



# The Effectiveness of Educational Package Based on Academic Civic Behaviors on Improving Academic Health Promoting Behaviors in Female Students

Delband Baban<sup>1</sup>, Qumarth Karimi<sup>\*2</sup>, Yahya Yarahmadi<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PhD student, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran

<sup>3</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

\* **Corresponding author:** q.karimi@iau-mahabad.ac.ir

**Received:** 2024-06-06

**Accepted:** 2025-01-28

## Abstract

**Background and Aim:** The present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of the academic civic behavior training package on the improvement of academic health-promoting behaviors in female students.

**Methods:** The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group and a one-month follow-up. The population under study in this research was all the female students of the second period secondary schools of Mahabad city in the academic year of 2023-2024, 30 of them were randomly selected by purposeful sampling and divided into two experimental and control groups (15 experimental and 15 control). were assigned The measurement tool in this research was the educational lifestyle behaviors questionnaire of Salehzadeh et al. (2016). The experimental group of 10 sessions (2 sessions per week) of 75 minutes were subjected to the training package based on academic civic behaviors, and the control group did not receive any intervention. Statistical data analysis was done using the analysis of variance method with repeated measurements and SPSS version 23 software.

**Results:** The findings showed that the teaching of academic civic behaviors package is effective on the behaviors that promote academic health in female students of the second year of high school ( $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** According to the results obtained from this research, it is suggested that the training package of academic civil behavior should be used along with other psychological interventions as one of the effective methods in improving academic health promoting behaviors in female students of the second year of high school.

**Keywords:** Academic civic behaviors, Behaviors promoting academic health, Female students

© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

**How to Cite This Article:** Karimi, Q, et al. (2025). The Effectiveness of Educational Package Based on Academic Civic Behaviors on Improving Academic Health Promoting Behaviors in Female Students. *JNACE*, 7(1): 127-139.





## اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای مدنی تحصیلی بر بهبود رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت تحصیلی در دانش آموزان دختر

دلبند بابان<sup>۱</sup>، کیومرث کریمی<sup>۲\*</sup>، یحیی یاراحمدی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری، گروه روان شناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

<sup>۲</sup> استادیار، گروه روان شناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران

<sup>۳</sup> استادیار، گروه روان شناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

\* نویسنده مسئول: q.karimi@iau-mahabad.ac.ir

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۱۱/۰۹

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۳/۱۷

### چکیده

زمینه و هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته آموزشی رفتارهای مدنی تحصیلی بر بهبود رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت تحصیلی در دانش آموزان دختر انجام شد. روش پژوهش: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری یک ماهه بود. جامعه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش تمام دانش آموزان دختر مدارس دوره‌ی دوم متوسطه شهر مهاباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند که تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ نفر آزمایش و ۱۵ نفر کنترل) گمارده شدند. ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقاء دهنده صالح زاده و همکاران (۱۳۹۶) بود. گروه آزمایش ۱۰ جلسه‌ی (هر هفته ۲ جلسه) ۷۵ دقیقه‌ای تحت بسته‌ی آموزشی مبتنی بر رفتارهای مدنی تحصیلی قرار گرفت و گروه گواه هیچ مداخله‌ی دریافت نکرد. تجزیه و تحلیل داده‌های آماری با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و با نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ صورت گرفت. یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که آموزش بسته رفتارهای مدنی تحصیلی بر رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت تحصیلی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه اثربخش است ( $P < 0/001$ ). نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده از این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که بسته آموزشی رفتارهای مدنی تحصیلی در کنار سایر مداخلات روانشناختی به عنوان یکی از روش‌های مؤثر در بهبود رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت تحصیلی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه بکار گرفته شود.

**واژگان کلیدی:** رفتارهای مدنی تحصیلی، رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت تحصیلی، دانش آموزان دختر

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: بابان، دلبند؛ کریمی، کیومرث؛ یاراحمدی، یحیی. (۱۴۰۴). اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای مدنی تحصیلی بر بهبود رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت تحصیلی در دانش آموزان دختر. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۷(۱): ۱۳۹-۱۲۷.

### مقدمه

دانش آموزان بتوانند احساسات خود را به نحو درست و مطلوب شناسایی و به نمایش بگذارند (مشعلچیان، سعدی پور و ابراهیمی، ۱۴۰۳). در این راستا امروزه دانش آموزان دختر نقش مهمی در سلامت جامعه امروز و آینده کشور دارند و

یکی از دوره‌های حیاتی و مهم در طول زندگی دوره نوجوانی است (Rahmawati & Linsia, 2022) و در این دوره مدارس کشور به برنامه‌هایی جامع برای آموزش نوجوانان نیاز دارند تا

به موازات هم تحقق پیدا می‌کنند (Al-Jarf, 2022). همچنان که امروزه در آموزش و پرورش مثبت نگر، رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی به زندگی تحصیلی دانش‌آموزان اشاره دارد و نقش برجسته و مهمی در عملکرد فرد در محیط تحصیلی ایفا می‌کند (صوفی، شکر، فتح آبادی و قنبری، ۱۳۹۸). رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی در برگیرنده پنج بعد شامل خوش بینی تحصیلی، مشغولیت تحصیلی، جهت‌گیری هدف تسلطی، سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی می‌باشد (صالح‌زاده، شکر و فتح آبادی، ۱۳۹۶). در مطالعه رضا قلی، عبدالمالکی و خدادادی (۱۴۰۱) نتایج نشان داد که ۱۴ درصد از تغییرات تاب‌آوری تحصیلی، ۱۴ درصد از تغییرات خوش‌بینی، ۸ درصد از تغییرات مشغولیت تحصیلی و ۳ درصد از تغییرات سرزندگی تحصیلی توسط برون‌گرایی و همچنین ابعاد برون‌گرایی، گشودگی به تجربه و موافق‌بودن توانستند ۲۲ درصد از تغییرات جهت‌گیری هدف تسلط‌محور را تبیین کنند.

بنظر می‌رسد رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی، تحت تأثیر رفتارهای مدنی تحصیلی دانش‌آموزان قرار گیرد. رفتارهای مدنی که طی چندین دهه متوالی، محور پژوهش و نظریه‌پردازی در عرصه‌های مختلف بوده‌اند، در مفهومی گسترده صرف نظر از زمینه یا محیطی که در آن مطالعه می‌شوند، مجموعه رفتارهایی هستند که طی آن‌ها فرد انجام دادن کارهایی فراتر از نقش‌های رسمی خود اقدام می‌کند و از طریق آن بستری مناسب برای مطلوب شدن فضای اجتماعی فراهم می‌آورد. از مشخصه‌های بارز چنین رفتارهایی، رفتار یاری‌رسانی، نوع دوستی، جوانمردی، فضایل شهروندی، وظیفه‌شناسی، مشارکت فراتر از نقش‌های رسمی و ادب و احترام می‌باشند (گل پرور، ۱۳۸۹). رفتارهای مدنی تحصیلی به رفتارهایی اطلاق می‌شود که ماهیت ارادی و اختیاری و جنبه غیررسمی دارند و به واسطه تعامل جویی اجتماعی انسان همراه با انگیزه‌های نوع دوستی، یاری‌رسانی، مشارکت در اجرای قوانین و مقررات آموزشی اجرا می‌شوند (Goren & Richaud de Minzi, 2014). رفتارهای مدنی تحصیلی اعمالی چون کمک به هم‌کلاسی برای فهم دروس، پذیرش شرایط نامساعد تحصیلی و شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه تحصیلی را در بر می‌گیرد و از طریق افزایش احتمال دریافت کمک و پس‌خوراند مثبت سبب موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود و مشارکت با هم‌کلاسی‌ها و کادر آموزشی را در جهت مثبت افزایش می‌دهد (Schwager & et al, 2014). منبری و همکاران (۱۴۰۲) دریافتند که بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی می‌تواند روش مداخله‌ای مناسبی جهت بالابردن رفتارهای ارتقادهنده و کاهش رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی در

سرمایه‌گذاری بر روی این گروه و ارتقاء سطح سلامت آن‌ها نیز یکی از مهمترین راهکارها جهت تحقق اهداف سازمان‌های بهداشتی محسوب می‌شود و توجه مضاعف به سازگاری و عملکرد اجتماعی این گروه آسیب‌پذیر قابل توجه است (فارسی جانی، بشارت و مقدم زاده، ۱۴۰۱). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که علت بسیاری از بیماری‌های مزمن، سبک زندگی و رفتارهای انسان است. انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت یکی از بهترین و آسان‌ترین روش‌هایی است که مردم می‌توانند سلامتی خود را حفظ و بهبود ببخشند (نیل‌ساز، توسلی، مظاهری، سهرابی، خزلی و غضنفری، ۱۳۹۱؛ مرادنژاد، منتظری، صادقی، طلل، یکانی نژاد و محبی، ۱۳۹۹). در واقع سبک زندگی ارتقادهنده سلامت شامل احساسات و رفتارهای خود ساخته با هدف تضمین سلامت و خود شکوفایی افراد است که رژیم غذایی کم چرب، فعالیت بدنی منظم، کنترل وزن و اجتناب از دخانیات و استرس در جوانان می‌باشد که می‌تواند به پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های مزمن کمک می‌کند (Green & et al, 2015). مطالعات حاکی از وجود رفتارهای ارتقادهنده سلامت به عنوان یکی از معیارهای عمده تعیین‌کننده سلامت می‌باشد که عامل زمینه‌ای در عدم ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها شناخته شده است و ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها مستقیماً با این رفتارها در ارتباط می‌باشد (مطلق، مظلومی محمودآباد و ممیزی، ۱۳۹۰) و رفتارهای ارتقادهنده سلامت سبب بهبود میزان سواد سلامت افراد (Chahardah-Cherik, 2018; Gheibizadeh, Jahani & Cheraghian, 2018) ارتقای بهزیستی و سلامت روانشناختی (Peláez-Fernández & Extremera, 2022) و بهبود کیفیت زندگی (Hong, De, 2018; Gagne & Shin, 2018) خواهند شد.

لذا از آنجا که سلامت یکی از شاخص‌های مهم در حوزه آموزش‌های مختلف است و با توجه به محوریت مدرسه در زندگی نوجوانان، منطقی است که سلامت را در رابطه با زمینه آموزشی آن یعنی سلامت تحصیلی تعریف کرد (Widlund, 2018; Timonen & Korhonen, 2018). سلامت تحصیلی به معنای تناسب بین ارزش‌های ذهنی فراگیران با تجربه‌ها و پیامدهای متنوع ارزشیابی شده از آموزش است که ازین منظر سلامت تحصیلی فراگیران تحت رضایت کلی آنان از میزان تحقق انتظارات آنان قرار دارد و فقدان سلامت تحصیلی منجر به آسیب به سلامت روان دانش‌آموزان می‌گردد (حیدریانی، قدم پور و عباسی، ۱۴۰۱). بر همین اساس در آموزش و پرورش مثبت نگر با تکیه بر کاربرد اصول روان‌شناسی مثبت نگر، توسعه و ترویج مطلوب بلندی فرد در موقعیت‌های پیشرفت، یادگیری مهارت‌های سنتی با ارتقای بهزیستی، سلامت روان و شادکامی

همزمان در سایر گروه‌های مشاوره‌ای و درمانی و توانایی در جواب دادن به پرسشنامه‌ها بود و همچنین ملاک خروج از پژوهش غیبت بیش از دو جلسه در جلسات بسته آموزشی رفتارهای مدنی تحصیلی، تمایل نداشتن به ادامه همکاری، ناقص تکمیل کردن پرسشنامه‌ها، عدم انجام تکالیف گنجانده شده در بسته آموزشی رفتارهای مدنی تحصیلی بود. در نهایت داده‌ها با روش تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر و به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه ذیل استفاده شد.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی (صالح‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶):

این پرسشنامه خودگزارش دهی مشتمل بر ۱۲۴ گویه به تفکیک ۱۳ الگوی رفتاری است که توسط صالح‌زاده و همکاران (۱۳۹۶) تدوین شده است. ۴۸ گویه مربوط به رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی و ۷۶ گویه به رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی اختصاص داده شده است. در پژوهش حاضر گویه‌های مربوط به رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی مورد بررسی قرار گرفت. نمره‌گذاری بصورت مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) می‌باشد. دامنه نمرات کسب شده توسط آزمودنی برای رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی از ۴۸ تا ۲۴۰ است. هر چقدر آزمودنی نمرات بالاتری در این پرسشنامه کسب کند؛ نشان‌دهنده سطح بالاتری از رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده و بالعکس کسب نمرات پایین به معنای رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده کمتر در فرد می‌باشد. سازه‌های زیربنایی و تعداد آیتم‌های هر یک در بعد رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی عبارت از خوش بینی تحصیلی (۱۰ گویه)، مشغولیت تحصیلی (۸ گویه)، جهت‌گیری هدف تسلطی (۱۰ گویه)، سرزندگی تحصیلی (۱۰ گویه)، تاب‌آوری تحصیلی (۱۰ گویه) است. ضرایب همسانی درونی ابعاد چندگانه تسهیل‌گرهای سلامت تحصیلی شامل خوش بینی ۰/۸۹، تحصیلی مشغولیت تحصیلی ۰/۸۵، جهت‌گیری هدف تسلطی ۰/۹۳، سرزندگی تحصیلی ۰/۹۳، تاب‌آوری تحصیلی ۰/۹۳ (صالح‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶). در پژوهش حاضر نیز پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای کل ابزار ۰/۸۲ بدست آمد و برای مؤلفه‌های خوش بینی تحصیلی، مشغولیت تحصیلی، جهت‌گیری هدف تسلطی، سرزندگی تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۰، ۰/۷۵، ۰/۸۲، ۰/۸۴ و بدست آمد.

دانشجویان باشد. همچنین مرادنژاد و همکاران (۱۳۹۹) به این نتیجه رسیدند که پس از مداخله آموزشی میانگین نمره سازه‌های مدل بزنف و ابعاد رفتارهای ارتقادهنده سلامت در گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل افزایش معنادار نشان داد. در سال‌های اخیر درمان‌ها به سمت مداخلات بالینی التقاطی رفته است و روش‌های غیر دارویی به جای روش‌های دارویی تحت عنوان درمان‌های تکمیلی شناخته شده‌اند (بی‌باک، کریمی، سنگای، حصرنژاد و نجاری، ۱۴۰۱). بنابراین با وجود ضرورت‌هایی که در زمینه رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی در دانش‌آموزان به عنوان آینده سازان کشور احساس می‌شود؛ خلاء پژوهشی اساسی در این زمینه وجود دارد. همچنین توجه به سلامت این گروه و انجام مداخلات روانشناختی تأثیرگذار جهت ارتقای متغیرهای سلامت تحصیلی در این جامعه آماری ضرورتی دو چندان می‌یابد که مطالعات بیشتری در این زمینه صورت گیرد. تاکنون مطالعه‌ای در داخل و خارج از کشور به تبیین اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای مدنی تحصیلی بر بهبود رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر نپرداخته است. لذا انجام این پژوهش می‌تواند دست آوردهای تولیدی مهمی برای نظام روان‌شناسی و سیستم آموزشی کشور به دنبال داشته باشد. در نهایت پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال بود که آیا بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای مدنی تحصیلی بر بهبود رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر موثر است یا نه؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف جزء تحقیقات کاربردی و نیمه آزمایشی با طرح پس آزمون - پیش آزمون با گروه گواه و پیگیری یک ماهه بود. جامعه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش تمامی دانش‌آموزان دختر مدارس دوره‌ی دوم متوسطه شهر مهاباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند که تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان که تمایل به همکاری داشتند، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ نفر آزمایش و ۱۵ نفر کنترل) گمارده شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه‌ی ۷۵ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) تحت بسته‌ی آموزشی مبتنی بر رفتارهای مدنی تحصیلی قرار گرفت و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. اعضای هر دو گروه در هر سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری پرسشنامه رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقادهنده را تکمیل کردند. ملاک ورود به پژوهش شرکت در جلسات آموزشی، جنسیت دختر، تمایل شرکت‌کنندگان و رضایت کتبی، عدم شرکت

شیوه اجرا

در پژوهش حاضر بسته آموزشی تدوین شده با مطالعه یافته‌های پیشین نظری و تجربی در مورد متغیرهای مرتبط با رفتارهای مدنی تحصیلی، بر اساس متغیرهای تحول مثبت نوجوانی، هوش اخلاقی و سرمایه روانشناختی طراحی و تدوین شد (براهوئی، نجفی و طالع پسند، ۱۴۰۲؛ سبزیان، گراوند و سلیمانی خشاب، ۱۴۰۲؛ آزاده ده بیدی و خرمائی، ۱۴۰۲؛ نصیری و حیدری، ۱۳۹۹؛ احمدی، ۱۳۹۸) و پس از تدوین برنامه و پیش از اجرا جهت بررسی روایی محتوا، پروتکل آموزشی مورد نظر به تأیید هشت نفر از متخصصان حوزه روانشناسی تربیتی با سابقه فعالیت حداقل ده سال در مراکز مشاوره رسید و برنامه تدوین شده 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. به طور مشخص در روایی محتوایی مقادیر بدست آمده از پاسخ‌های گروه متخصصین در

دو شاخص ضرورت<sup>۱</sup> (CVR) و ارتباط<sup>۲</sup> (CVI) نشان می‌دهد، بسته تدوین شده به صورت همه جانبه سازه موردنظر را مورد سنجش قرار می‌دهد. به منظور بدست آوردن ضریب روایی بسته آموزشی از متخصصان خواسته شد تا محتوای برنامه طراحی شده را با توجه به مقیاس سه درجه‌ای ضروری (۲)، مفید (۱) و غیر ضروری (۰) درجه‌بندی کنند؛ سپس بر اساس فرمول لاوشه این ضریب محاسبه شد. روایی محتوایی<sup>۳</sup> ( ) در خصوص اهداف و محتوای جلسات بسته تدوین شده برای هر ماده یا جزء برنامه به ترتیب (۰/۷۰ و ۱) در پژوهش مورد تأیید واقع شد. فرآیند هر جلسه متشکل از: واریسی تکالیف جلسه قبل، آموزش مستقیم به روش سخنرانی و بحث گروهی در طول جلسات مورد استفاده قرار گرفت. خلاصه محتوای جلسات آموزشی مبتنی بر مدل رفتارهای مدنی تحصیلی و فعالیت‌های انجام شده در گروه آزمایش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات مداخله بسته آموزشی رفتارهای مدنی تحصیلی

جلسه	موضوع	شرح مختصر جلسات و محتوای مداخله	CVI	CVR
اول	معارفه و آشنایی اعضا با یگدیگر و برگزاری پیش آزمون	معرفی اعضاء و بیان هدف از برگزاری دوره، خوش آمدگویی، آشنایی با آزمودنی‌ها و گفتگو در مورد برنامه گروه، اهداف و ساختار جلسات، اهمیت تکالیف خانگی و مقررات گروهی و مطالب و صحبت‌های مقدماتی در مورد رفتارهای مدنی تحصیلی و پیامدهای آن	۱	۱
دوم	تشریح رفتارهای مدنی تحصیلی، مبانی نظری آن و بحث در مورد پیش آینده‌های رفتارهای مدنی تحصیلی	توضیح و تشریح رفتارهای مدنی تحصیلی و مبانی نظری مربوط به آن (باری‌رسانی و مشارکت اجتماعی، پای‌بندی به قواعد و برقراری روابط صمیمانه)؛ راهکارهای تقویت و پرورش رفتارهای مدنی تحصیلی به عنوان مؤلفه اصلی سازش یافتگی در دوران کودکی و نوجوانی؛ مشخص کردن تکالیف خانگی؛ تهیه لیستی از پیش آینده‌های رفتارهای مدنی تحصیلی توسط دانش‌آموزان دختر	۱	۱
سوم	تعریف تحول مثبت نوجوانی، تشریح مؤلفه‌های تحول مثبت نوجوانی، تمرکز بر توانایی‌ها و نیروی درونی به جای تمرکز بر نقص‌ها	درک روشن دانش‌آموزان دختر از تحول مثبت نوجوانی به عنوان یک رویکرد جدید که بر درک، آموزش و حمایت و درگیر کردن نوجوانان در فعالیت‌های سازنده متمرکز است؛ اهمیت و بحث در مورد شش شاخص تحول مثبت نوجوانی یعنی اطمینان، صلاحیت، منش، مراقبت، ارتباط و همکاری؛ ارتباط رفتارهای مدنی تحصیلی با تحول مثبت نوجوانی و اهمیت این رابطه در بافت و محیط خانه، مدرسه و اجتماع؛ مشخص کردن تکالیف خانگی؛ تهیه لیستی از رفتارهای پرخطر که تحول مثبت نوجوانی می‌تواند به عنوان نوعی پیشگیری عمل کند.	۱	۱
چهارم	بررسی نتایج مطالعات در خصوص تحول مثبت نوجوانی و نقش آن در بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان	رابطه تحول مثبت نوجوانی و تأثیر آن بر توانمندی‌های روان‌شناختی، کاهش خلق منفی و رفتارهای پرخطر نوجوانی مانند سوء مصرف مواد، خشونت و فعالیت‌های جسمی بر اساس مطالعات انجام شده؛ نقش تحول مثبت نوجوانی در بهبود کیفیت زندگی نوجوانان و کاهش مشکلات اخلاقی آنان؛ مشخص کردن تکالیف خانگی؛ تهیه لیستی از پیامدهای اخلاقی تحول مثبت نوجوانی در دانش‌آموزان و بیان اهمیت و ضرورت این پیامدها	۱	۰/۸۳
پنجم	مفهوم هوش اخلاقی در دانش‌آموزان و توجه به ارزش‌های اخلاقی، فرهنگی، شکوفایی و رشد توانایی‌ها و قابلیت‌های فردی	تعریف هوش اخلاقی از نظر بوريا به عنوان ظرفیت و توانایی درک درست از خلاف، داشتن اعتقادات اخلاقی قوی و عمل به آن‌ها و رفتار در جهت صحیح و درست، بررسی متغیرهای تأثیرگذار در افزایش هوش اخلاقی کودکان و نوجوانان؛ نقش مؤلفه‌های بخشش، درستکاری، همدلی و مسئولیت‌پذیری در روند سلامت روان نوجوانان؛ مشخص کردن تکالیف خانگی؛ تهیه لیستی از توانمندی‌های افراد با هوش اخلاقی بالا و مقایسه و تبیین آن با افراد دارای هوش اخلاقی کم	۱	۰/۹۲

CVR	CVI	شرح مختصر جلسات و محتوای مداخله	موضوع	جلسه
۱	۱	تشریح سرمایه روانشناختی به عنوان یکی از سازه‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌گرا و ارائه مبانی نظری آن؛ ویژگی‌های افراد با سرمایه روانشناختی بالا؛ اهمیت مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی از قبیل خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی و انعطاف‌پذیری در محیط‌های آموزشی و غیر آموزشی؛ مشخص کردن تکالیف خانگی؛ تهیه لیستی از توانمندی‌هایی که توسط برخورداری از سرمایه روانشناختی حادث خواهد شد را بیان کنند.	ریشه سرمایه روانشناختی و اهمیت آن در مفاهیم روانشناسی مثبت‌گرا در حوزه مطالعات آموزش دانش‌آموزان	ششم
۱	۱	کاربرد روان‌شناسی مثبت‌گرا بخصوص سازه سرمایه روانشناختی در محیط خانه، اجتماع و مدرسه و پیامدهای آن روی دانش‌آموزان؛ لزوم بکارگیری مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی شامل امیدواری، خودکارآمدی، خوش‌بینی و قدردانی در محیط خانه، اجتماع و مدرسه؛ مشخص کردن تکالیف خانگی؛ عوامل مؤثر بر تقویت مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی را به تفکیک نام ببرند.	آموزش سرمایه روانشناختی جهت بهبود سلامت روان و به منظور ارتقای سطح سرمایه روانشناختی دانش‌آموزان	هفتم
۰/۷۸	۱	توضیح و ارتباط بین تحول مثبت نوجوانی، هوش اخلاقی و سرمایه روانشناختی با رفتارهای مدنی تحصیلی بر اساس پژوهش‌های موجود؛ نقش مؤثر متغیرهای تحول مثبت نوجوانی، هوش اخلاقی و سرمایه روانشناختی به عنوان پیش‌آیندهای رفتار مدنی تحصیلی؛ تأکید بر ارتقای متغیرهای موجود در دانش‌آموزان جهت سازگاری در بافت مدرسه، خانه و اجتماع؛ مشخص کردن تکالیف خانگی؛ تهیه لیستی از اهمیت و نقش متغیرهای موجود در موفقیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان	بررسی رابطه‌ی بین تحول مثبت نوجوانی، هوش اخلاقی و سرمایه روانشناختی با رفتارهای مدنی تحصیلی بر اساس مطالعات صورت گرفته	هشتم
۰/۸۰	۱	تکرار و تمرین روش‌های شناختی رفتاری و ارزیابی عملکرد دانش‌آموزان با توجه به تکالیف ارائه شده در جلسات قبل	تکرار و تمرین	نهم
۱	۱	پاسخ دادن به ابهامات دانش‌آموزان در خصوص محتوی پروتکل درمانی و جمع‌بندی و همه جلسات و پس از آن	جمع‌بندی و مرور مطالب همه جلسات و پس از آن	دهم

### یافته‌ها

گروه کنترل  $0/67 \pm 16/80$  بود. نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ سن تفاوت معناداری در میان دانش‌آموزان دختر وجود نداشت.

یافته‌ها نشان داد که میانگین و انحراف معیار سن برای گروه آزمایش  $0/70 \pm 17/06$  و میانگین و انحراف معیار سن برای

جدول ۲: ویژگی‌های جمعیت شناختی مربوط به گروه نمونه (تعداد در هر گروه = ۱۵)

P	گروه آزمایش	گروه کنترل	سطح	متغیر
	درصد (فراوانی)	درصد (فراوانی)		
۰/۸۰۱	(۱) ۶/۶۶ (۹) ۶۰ (۵) ۳۳/۳۳	(۲) ۱۳/۳۳ (۹) ۶۰ (۴) ۲۶/۶۶	کاردانی و پایین‌تر کارشناسی کارشناسی ارشد و بالاتر	سطح تحصیلات والد پدر
۰/۹۱۰	(۵) ۳۳/۳۳ (۶) ۴۰ (۴) ۲۶/۶۶	(۴) ۲۶/۶۶ (۷) ۴۶/۶۶ (۴) ۲۶/۶۶	ضعیف متوسط خوب	وضعیت اقتصادی
۰/۷۶۴	(۵) ۳۳/۳۳ (۶) ۴۰ (۴) ۲۶/۶۶	(۴) ۲۶/۶۶ (۸) ۵۳/۳۳ (۳) ۲۰	فرزند اول خانواده فرزند دوم خانواده فرزند سوم و به بعد	ترتیب تولد

نوع آزمون: مجذور کای،  $p < 0/05^*$

تحصیلات والد پدر، وضعیت اقتصادی و ترتیب تولد) در دانش‌آموزان دختر وجود نداشت.

نتایج آزمون مجذور کای در جدول ۲ نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین دو گروه از نظر ویژگی‌های جمعیت شناختی (سطح

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی در گروه‌ها و مراحل اندازه گیری

انحراف معیار	میانگین	گروه	آزمون
۸/۰۶	۹۲/۵۳	کنترل	پیش آزمون
۹/۲۰	۹۲/۲۱	آزمایش	
۶/۶۹	۹۱/۸۰	کنترل	پس آزمون
۱۰/۹۰	۱۰۷/۱۳	آزمایش	
۸/۳۱	۹۲/۰۰	کنترل	پیگیری
۹/۷۲	۱۰۷/۶۰	آزمایش	

از (۹۲/۲۱) در مرحله پیش آزمون به (۱۰۷/۱۳) در مرحله پس آزمون و (۱۰۷/۶۰) در مرحله پیگیری بعد از مداخله برنامه آموزشی مبتنی بر مدل علی رفتارهای مدنی تحصیلی افزایش یافته است.

همانطور که نتایج جدول نشان می‌دهد میانگین و انحراف معیار گروه های کنترل و آزمایش در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به تفکیک ارائه شده است. بر اساس نتایج جدول میانگین رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی در گروه آزمایش

جدول ۴: نتایج آزمون شاپیرو وویلک جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها

متغیر	مراحل	آماره	معنی داری
رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی	پیش آزمون	۰/۹۴۴	۰/۱۱۴
	پس آزمون	۰/۹۵۵	۰/۲۳۷
	پیگیری	۰/۹۵۶	۰/۲۵۱

آمده (۰/۰۹۶) از ۰/۰۵ بالاتر است لذا معنادار نمی‌باشد، که با احتمال زیاد می‌توان همگونی واریانس‌ها را پذیرفت و حداقل شرایط لازم برای تحلیل وجود دارد.

همان طور که نتایج جدول نشان می‌دهد؛ چنانچه سطح معنی داری در آزمون شاپیرو وویلک که در این جدول با معنی داری نمایش داده می‌شود بیشتر از ۰/۰۵ باشد می‌توان داده‌ها را با اطمینان بالایی نرمال فرض کرد. با توجه به جدول فوق و مقادیر سطح معنی داری می‌توان گفت که توزیع متغیر نرمال است. بنابراین مجاز به استفاده از آزمون‌های پارامتریک می‌باشیم.

جدول ۵: تست موخلی برای آزمون برابری ماتریس کوواریانس خطا برای متغیرهای پژوهش

شاخص موخلی	۰/۳۶۹
$\chi^2$	۲۶/۹۰۹
درجه آزادی	۲
معنی داری	۰/۰۰۱

با توجه به جدول، نتایج آزمون موخلی نشان می‌دهد که سطح معنی داری بدست آمده بالاتر از ۰/۰۵ نبوده و لذا پیش فرض کرؤیت که حاکی از کفایت نمونه‌ها می‌باشد، برقرار نیست. این یافته بیانگر آن است که مفروضه کرؤیت برای رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی برقرار نبوده و به همین دلیل درجات آزادی مربوط به رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی با استفاده از روش گیسر- گرینهااس اصلاح شد.

جدول ۵: نتایج آزمون ام باکس همگنی ماتریس‌های واریانس کوواریانس

آزمون باکس	۱۶/۷۲۱
تحلیل واریانس	۱/۹۸۰
درجه آزادی ۱	۶
درجه آزادی ۲	۵۱۳۷/۱۹۵
معنی داری	۰/۰۹۶

با توجه به جدول، آزمون باکس نشان می‌دهد که سطح معنی داری با توجه به درجه آزادی و تحلیل واریانس (۱/۹۸۰) بدست

جدول ۷: آزمون لوین برای آزمون همگنی واریانس‌های خطای متغیرهای پژوهش

متغیر	مراحل	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	Sig
رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی	پیش آزمون	۰/۶۴۸	۱	۲۸	۰/۴۲۸
	پس آزمون	۱/۹۶۹	۱	۲۸	۰/۱۷۲
	پیگیری	۰/۲۸۴	۱	۲۸	۰/۵۹۸

پیش فرض همگونی واریانس در گروه‌ها از تجانس برخوردار است.

همان گونه که نتایج جدول نشان می‌دهد، با توجه به نتایج تحلیل واریانس آزمون لوین، سطح معنی داری بدست آمده بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین به طور کلی، می‌توان گفت

جدول ۸: نتایج حاصل از تحلیل واریانس چند متغیره

اثر	نام آزمون	مقدار	F	فرضیه درجه آزادی	خطای درجه آزادی	P	مجذور اتا
	اثر پلائی	۰/۳۳۰	۶/۶۳۷	۲	۲۷	۰/۰۰۵	۰/۳۳۰
زمان	لامبدایی ویلکز	۰/۶۷۰	۶/۶۳۷	۲	۲۷	۰/۰۰۵	۰/۳۳۰
	اثر هتلینگ	۰/۴۹۲	۶/۶۳۷	۲	۲۷	۰/۰۰۵	۰/۳۳۰
	بزرگترین ریشه خطا	۰/۴۹۲	۶/۶۳۷	۲	۲۷	۰/۰۰۵	۰/۳۳۰
	اثر پلائی	۰/۳۶۳	۷/۷۰۴	۲	۲۷	۰/۰۰۲	۰/۳۶۳
زمان×گروه	لامبدایی ویلکز	۰/۳۶۳	۷/۷۰۴	۲	۲۷	۰/۰۰۲	۰/۳۶۳
	اثر هتلینگ	۰/۶۳۷	۷/۷۰۴	۲	۲۷	۰/۰۰۲	۰/۳۶۳
	بزرگترین ریشه خطا	۰/۵۷۱	۷/۷۰۴	۲	۲۷	۰/۰۰۲	۰/۳۶۳

با اثر زمان اندازه‌گیری (ترکیب خطی پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) به لحاظ آماری معنادار است. همچنین اثر گروه مطالعه (کنترل و آزمایش) با زمان اندازه‌گیری به لحاظ آماری معنادار است.

با توجه به جدول نتایج حاصل از تحلیل واریانس چند متغیره بر روی رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی نشان می‌دهد، همه آزمون‌ها در سطح  $(p < 0.05)$  معنی دار می‌باشند، بر این اساس می‌توان بیان داشت آزمون تحلیل واریانس چند متغیره در ارتباط

جدول ۹: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر متغیر مستقل بر رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی

متغیر	اثرات	مجموع مجذورات	df	مجموع مجذورات خطا	F	P	$\eta^2$
رفتارهای ارتقادهنده	گروه	۲۳۳۰/۷۱۱	۱	۲۳۳۰/۷۱۱	۱۵/۵۱۰	۰/۰۰۱	۰/۳۵۶
	خطا بین آزمودنی	۴۲۰۷/۶۸۹	۲۸	۱۵۰/۲۷۵			
	اثر زمان	۱۰۶۷/۴۶۷	۱/۲۲۶	۸۷۰/۴۵۶			۰/۳۰۱
	گروه×زمان	۱۲۵۹/۰۲۲	۱/۲۲۶	۶۲۹/۵۱۱			۰/۳۳۷
	خطا درون آزمودنی	۲۴۷۵/۵۱۱	۳۴/۳۳۷	۷۲/۰۹۴			

تحصیلی ( $\eta^2 = 0.337$ ،  $F = 14.241$ ،  $P = 0.001$ ) معنادار است. این یافته‌ها بیانگر آن است که اجرای متغیر مستقل رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی را به صورت معنادار تحت تأثیر قرار داده است.

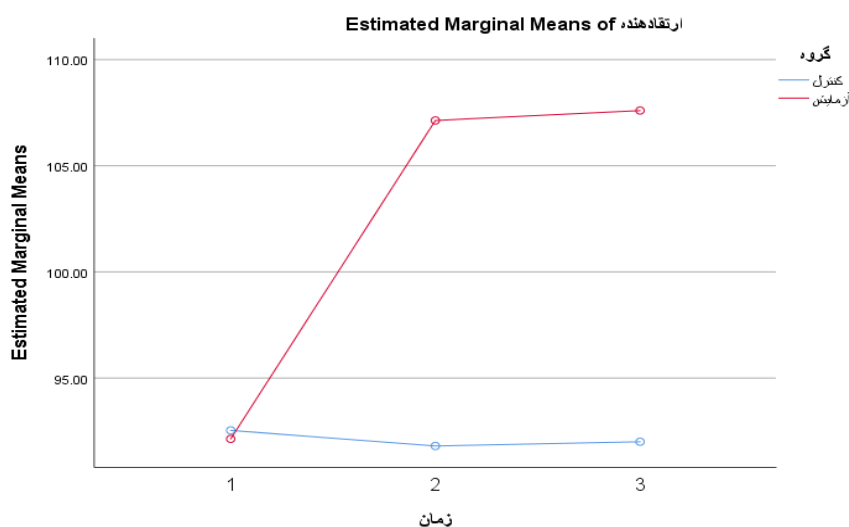
نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که در سه مرحله ارزیابی متغیر رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تفاوت معنی داری بین گروه کنترل و آزمایش وجود دارد. علاوه بر اثر گروه و اثر زمان، اثر تعاملی گروه×زمان برای رفتارهای ارتقادهنده سلامت

جدول ۱۰: نتایج آزمون تعقیبی بونفونی برای سه بار اجرای پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

متغیر	مراحل	اختلاف میانگین	خطای معیار	p
رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی	پیش آزمون - پس آزمون	۷/۱۳۳	۲/۰۴۴	۰/۰۰۵
	پیش آزمون - پیگیری	۷/۴۶۷	۲/۰۱۴	۰/۰۰۳
	پس آزمون - پیگیری	۰/۳۳۳	۰/۷۷۹	۱/۰۰۰

تفاوت بین میانگین رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی در مرحله‌ی پس آزمون پیگیری در سطح ۱/۰۰۰ معنادار نیست که نشان از ثبات تأثیر بسته‌ی آموزشی در طول زمان است.

بررسی میانگین‌ها در جدول نشان می‌دهد که تفاوت بین میانگین رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی در مرحله‌ی پیش آزمون پیگیری در سطح ۰/۰۰۳ معنی دار است و همچنین



نمودار ۱: تغییرات رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی در گروه‌ها و دوره زمانی مطالعه (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری)

زندگی تحصیلی اثرگذار است و مرادنژاد و همکاران (۱۳۹۹) به این نتیجه رسیدند که پس از مداخله آموزشی میانگین نمره سازه‌های مدل بزنف و ابعاد رفتارهای ارتقادهنده سلامت در گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل افزایش معنادار نشان داد. در واقع در تبیین یافته پژوهش می‌توان اظهار کرد افراد از یک سو با انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقای سلامت خود و پیشگیری از بیماری‌ها اقدامات و فعالیت‌هایی را از جمله رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت‌های منظم، ورزش، کنترل وزن بدن، عدم مصرف سیگار و الکل و ایمن‌سازی بدن در مقابل بیماری‌ها انجام می‌دهد که این مجموعه سبک زندگی فرد را تشکیل می‌دهند (Phipps & Sands, 2003) و از دیگر سو از آنجا که سلامت نوجوانان و جوانان ارتباط تنگاتنگی با رفتارهای بهداشتی و مراقبتی آن‌ها دارد. بنابراین رفتارهای وابسته به بهداشت در دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد و تثبیت می‌شوند و همچنین آموزش‌های درست قبل از شروع رفتارهای ناپسند و زیان‌آور و یا تثبیت آن‌ها اهمیت دارد و توجه ویژه به این رفتارها اولویت دو چندان می‌یابد (گرمارودی، مکارم،

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته آموزشی رفتارهای مدنی تحصیلی بر بهبود رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش بسته رفتارهای مدنی تحصیلی بر رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه اثربخش است. در واقع نتایج حاکی از این بود که رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری افزایش و این نتایج در مرحله پیگیری نیز ماندگار ماند. در زمینه مطالعات ناهمسو، پژوهشی یافت نشد. اما همسو با این یافته منبری و همکاران (۱۴۰۲) دریافتند که بسته آموزشی مبتنی بر رفتارهای غیرمولد تحصیلی می‌تواند روش مداخله‌ای مناسبی جهت بالابردن رفتارهای ارتقادهنده و کاهش رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی در دانش‌جویان باشد. همچنین دارابی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند که برنامه تاب‌آوری پسیلوانیا در کاهش رفتارهای بازدارنده تحصیلی و کمک به تأمین مصونیت روانی فراگیران در مواجهه با مطالبات

علوی و عباسی، ۱۳۸۸). بر همین اساس رفتارهای مدنی تحصیلی نیز ماهیتی ارادی و اختیاری دارند که به واسطه تعامل اجتماعی افراد معمولاً همراه با انگیزه‌های نوع دوستی، یاری‌رسانی، مشارکت فراتر از نقش‌های رسمی است که توجه اصلی رفتارهای مدنی تحصیلی بر سازش یافتگی دوران کودکی و نوجوانی و همچنین دانش‌آموزان با رفتارهای مدنی تحصیلی بالا معمولاً خشونت و پرخاشگری کمتری نسبت به هم سن و سالان خود انجام می‌دهند و رفتارهای مطلوب را در محیط آموزشی و غیرآموزشی سرلوحه کار خود قرار می‌دهند (Lemos & Richaud de Minzi, 2014). بر همین اساس دانش‌آموزان شرکت‌کننده در جلسات آموزشی با کسب مهارت‌هایی همچون درک روشن از تحول مثبت نوجوانی به عنوان یک رویکرد جدید که بر درک، آموزش و حمایت و درگیر کردن نوجوانان در فعالیت‌های سازنده متمرکز است؛ اهمیت و بحث در مورد شش شاخص تحول مثبت نوجوانی یعنی اطمینان، صلاحیت، منش، مراقبت، ارتباط و همکاری؛ ظرفیت و توانایی درک درست از خلاف، داشتن اعتقادات اخلاقی قوی و عمل به آن‌ها و رفتار در جهت صحیح و درست، بررسی متغیرهای تأثیرگذار در افزایش هوش اخلاقی کودکان و نوجوانان؛ نقش مؤلفه‌های بخشش، درستکاری، همدلی و مسئولیت‌پذیری در روند سلامت روان نوجوانان؛ کاربرد روان‌شناسی مثبت‌گرا بخصوص سازه سرمایه روانشناختی در محیط خانه، اجتماع و مدرسه و پیامدهای آن روی دانش‌آموزان و همچنین لزوم بکارگیری مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی شامل امیدواری، خودکارآمدی، خوش بینی و قدردانی در محیط خانه، اجتماع و مدرسه که در جلسات بسته‌ی آموزشی رفتارهای مدنی تحصیلی گنجانده شده، می‌توانند موجب بالابردن رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت تحصیلی شوند. محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارت بودند از: تمرکز بر روی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر مهاباد که تعمیم یافته‌ها را به بقیه مناطق جغرافیایی دیگر و جنسیت با محدودیت همراه می‌کند. همچنین تعمیم به سایر رده‌های تحصیلی با محدودیت روبروست. تداخل جلسات بسته‌ی آموزشی رفتارهای مدنی تحصیلی با برنامه‌ی کلاسی بعضی از دانش‌آموزان که به منظور مرتفع کردن آن، آموزش خارج از ساعات درسی با هماهنگی و موافقت اولیای دانش‌آموزان در کلینیک روان‌شناسی و مشاوره ژيرو شهر مهاباد انجام شد. همچنین حجم نمونه پایین و بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری در دسترس از محدودیت‌های اصلی پژوهش بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابهی بر اساس بسته‌ی تدوین شده رفتارهای مدنی تحصیلی در شهرها و جامعه‌های آماری دیگر نیز انجام شود تا نتایج حاصل از آن در مقایسه با یافته‌های این پژوهش قرار گیرد.

### موازن اخلاقی

در این پژوهش با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش و کسب اجازه از افراد شرکت‌کننده در پژوهش، رضایت آن‌ها جهت شرکت در پژوهش اخذ گردید و این اطمینان به افراد 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.

### تشکر و قدردانی

بدینوسیله از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش (دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر مهاباد) و مسئولین دانشگاه که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌گردد.

### تعارض منافع

هیچگونه تعارض منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

### واژه نامه

۱. دو شاخص ضرورت  
1. Content Validity Ratio: CVR
۲. ارتباط  
2. CVI: Content Validity Index
۳. روایی محتوایی  
3. Content validity

### منابع فارسی

احمدی، رسنگار. (۱۳۹۸). ارائه مدل علی روابط حمایت تحصیلی و رفتار مدنی تحصیلی با تأکید بر واسطه‌گری سرمایه‌های روان‌شناختی در میان دانشجویان دوره‌های مجازی دانشگاه شیراز. پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۷(۳)، ۶۳-۷۶.

آزاده ده بیدی، فاطمه و خرمائی، فرهاد. (۱۴۰۲). روابط ساختاری بین جو اخلاقی مدرسه و رفتارهای مدنی تحصیلی: نقش واسطه‌ای تحول مثبت نوجوانی. فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۱۹(۷۶)، ۳۵۵-۳۶۹.

براهوئی، سائره؛ نجفی، محمود و طالع پسند، سیاوش. (۱۴۰۲). پیش‌بینی رفتارهای پرخطر بر اساس تحول مثبت نوجوانی و سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت در نوجوانان. فصلنامه علمی اعتیادپژوهی، ۱۷(۶۹)، ۲۴۵-۲۷۰.

بی‌باک، فرشید؛ کریمی، کیومرث؛ سنگانی، علیرضا؛ خضرزاد، اسعد و نجاری، مسعود. (۱۴۰۱). تدوین بسته‌ی آموزشی ادراک از محیط مدرسه و امکان سنجی آن بر رفتارهای خودشکن تحصیلی دانش‌آموزان پسر. رویش روان‌شناسی، ۱۱(۴)، ۱-۱۰.

حیدریانی، لیلا؛ قدم پور، عزت اله و عباسی، محمد. (۱۴۰۱). رابطه علی جو مدرسه و رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی

بر رفتارهای ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی در دانشجویان. پایان نامه دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنج. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.

نصیری، فخرالسادات و حیدری، نسرین. (۱۳۹۹). نقش رفتار مدنی تحصیلی در خوش بینی تحصیلی دانشجویان: آزمون نقش هوش اخلاقی. پژوهش در نظام های آموزشی، ۱۴(۵۱)، ۲۳-۳۸.

نیلساز، مهناز؛ توسلی، الهه؛ مظاهری، مریم؛ سهرابی، فرشته؛ خزلی، مهدی و غضنفری، زینب. (۱۳۹۱). بررسی رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت و سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه های شهردزفول. مجله دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ۲۰(۵)، ۱۶۸-۱۷۵.

### فهرست منابع

Ahmadi, R. (2019). Presenting a causal model of the relationship between academic support and academic civic behavior with an emphasis on the mediation of psychological capital among students of virtual courses at Shiraz University. *Research in School and Virtual Learning*, 7(3), 63-76. [Persian]

Al-Jarf, R. (2022). Positive psychology in the foreign language and translation classroom. *Journal of Psychology and Behavior Studies*, 2(1), 50-62.

Azadeh Deh Bedi, F., & Khormaei, F. (2019). Structural relationships between school moral climate and academic civic behavior: the mediating role of positive adolescent development. *Quarterly Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 19(76), 355-369. [Persian]

Bibak, F., Karimi, K., Sangani, A., Khazrenejad, A., & Najari, M. (2022). Developing a training package on the perception of the school environment and its feasibility on the self-defeating academic behaviors of male students. *Psychology*, 11(4), 1-10. [Persian]

Brahoui, S., Najafi, M., & Talepasand, S. (2019). Predicting high-risk behaviors based on positive adolescent development and positive psychological capital in adolescents. *Quarterly Journal of Addiction Studies*, 17(69), 245-270. [Persian]

Chahardah-Cherik, S., Gheibizadeh, M., Jahani, S., & Cheraghian, B. (2018). The relationship between health literacy and health promoting behaviors in patients with type 2 diabetes. *International journal of community based nursing and midwifery*, 6(1), 65.

سلامت محور با می انجی درگیری تحصیلی در دانش آموزان. *رویش روان شناسی*، ۱۱(۱)، ۹۲-۱۰۲.

دارابی، رضا؛ عززاده، مهدی؛ حیدری، حسن و داوودی، حسین. (۱۴۰۱). اثر بخشی آموزش برنامه تاب آوری پسیلوانیا بر سبک زندگی تحصیلی: رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی. *نشریه روان شناسی*، ۲۶(۱)، ۳۵-۴۴.

رضا قلی، حوریه؛ عبدالملکی، شهین و خدادادی، فاطمه. (۱۴۰۱). تبیین سهم ابعاد شخصیت در رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی. *جامعه شناسی آموزش و پرورش*، ۸(۲)، ۱۷۷-۱۸۶.

سبزیان، سعیده؛ گراوند، هوشنگ و سلیمانی خشاب، عباسعلی. (۱۴۰۲). الگوی معادلات ساختاری رفتارهای مدنی تحصیلی بر اساس انسجام و جو عاطفی خانواده با می انجی گری اخلاق تحصیلی. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۸(۶۳)، ۲۴۱-۲۶۴.

صالح زاده، پروین؛ شگری، امید و فتح آبادی، جلیل. (۱۳۹۶). سبک زندگی تحصیلی سلامت محور: ایده های نو ظهور در روان شناسی سلامت تحصیلی. *فصلنامه روان شناسی تربیتی*، ۱۳(۴۶)، ۱-۳۰.

صوفی، سحر؛ شگری، امید؛ فتح آبادی، جلیل و قنبری، سعید. (۱۳۹۸). ساختار علی پیشایندها و پسایندهای سبک زندگی تحصیلی سلامت محور در دانش آموزان سرآمد دختر. *روانشناسی افراد استثنایی*، ۹(۳۵)، ۳۵-۷۱.

فارسی جانی، نیلوفر؛ بشارت، محمدعلی و مقدم زاده، علی. (۱۴۰۱). پیش بینی سازگاری اجتماعی بر اساس سبک های دلبستگی و راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۲۱(۱۰۹)، ۷۱-۸۸.

گرمارودی، غلامرضا؛ مکارم، جلیل؛ علوی، سیده شهره و عباسی، زینب. (۱۳۸۸). عادات پرخطر بهداشتی در دانش آموزان شهر تهران. *فصلنامه پایش*، ۹(۱)، ۱۳-۱۹.

گلپور، محسن. (۱۳۸۹). بررسی نقش اخلاق تحصیلی، عدالت و بیعدالتی آموزشی در رفتارهای مدنی- تحصیلی دانشجویان. *فصلنامه نوآوری های مدیریت آموزشی*، ۵(۴): ۲۵-۴۱.

میراندزاد، شیماء؛ منتظری، علی؛ صادقی، رویا؛ طل، آذر؛ یکانی نژاد، میر سعید و محبی، بهرام. (۱۳۹۹). اثربخشی مداخله آموزشی بر بهبود رفتارهای ارتقا دهنده سلامت در پیشگیری از استئوپروز در زنان: کاربرد مدل بزنف. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران*، ۲۶(۳)، ۳۰۹-۳۲۶.

مشعلچیان، محمدحسین؛ سعدی پور، اسماعیل و ابراهیمی قوام، صغری. (۱۴۰۳). تاثیر آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی، تاب آوری و جرئت ورزی دانش آموزان. *رویکردی نو بر آموزش کودکان*، ۶(۱)، ۱۸۸-۲۰۲.

مطلق، زهرا؛ مظلومی محمودآباد، سید سعید و ممیزی، مهدیه. (۱۳۹۰). رفتارهای ارتقادهنده سلامت دانشجویان. *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، ۱۳(۴)، ۲۹-۳۴.

منبری، زهرا؛ کریمی، کیومرث و یحیی یاراحمدی. (۱۴۰۲). اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر مدل علی رفتارهای غیر مولد تحصیلی

- behaviors that promote and inhibit academic health in students. PhD thesis, Islamic Azad University, Sanandaj Branch. Faculty of Psychology and Educational Sciences. [Persian]
- Mashalchian, M. H.; Saadipour, A., & Ebrahimi-Gavam, P. (2004). The effect of anger management training on social adjustment, resilience and assertiveness of students. *A New Approach to Children's Education*, 6(1), 188-202. [Persian]
- Moradnejad, S., Montazeri, A., Sadeghi, R., Tal, A., Yakani-nejad, S., & Mohebbi, B. (2010). Effectiveness of educational intervention on improving health-promoting behaviors in preventing osteoporosis in women: Application of the BASNEF model. *Journal of the Faculty of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences*, 26(3), 309-326. [Persian]
- Motlagh, Z., Mazloumi Mahmoudabad, S. S. & Momazi, M. (2011). Health-promoting behaviors of students. *Zahedan Medical Sciences Research Journal*, 13(4), 29-34. [Persian]
- Nasiri, F., & Heydari, N. (2010). The role of academic civic behavior in students' academic optimism: Testing the role of moral intelligence. *Research in Educational Systems*, 14(51), 23-38. [Persian]
- Nilsaz, M., Tavassoli, A., Mazaheri, M., Sohrabi, F., Khazali, M., & Ghazanfari, Z. (2012). A study of health-promoting behaviors and lifestyle in students of universities in Dezful city. *Journal of Ilam University of Medical Sciences*, 20(5), 168-175. [Persian]
- Peláez-Fernández, M.A. , Rey, L., & Extremera, N. (2022). Pathways from emotional intelligence to well-being and health outcomes among unemployed: Mediation by health-promoting behaviours. *Journal of Health Psychology*, 27(4), 879-889.
- Phipps, W.J., Sands, J.K. (2003). *Medical-surgical nursing: concepts and clinical practice*. Philadelphia: Mosby; 227-55.
- Rahmawati, E. , & Linsia, R. (2022). Anger Management in Pendhalungan Adolescents. *International Social Sciences and Humanities*, 1(1), 80-85.
- Reza Gholi, H., Abdolmaleki, S., & Khodadadi, F. (2022). Explaining the contribution of personality dimensions in
- Darabi, R., Arabzadeh, M., Heydari, H., & Davoudi, H. (2013). The effectiveness of the Pennsylvania Resilience Program training on academic lifestyle: Behaviors that inhibit academic health. *Journal of Psychology*. 26(1). 35-44. [Persian]
- Farsijani, N., Basharat, M. A., & Moghadamzadeh, A. (2014). Predicting social adjustment based on attachment styles and cognitive emotion regulation strategies. *Quarterly Journal of Psychological Sciences*, 21 (109), 71-88. [Persian]
- Garmarudi, G., Makarem, J., Alavi, S. S., & Abbasi, Z. (2009). High-risk health habits in students of Tehran. *Quarterly Journal of Monitoring*, 9(1), 13-19. [Persian]
- Golparvar, M. (2010). Investigating the role of academic ethics, justice and educational injustice in students' civic-academic behaviors. *Quarterly Journal of Educational Management Innovations*, 5(4): 25-41. [Persian]
- Goren, Heela, and Miri Yemini. 2017a. "Global Citizenship Education Redefined – A Systematic Review of Empirical Studies on Global Citizenship Education." *International Journal of Educational Research* 82: 170–183.
- Green, L.W., Hiatt, R.A., Hoefft, K.S. (2015). Behavioural determinants of health and disease. In: Detels R, Gulliford M, Karim QA, Tan, C.C, editors. *Oxford textbook of global public health*. Oxford: Oxford University Press, 218 -3.
- Heydariyani, L., Ghadampour, A., & Abbasi, M. (2022). The causal relationship between school atmosphere and behaviors that facilitate a health-oriented academic lifestyle with the mediation of academic engagement in students. *Psychology*, 11(1), 92-102. [Persian]
- Hong, M., De Gagne, J. C. , & Shin, H. (2018). Social networks, health promoting-behavior, and health-related quality of life in older Korean adults. *Nursing & health sciences*, 20(1), 79-88.
- Lemos, V. N. , & Richaud de Minzi, M. C. (2014). Childhood prosocial behavior in the school environment. In *Positive Psychology in Latin America*, 10(5), 179-193.
- Manbari, Z., Karimi, K., Yarahmadi. Y. (2013). The effectiveness of an educational program based on the causal model of unproductive academic behaviors on

- Sofi, S., Shokri, A., Fathabadi, J., & Ghanbari, S. (2019). The causal structure of the antecedents and consequences of health-oriented academic lifestyle in outstanding female students. *Psychology of Exceptional Individuals*, 9(35), 35-71. [Persian]
- Widlund, A., Timonen, H., & Korhonen, J. (2018). academic well-being, mathematics performance, and educational aspirations in lower secondary education: changes within a school year. *Frontiers in Psychology*. 13(9), 1-19.
- behaviors that promote academic health. *Sociology of Education*, 8(2), 177-186. [Persian]
- Sabzian, S., Garavand, E., & Soleimani Khashab, A. (2023). Structural equation model of academic civic behaviors based on family cohesion and emotional climate with the mediation of academic ethics. *Cultural and Educational Journal of Women and Family*, 18(63), 241-264. [Persian]
- Salehzadeh, P., Shokri, A., & Fathabadi, J. (2017). Health-oriented academic lifestyle: A new emerging idea in the psychology of academic health. *Quarterly Journal of Educational Psychology*, 13(46), 1-30. [Persian]
- Schwager, T. L., Hülshager, R., Jonas, R., Lang, W. B., Klieger, D. M., Bridgeman, B., & Wendler, C. (2014). Supervisor ratings of students' academic potential as predictors of citizenship and counterproductive behavior. *Learning and Individual Differences*. 35, 62-69.