سنندج مراجعه شد. پس از مشخص شدن دانشکده‌ها و رشته‌های تحصیلی با اعلام فراخوان در هر یک از دانشکده‌ها متناسب با حجم نمونه از بین افراد داوطلب واجد شرایط، تعداد ۳۰ نفر انتخاب شد. افراد پس از بیان اهداف پژوهش وارد مطالعه شدند و این اطمینان به آنها داده شد که تمامی اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد. به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد.

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: شرکت در جلسات

طراحی و تدوین شد [۲۱، ۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۷]. پس از تدوین برنامه و پیش از اجرا جهت بررسی روایی محتوا، پروتکل آموزشی مورد نظر به تأیید پنج نفر از متخصصان حوزه روانشناسی تربیتی با سابقه فعالیت حداقل ده سال در مراکز مشاوره رسید و برنامه تدوین شده مبتنی بر مدل رفتارهای غیرمولد تحصیلی پس از انجام اصلاحات متخصصان به مدت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) به گروه آزمایش ارائه شد و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. روایی محتوایی در خصوص اهداف و محتوای جلسات، برای هر ماده یا جزء برنامه به ترتیب (۰/۷۰ و ۱) تأیید شد. در روایی محتوایی مقادیر بدست آمده از پاسخ‌های گروه متخصصین در دو شاخص ضرورت (Content Validity Ratio; CVR) و ارتباط (Content Validity Index; CVI) نشان می‌دهد، بسته تدوین شده به صورت همه جانبه سازه مورد نظر را مورد سنجش قرار می‌دهد. فرآیند هر جلسه متشکل از: ۱- واریسی تکالیف جلسه قبل. ۲- آموزش مستقیم به روش سخنرانی. ۳- بحث گروهی. ۴- چالش فکری. ۵- جمع‌بندی جلسه و تکنیک‌هایی همچون: بازسازی شناختی، بارش فکری و الگوسازی در طول جلسات مورد استفاده قرار گرفت. خلاصه محتوای جلسات آموزشی مبتنی بر مدل رفتارهای غیرمولد تحصیلی در جدول ۱ ارائه شده است.

منفعانه (۱۰ گویه)، اهمال‌کاری تحصیلی (۹ گویه)، خود ناتوان‌سازی (۷ گویه)، اجتناب از تلاش (۱۱ گویه)، فریبکاری تحصیلی (۱۰ گویه) و کمال‌گرایی غیرانطباقی (۱۰ گویه) است. ضرایب همسانی درونی ابعاد چندگانه تسهیل‌گرهای سلامت تحصیلی شامل خوش‌بینی تحصیلی ۰/۸۹، مشغولیت تحصیلی ۰/۸۵، جهت‌گیری هدف تسلطی ۰/۹۳، سرزندگی تحصیلی ۰/۹۳، تاب‌آوری تحصیلی ۰/۹۳ و در هر یک از سازنده‌های زیربنایی بعد بازدارنده سلامت تحصیلی شامل درماندگی آموخته‌شده ۰/۹۲، اجتناب از کمک‌طلبی ۰/۹۴، اهمال‌کاری تحصیلی ۰/۹۳، خود ناتوان‌سازی ۰/۹۰، اجتناب از تلاش ۰/۹۵، فریبکاری تحصیلی ۰/۹۶، کمال‌گرایی غیر انطباقی ۰/۹۵، محاسبه شده است [۸]. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۷، خوش‌بینی تحصیلی ۰/۷۳، مشغولیت تحصیلی ۰/۸۲، جهت‌گیری هدف تسلطی ۰/۸۵، سرزندگی تحصیلی ۰/۷۹، تاب‌آوری تحصیلی ۰/۸۴، درماندگی آموخته‌شده ۰/۸۸، اجتناب از کمک‌طلبی ۰/۶۹، اهمال‌کاری تحصیلی ۰/۷۲، خود ناتوان‌سازی ۰/۸۰، اجتناب از تلاش ۰/۷۳، فریبکاری تحصیلی ۰/۷۹، کمال‌گرایی غیر انطباقی ۰/۷۱، بدست آمد.

در پژوهش حاضر بسته آموزشی تدوین شده با مطالعه یافته‌های پیشین نظری و تجربی در مورد متغیرهای مرتبط با رفتارهای غیرمولد تحصیلی، بر اساس متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان، خود‌نظم‌جویی تحصیلی و خودپنداره تحصیلی

جدول ۱- خلاصه جلسات مداخله بسته آموزشی مبتنی بر مدل رفتارهای غیرمولد تحصیلی به گروه آزمایش در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی سنجند در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰

جلسه	موضوع	شرح مختصر جلسات و محتوای مداخله
اول	معارفه و آشنایی اعضا با یکدیگر و برگزاری پیش‌آزمون	معرفی اعضا و بیان هدف، خوش‌آمدگویی، آشنایی با آزمودنی‌ها و گفتگو در مورد برنامه گروه، اهداف و ساختار جلسات، اهمیت تکالیف خانگی و مقررات گروهی، صحبت‌های مقدماتی در مورد رفتارهای غیرمولد تحصیلی و پیامدهای آن در دوران دانشجویی
دوم	تشریح رفتارهای غیرمولد تحصیلی، دشواری تنظیم شناختی هیجان، خود‌نظم‌جویی تحصیلی و خودپنداره تحصیلی	توضیح و تشریح رفتارهای غیرمولد تحصیلی و مبانی نظری مربوط به آن (رفتارهای غیر اخلاقی)، تنظیم شناختی هیجان (راهکارهای سازش یافته و سازش نیافته)، خود‌نظم‌جویی تحصیلی (نظارت بر خود، آموزش خود و تقویت خود) و خودپنداره تحصیلی (خود ساخت، خود هویت و خود چشم انداز)، تفاوت میان خودپنداره مثبت و منفی و تأثیر هر کدام از آن‌ها بر روابط زندگی اجتماعی و تحصیلی فرد، بیان رابطه بین رفتارهای غیرمولد تحصیلی با متغیرهای موجود، مشخص کردن تکالیف خانگی
سوم	تعریف هیجان، دشواری در تنظیم هیجان، تنظیم هیجان سازگاران و ناسازگاران	درک روشن دانشجویان از دشواری تنظیم هیجان، اختلال در تنظیم هیجان به عنوان یک ساختار چند بعدی، مدل گرانز و رومر از بی‌نظمی هیجانی شامل تنظیم هیجانی سازگار ۱. آگاهی و درک احساسات ۲. پذیرش احساسات ۳. توانایی کنترل تکانه‌ها و رفتار مطابق با اهداف مورد نظر در هنگام ناراحتی و ۴. توانایی استفاده از راهبردهای تنظیم هیجانی مناسب برای تعدیل پاسخ‌های هیجانی بر اساس اهداف فردی و موقعیتی، مشخص کردن تکالیف خانگی

چهارم	راهبردهای انطباقی و غیر انطباقی تنظیم هیجان و عوامل مؤثر بر رشد تنظیم هیجان	تشریح ۹ راهبرد تنظیم شناختی هیجان به منزله پاسخ‌های مقابله‌ای به رویدادهای استرس‌زا (خودسرزنش‌گری، دگرسرزنش‌گری، نشخوارگری، فاجعه‌نمایی، پذیرش، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم‌اهمیت‌شماری، اتخاذ دیدگاه)، ارتباط تنظیم هیجان و رفتارهای پرخطر و مشخص کردن تکالیف خانگی
پنجم	مفهوم خودنظم جویی تحصیلی در دانشجویان، مبانی نظری خودنظم جویی و دیدگاه رایان در این مورد	اشاره به مبانی نظری خودنظم دهی، اراده مفاهیم خودنظم دهی بیرونی (بر اساس آن عاملی خارجی بر انگیزاننده رفتار فرد است)، خودنظم دهی درون فکن (فشار روانی، دوری از احساس گناه و دریافت تأیید اجتماعی منبع فعالیت فرد است)، خودنظم دهی همانندسازی (رفتار به کمک انگیزه‌های بیرونی برانگیخته می‌شود) و خودنظم دهی درونی (فرد بدون نظر گرفتن پیامدهای عمل خویش، صرفاً جهت کسب لذت، رضایت و اشتیاق درونی به انجام رفتار می‌پردازد)، مشخص کردن تکالیف خانگی
ششم	توضیح و آموزش راهبردهای یادگیری خودنظم جویی و آموزش مهارت‌های مربوط به خودنظم دهی	ویژگی‌های افراد خودتنظیم ده، تأکید بر نقش فرد در فرایند یادگیری، سامان بخشی به باورهای شناختی، انگیزشی، رفتاری و یادگیری، آموزش ارزیابی اثرات رفتاری خویش در موقعیت‌های مختلف یادگیری، تأکید بر راهبردهای شناختی و فراشناختی و استفاده در محیط‌های متنوع یادگیری، مشخص کردن تکالیف خانگی
هفتم	تعریف خودپنداره تحصیلی و توضیح در مورد مبانی نظری خودپنداره تحصیلی	توضیح خود پنداره (مجموعه ویژگی‌هایی که شخص به عنوان یک موجود منحصر به فرد از خود ادراک می‌کند)، الگوی سلسله مراتبی مارش - شاولسون (ادراک فرد از خود که از طریق تجربه و تفسیر از محیط شکل می‌گیرد)، اهمیت وجود خود پنداره مثبت در روابط رومزه و نقش آن در موفقیت‌های تحصیلی و شغلی، مشخص کردن تکالیف خانگی
هشتم	بررسی رابطه بین تنظیم هیجان و خودپنداره و همچنین رابطه بین خودپنداره تحصیلی و خودنظم جویی تحصیلی	توضیح و ارائه ارتباط بین خودپنداره تحصیلی با تنظیم شناختی هیجان و خودنظم جویی تحصیلی بر اساس پژوهش‌های موجود، نقش مؤثر خودپنداره تحصیلی دانشجویان درباره داشتن و یا نداشتن توانایی برای اعمال کنترل بر یادگیری و فعالیت‌های پیشرفت خود در تعیین نوع هیجان‌ها، تأکید بر داشتن خودپنداره نسبتاً ثابت و روشن و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی فرد، مشخص کردن تکالیف خانگی
نهم	تکرار و تمرین	تکرار و تمرین روش‌های شناختی رفتاری، ارزیابی عملکرد دانشجویان با توجه به تکالیف ارائه شده در جلسات قبل
دهم	جمع‌بندی و مرور مطالب همه جلسات	پاسخ به ابهامات دانشجویان در خصوص محتوای پروتکل درمانی، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، اجرای پس‌آزمون

یافته‌ها

کای تفاوت معنی‌داری بین دو گروه از نظر ویژگی‌های

جمعیت‌شناختی نشان نداد. (جدول ۲)

میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش $3/27 \pm$

و $23/51$ و گروه گواه $3/97 \pm$ سال بود. آزمون مجذور

جدول ۲- ویژگی‌های جمعیت‌شناختی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان در سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰ (تعداد در هر گروه = ۱۵ نفر)

متغیر	گروه آزمایش	گروه کنترل	p
	درصد (فراوانی)	درصد (فراوانی)	
جنسیت	دختر	۶۰ (۹)	۰/۱۴۳
	پسر	۴۰ (۶)	
	کارشناسی	۶۰ (۹)	
سطح تحصیلات	دانشجوی ارشد	۶۶/۶۶ (۴)	۰/۳۳۳
	دانشجوی دکتری	۱۳/۳۳ (۲)	
	ضعیف	۳۳/۳۳ (۵)	
وضعیت اقتصادی	متوسط	۶۶/۶۶ (۷)	۰/۸۸۱
	خوب	۲۰ (۳)	
	فرزند اول خانواده	۳۳/۳۳ (۵)	
ترتیب تولد	فرزند دوم خانواده	۶۶/۶۶ (۴)	۰/۷۴۰
	فرزند سوم و به بعد	۴۰ (۶)	
	متاهل	۱۳/۳۳ (۲)	
وضعیت تأهل	مجرد	۸۶/۶۶ (۱۳)	۰/۵۴۳
		۹۳/۳۳ (۱۴)	

آزمون: مجذور کای، * $p < 0/05$ اختلاف معنی‌دار

در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته مورد تحقیق ارائه شده است. نتایج نشان دهنده افزایش رفتار سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده و کاهش رفتار سبک زندگی

در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار نمره رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی در گروه های کنترل و آزمایش در دانشجوین دانشگاه آزاد اسلامی سنندج در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ (تعداد در هر گروه = ۱۵ نفر)

متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
رفتار سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده	کنترل	۱۰۴/۰۵ ± ۱۸/۷۶	۱۰۲/۳۲ ± ۱۷/۶۴	۱۰۰/۵۷ ± ۱۷/۱۱
	آزمایش	۱۰۴/۵۳ ± ۱۸/۱۷	۱۲۸/۴۰ ± ۲۳/۰۳	۱۲۷/۳۹ ± ۲۲/۵۳
رفتار سبک زندگی تحصیلی بازدارنده	کنترل	۲۱۴/۰۷ ± ۲۹/۷۰	۲۱۵/۷۸ ± ۲۹/۹۴	۲۱۷/۱۱ ± ۲۹/۹۵
	آزمایش	۲۱۷/۸۰ ± ۳۰/۰۴	۱۹۶/۳۹ ± ۲۵/۱۴	۱۹۸/۲۵ ± ۲۵/۸۷

قبل از تحلیل استنباطی، نرمال بودن داده‌ها در متغیرهای رفتار سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده سلامت و رفتار سبک زندگی تحصیلی بازدارنده سلامت در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری توسط آزمون Kolmogorov-Smirnov تأیید شد. همچنین در آزمون Levene با توجه به مقدار بدست آمده برای متغیر رفتار سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده سلامت در پیش‌آزمون ($P=0/547$)، پس‌آزمون ($p=0/120$) و پیگیری ($p=0/676$) و متغیر رفتار سبک زندگی تحصیلی بازدارنده سلامت در پیش‌آزمون ($p=0/363$)، پس‌آزمون ($p=0/062$) و پیگیری ($p=0/892$) همسانی خطای واریانس نیز تأیید شد. به طور کلی پیش‌فرض‌های نرمال بودن و همگونی واریانس‌ها رعایت شده است. همچنین آزمون‌ام باکس، نشان داد که سطح معنی‌داری بدست آمده برای متغیرهای رفتار سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده سلامت و رفتار سبک زندگی تحصیلی بازدارنده سلامت از ۰/۰۵ بالاتر است، لذا معنی‌دار نمی‌باشد، از این رو می‌توان گفت که در هر دو متغیر وابسته پژوهش، فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس رعایت شده

است. نتایج آزمون لامبدای ویلکز نشان داد در متغیر رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده اثر زمان ($f=159/63$)، ($p<0/001$) و تعامل زمان و گروه ($f=138/614$)، ($p<0/001$) بازدارنده سلامت تحصیلی اثر زمان ($f=188/260$)، ($p<0/001$) و اثر تعامل زمان و گروه ($f=179/727$)، ($p<0/001$) معنی‌دار می‌باشد. نتایج حاکی از آن است که نمرات در طول زمان و همچنین تعامل زمان و گروه معنی‌دار هستند ($p<0/001$).

همان‌گونه که جدول ۴ نشان می‌دهد در متغیر رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی با درجه آزادی ۱، اثر تعامل زمان و گروه و اثر گروه و اثر زمان معنی‌دار می‌باشد ($p<0/001$). با توجه به مقدار مجذور اتا ۹۹/۹ درصد تغییرات نمره رفتار سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده سلامت و ۹۹/۸ درصد از تغییرات نمره رفتار سبک زندگی تحصیلی بازدارنده سلامت در طی مراحل ناشی از شرکت در جلسات برنامه آموزشی مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی بوده است.

جدول ۴- نتایج تحلیل واریانس بین گروهی رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی در گروه های کنترل و آزمایش در دانشجوین دانشگاه آزاد اسلامی سنندج در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	مقدار F	میانگین مجذورات	p	مجذور اتا
رفتار سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده	زمان و گروه	۶۲۳۵۲/۲۰۰	۲۵۵۷/۵۵۱	۶۲۳۵۲/۲۰۰	* $<0/001$	۰/۹۹۹
	گروه	۵۶۷۸/۱۱۹	۶۸۵/۲۰۳	۵۶۷۸/۱۱۹	* $<0/001$	۰/۹۶۱
	زمان	۵۱۲۲/۴۰۵	۶۴۷/۹۳۲	۵۱۲۲/۴۰۵	* $<0/001$	۰/۹۵۳
رفتار سبک زندگی تحصیلی بازدارنده	زمان و گروه	۱۲۶۱۵/۹۵۶	۱۳۴۷/۴۲۴	۱۲۶۱۵/۹۵۶	* $<0/001$	۰/۹۹۸
	گروه	۳۸۵۲/۳۰۸	۴۱۰/۱۱۱	۳۸۵۲/۳۰۸	* $<0/001$	۰/۹۳۶

زمان	۴۶۲۹/۱۹۰	۲۹۷/۲۸۵	۴۶۲۹/۱۹۰	* <math>p < 0.05</math> اختلاف معنی دار	۰/۹۲۷
------	----------	---------	----------	---	-------

معنی دار است ($p < 0.01$)؛ اما تفاوت بین میانگین‌های رفتار سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی در پس‌آزمون - پیگیری معنی دار نیست.

جدول ۵ نشان می‌دهد که تفاوت بین میانگین‌های رفتار سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی در مرحله پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیش‌آزمون - پیگیری

جدول ۵- نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی برای مقایسه میانگین نمرات رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی در سه مرحله اندازه‌گیری در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی سنندج در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰

متغیر	مراحل	اختلاف میانگین	خطا	p
رفتار سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۱۹/۷۲۳	۲/۸۰۹	*/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	۱۹/۷۶۵	۲/۸۳۱	*/۰۰۱
رفتار سبک زندگی تحصیلی بازدارنده	پس‌آزمون - پیگیری	۱/۱۱۳	۲/۶۷۰	۰/۷۸۷
	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۲۲/۵۱۴	۳/۱۴۵	*/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	۲۲/۷۴۲	۲/۱۵۷	*/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۱/۲۲۳	۲/۵۰۹	۰/۸۵۹

* <math>p < 0.05</math> اختلاف معنی دار

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی بر رفتارهای ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی در دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد که رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی‌داری افزایش و رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی کاهش یافت و این نتایج در مرحله پیگیری نیز ماندگار ماند. در نتیجه، بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی، رفتارهای ارتقادهنده دانشجویان را افزایش و رفتارهای بازدارنده را کاهش داده است. در زمینه مطالعات ناهمسو، پژوهشی یافت نشد. اما همسو با این یافته Samadi و همکاران [۱۳] به این نتیجه رسیدند که آموزش خودکارآمدی بر افزایش رفتارهای سلامت دانشجویان اهمال‌کار اثر داشت.

در تبیین یافته اول پژوهش مبنی بر اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی بر رفتارهای ارتقادهنده می‌توان اظهار کرد که رفتارهای ارتقای سلامت شامل رفتارهایی است که طی آن فرد به تغذیه مناسب، ورزش مرتب، دوری از رفتارهای مخرب و مواد مخدر، محافظت در برابر حوادث، تشخیص به موقع نشانه‌های بیماری در بُعد

جسمی، کنترل عواطف، احساسات و افکار، کنار آمدن با استرس و مشکلات روحی روانی، سازگاری و اصلاح روابط بین فردی در بعد اجتماعی می‌پردازد [۲۲] و از آنجا که سلامت نوجوانان و جوانان، کاملاً به رفتارهای بهداشتی آن‌ها در زندگی ارتباط دارد. رفتارهای وابسته به بهداشت در کودکی و نوجوانی تثبیت می‌شوند و آموزش‌های درست قبل از شروع رفتارهای زیان‌آور و یا تثبیت آن‌ها اهمیت دارد و توجه ویژه به این رفتارها اولویت دو چندان می‌یابد [۲۳]. بر همین اساس، دانشجویان شرکت‌کننده در جلسات پروتکل آموزشی از طریق یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجانی سازگار، رفتارهای سازش یافته و نحوه بکارگیری آن در شرایط متناسب، توانایی استفاده از راهبردهای تنظیم هیجانی مناسب و یادگیری آن برای تعدیل پاسخ‌های هیجانی بر اساس اهداف فردی و موقعیتی، راهبرد تنظیم شناختی هیجان به منزله پاسخ‌های مقابله‌ای به رویدادهای استرس‌زا که در جلسات بسته آموزشی رفتارهای غیرمولد تحصیلی گنجانده شده، می‌توانند موجب بالابردن رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی شوند.

یافته دیگر پژوهش مبنی بر تأثیر بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی بر رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی نیز همخوان با نتایج Darabi و همکاران [۱۲] بود

آموزش دانشگاه و موافقت دانشجویان انجام شد. همچنین حجم نمونه پایین و بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری در دسترس از محدودیت‌های اصلی پژوهش بود. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابهی بر اساس بسته تدوین شده در شهرها و جامعه‌های آماری دیگر نیز انجام شود تا نتایج حاصل از آن در مقایسه با یافته‌های این پژوهش قرار گیرد.

نتیجه‌گیری: نتایج حاصل از این پژوهش بر اهمیت استفاده از بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی در افزایش میانگین نمره رفتارهای ارتقاءدهنده و کاهش میانگین نمره رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی تأکید دارد. بنابراین، آگاهی دادن به مسئولین دانشگاه، مراکز مشاوره و روان‌درمانی و سازمان‌های مرتبط با گروه دانشجویان درباره اهمیت بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی تأثیر بسزایی در بهبود رفتارهای ارتقاءدهنده و کاهش رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی در دانشجویان خواهد داشت.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

سهم نویسندگان

این مقاله برگرفته از رساله دوره دکتری تخصصی رشته روانشناسی تربیتی زهره منبری است. کیومرث کریمی استاد راهنما و یحیی یار احمدی استاد مشاور بودند.

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از شرکت‌کنندگان در این پژوهش (دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج) و مسئولین دانشگاه که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌گردد. همچنین از مسئول پژوهش دانشگاه که زمینه دسترسی به گروه هدف و انجام پژوهش را فراهم آوردند، تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

که نشان دادند برنامه آموزشی تاب‌آوری پنسیلوانیا بر کاهش نمره رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی مؤثر است. همچنین در کاهش مؤلفه‌های درماندگی آموخته شده، اجتناب از کمک طلبی، پرخاشگری منفعلانه، اهمال‌کاری تحصیلی و فریبکاری تحصیلی نیز مؤثر بود. اما بر مؤلفه‌های خودناتوان‌سازی، اجتناب از تلاش و کمال‌گرایی اثرات معنی‌داری نداشت. در تبیین این یافته می‌توان گفت رفتارهای بازدارنده یا سازش نیافته نظیر انفعال و درماندگی، توسل به رفتارهای فریبکارانه، بهانه‌تراشی برای شکست، دغدغه ارزیابی دیگران نسبت به خود، مبادرت به رفتارهای خود آسیب‌رسان چون پرخاشگری منفعلانه نسبت به معلم و استاد، اجتناب از کمک‌طلبی در مواقع نیاز هستند که می‌تواند در زندگی تحصیلی مشکلات فراوانی ایجاد نماید [۲۶-۲۴]. همچنین در بعد مهارت‌های بین‌فردی با تأکید بر محورهایی همچون ارتقای سطح روابط، ادراک مثبت از دیگران، احساسات مثبت برای دیگران، اهداف برد-برد در روابط، مهارت‌های مدیریت همیارانه متعارض و مهارت‌های تعامل بین‌فردی از طریق تسهیل در دسترسی به تجارب حمایتی پیرامونی در بسط توان مقابله‌ای فراگیران بیش از پیش مؤثر است [۱۲]. دانشجویان شرکت‌کننده در جلسات پروتکل آموزشی از طریق آشنایی یا ویژگی‌های افراد خودتنظیم ده، تأکید بر نقش فرد در فرایند یادگیری، سامان بخشی به باورهای شناختی، انگیزشی، رفتاری و یادگیری، آموزش ارزیابی اثرات رفتاری خویش در موقعیت‌های مختلف یادگیری، تأکید بر راهبردهای شناختی و فراشناختی و استفاده در محیط‌های متنوع یادگیری که در جلسات بسته آموزشی رفتارهای غیرمولد تحصیلی گنجانده شده، می‌توانند موجب کاهش رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی شوند.

محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارت بودند از: تمرکز بر روی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج که تعمیم یافته‌ها به مناطق جغرافیایی دیگر را محدود می‌کند. همچنین تعمیم به سایر رده‌های تحصیلی با محدودیت روبروست. تداخل جلسات بسته آموزشی رفتارهای غیرمولد تحصیلی با برنامه کلاسی دانشجویان که به منظور مرتفع کردن آن، آموزش خارج از ساعات درسی با هماهنگی قسمت اداری و

References

1. Mirkamali, S. M., khabare, K., mazari, E., farhadi amjad, F. The Role of Mental Health on Academic Performance of University Students with the Meditation of Academic Achievement Motivation. *Knowledge & Research in Applied Psychology* 2017; 16(2): 101-109. [Persian]
2. Meriac, J. P. Work ethic and academic performance: Predicting citizenship and counterproductive behavior. *Learning and Individual Differences* 2012; 22 (4): 549-553.
3. Hendy N.T, Montargot N. Understanding Academic dishonesty among business school students in France using the theory of planned behavior. *The International Journal of Management Education* 2019; 17 (1): 85-93.
4. Schwager I.T, Hülshager U.R, Lang J.W, Klieger D.M, Bridgeman B, Wendler C. Supervisor ratings of students' academic potential as predictors of citizenship and counterproductive behavior. *Learning and Individual Differences* 2014; 35: 62-69.
5. Olafson, L., Schraw, G., Nadelson, L., Nadelson, S., & Kehrwald, N. Exploring the judgment–action gap: College students and academic dishonesty. *Ethics & Behavior* 2013;23(2): 148-162.
6. Muslimi, Z; Qomi, M. and Mohammadi, S. D. The relationship between creativity, mental health and academic achievement of Qom University of Medical Sciences students. *Jundishapour Education Development Journal* 2017; 9 (4): 229-242. [Persian]
7. Wentzel, K. R, Miele, D. *Handbook of Motivation at School*. 2nd edition. New Yourk, NY: Routledge. 2016.
8. Salehzadeh, P, Shokri, O, Fatehabadi, J. Health-oriented academic lifestyle: an emerging idea in academic health psychology. *Educational Psychology* 2016; 13(46): 1-30.
9. Motlagh Z, Mazloomi Mahmoodabad S.S, Momayyezi M. Study of Health-promotion behaviors among university of medical science students]. *ZJRMS* 2011; 13(4): 29-34. [Persian].
10. Phipps WJ, Sands JK. *Medical-surgical nursing: concepts and clinical practice*. 6nd ed. Philadelphia: Mosby; 2003: 227-55.
11. Jafary Nadrabady M, Bagheri F, Ghorban Jahromi R. The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship between Parent–Child Relationship and Health-oriented Academic Lifestyle. *JNE* 2022; 11 (1): 79-92.
12. Darabi R, Arabzadeh M, Heydari H & Davoodi H. the effectiveness of Pennsylvania resilience program training on academic lifestyle: academic health preventing behaviors. *Journal of Psychology* 2022; 1(26): 35-44.
13. Samadi S, Mousavi S.V, Akbari B, Rezaei S. The effectiveness of self-efficacy training on self-regulation and health behaviors of procrastinating students. *biquarterly cognitive strategies in learning* 2019; 8(14): 111-137.
14. Bibak F, Karimi Q, Sangani A, Khezrnezhad A, Najari M. Develop an educational package on perceptions of school climate and its Feasibility on self-defeating academic behaviors of male students. *Rooyesh* 2022; 11 (4): 1-10. [Persian].
15. Dehestani Ardakani M. Effect of Aerobic Exercise Program on Quality of Life in Male Patients with Multiple Sclerosis. *JSSU* 2020; 28(8): 2971-2981.
16. Delavar A. *Research methodology in psychology and educational sciences*. 4nd ed. Virayesh publication; Tehran: 2009. [Persian]
17. Houck C.D, Hadley W, Barker D, Brown L. K, Hancock E, Almy B. An emotion regulation intervention to reduce risk behaviors among at-risk early adolescents. *Prevention Science* 2016; 17 (1): 71-82.
18. Bakhtiarzadeh M, Khajeh Goodari M, Sabah A, Niazi Mirak J. The effectiveness of rational-emotional behavior therapy (REBT) on impulsivity, intolerance of uncertainty and difficulty in regulating emotion in women referring to family counseling centers with marital problems. *Rooyesh* 2022; 11 (5): 135-146. [Persian]
19. Saati Masoumi F, Jadidi H, Yarahamdi Y, Akbar. The effectiveness of the program derived from the causal model of academic engagement on academic burnout. *Family and Health* 2022; 11 (3): 11-23. [Persian]
20. Shafiei Z, sajdian I, nadi M A. Effectiveness of schema therapy on academic vitality, academic self - regulation and academic engagement of the students. *JPS* 2022; 19(93): 1175-1184. [Persian]
21. Shokohi M.J, Amirianzadeh M, Kashtevaz Kendazi E. The relationship between mindfulness and unproductive academic behavior: the mediating role of academic self-concept. *Curriculum Research* 2022; 11 (1): 178-208. [Persian]
22. Shaban M, Mehran A, Taghlili F. Relationship between perception of health concept and health promoting behaviors: A comparative study among Tehran university medical and non medical students. *Hayat* 2007; 13:27 -36. [Persian].
23. Garmarody Gh, Makarem J, Allavi SH, Abbasi Z. Study of health risk behaviors and related factors in high school students of Tehran. *Payesh* 2009; 9 (1): 13-9. [Persian].

24. Burić I, Sorić I, & Penezić, Z. Emotion regulation in academic domain: Development and validation of the academic emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual Differences* 2016; 96: 138-147.
25. Wigfield A, & Cambria J. Students' achievement values, goal orientations, and interest: Definitions, development, and relations to achievement outcomes. *Developmental review* 2010; 30 (1): 1-35.
26. Boman P, Furlong M.J, Shochet I, Lilles E, Jones C. Optimism and the school context. In *Handbook of positive psychology in schools*. 1st ed. Routledge. 2009:69-82.

The Effect of the Educational Package Based on Academically Unproductive Behaviors on the Promoting and Inhibiting Behaviors of Students' Academic Health

Menbari Z¹, Karimi Q², Yarahmadi Y³

1-PhD student, Dept of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

2-Assistant Prof, Dept of Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran. (Corresponding Author)

Email: q. karimi@iau-mahabad.ac.ir, Tel: 09128923306

3-Assistant Prof, Dept of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

Received: 23 December 2022

Accepted: 17 June 2023

Introduction: Health-oriented academic lifestyle is an emerging model in academic health psychology, among which health-enhancing behaviors are one of the main determining criteria for health, and on the contrary, inhibiting behaviors endanger academic health. Therefore, the current research was conducted to determine the effectiveness of the educational package based on academically unproductive behaviors on the promoting and inhibiting behaviors of academic health in students.

Materials and Methods: The research method was semi-experimental with a pre-test, post-test, control group, and three-month follow-up. The statistical population included all the students of the Islamic Azad University, Sanandaj branch, in the academic year of 2021-2022, 30 of whom were randomly selected based on the inclusion and exclusion criteria as a research sample and randomly divided into two experimental and control groups (each with 15 people). The measurement tool was the questionnaire on academic lifestyle behaviors made by Salehzadeh et al. (2016). The experimental group received 10 sessions (2 per week) of 75 minutes, and the control group did not receive any intervention. Statistical data were analyzed using mixed variance analysis.

Results: The data analysis showed that after the intervention, the effect of the educational package based on academically unproductive behaviors on the promoting ($f=2557.55$, $\eta^2=0.999$, $p<0.001$) and inhibiting behaviors of academic health ($f=1347.42$, $\eta^2=0.998$, $p<0.001$) was significant in students ($p<0.001$); these positive effects remained stable during the follow-up period.

Conclusions: Based on the research results, the educational package based on academically unproductive behaviors is a suitable intervention method to increase the promoting behaviors and reduce the inhibiting behaviors of academic health in students.

Keywords: Academically Unproductive Behaviors, Promoting Behaviors, Inhibiting Behaviors, Students

Please cite this article as follows:

Menbari Z, Karimi Q, Yarahmadi Y. The Effect of the Educational Package Based on Academically Unproductive Behaviors on the Promoting and Inhibiting Behaviors of Students' Academic Health. *Community Health Journal* 2023; 17 (2): 51-61.

Funding: This study did not have any funds.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest.

Ethical Approval: The Ethics Committee of Azad University, Sanandaj Branch, approved the study. (IR. IAU. SDJ. REC. 1401.022)