

تبیین سهم ابعاد شخصیت در رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی

حوریه رضاقلی^۱، شهین عبدالمالکی^۲، فاطمه خدادادی^۳

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۵/۲۹

چکیده


هدف: با توجه به اهمیت رفتارهای مرتبط با سلامت تحصیلی در دانش‌آموزان، پژوهش حاضر با هدف تبیین سهم ابعاد شخصیت در رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی انجام شد.


روش‌شناسی: این مطالعه توصیفی-تحلیلی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۴۰۰ بودند. نمونه پژوهش ۱۵۰ نفر برآورد که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از سیاهه ویژگی‌های شخصیتی (Costa and McCrae, 1992) و پرسشنامه رفتارهای سبک‌زندگی تحصیلی ارتقادهنده سلامت تحصیلی (Salehzadeh, Shokri and Fathabadi, 2018) استفاده شد. همچنین، برای تحلیل داده‌ها از روش رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام در نرم‌افزار SPSS استفاده شد.


یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که ابعاد برون‌گرایی، روان‌آزرده‌خویی و وجدان‌گرایی توانستند ۱۴ درصد از تغییرات تاب‌آوری تحصیلی، از میان ابعاد شخصیت فقط بعد برون‌گرایی توانست ۱۴ درصد از تغییرات خوش‌بینی تحصیلی، از میان ابعاد شخصیت فقط بعد برون‌گرایی توانست ۸ درصد از تغییرات مشغولیت تحصیلی، از میان ابعاد شخصیت فقط بعد برون‌گرایی توانست ۳ درصد از تغییرات سرزندگی تحصیلی و ابعاد برون‌گرایی، گشودگی به تجربه و موافق‌بودن توانستند ۲۲ درصد از تغییرات جهت‌گیری هدف تسلط‌محور را تبیین کنند ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج بدست‌آمده، برنامه‌ریزی برای بهبود رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی بر اساس ابعاد شخصیت به‌ویژه از طریق افزایش برون‌گرایی با استفاده از کارگاه‌های آموزشی ضروری به نظر می‌رسد.

واژگان کلیدی: ابعاد شخصیت، رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی، دانش‌آموزان

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی و دبیر آموزش و پرورش ناحیه ۴ استان البرز. 

^۲ مربی، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان. 

^۳ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی و مسئول فنی مرکز توانبخشی بیماران اعصاب و روان نور، تهران، ملارد. 

مقدمه

زندگی تحصیلی فراگیران امروز بسیار پیچیده‌تر و چالشی‌تر از گذشته شده و از فراگیران انتظار می‌رود که درگیر فعالیت‌های تحصیلی شوند، مطالب آموزشی و درسی را به خوبی یادگیرند، به استانداردهای تعیین شده دست یابند، با معلمان و همکلاسی‌ها رابطه مناسبی برقرار نمایند، از قوانین محیط آموزشی اطلاعات کنند و بسیاری موارد دیگر که این موارد باعث افزایش پیچیدگی محیط آموزشی و آموزش و پرورش می‌شوند (Gulmez and Kozan, 2017). امروزه ضعف‌ها و کاستی‌های بسیار در نظام آموزش و پرورش باعث ایجاد تحریک‌های فکری جدیدی از جمله آموزش و پرورش مثبت‌نگر شده و انقلابی در عرصه شکل‌دهی به جهت‌گیری‌های آموزشی و پژوهشی بوجود آورده است. در آموزش و پرورش مثبت‌نگر با اتکا به کاربرد اصول روانشناسی مثبت‌نگر در امر آموزش و پرورش و تاکید بر ترویج و توسعه مطلوب بالندگی فرد در موقعیت‌های پیشرفت، یادگیری مهارت‌های سنتی با افزایش بهزیستی، سلامت روان و شادکامی به موازات هم محقق می‌شوند (Al-Jarf, 2022).

نقطه کانونی درک رفتارهای فراگیران در مفهوم انگیزش است که به‌عنوان مجموعه‌ای از خواسته‌ها، نیازها، ارزش‌ها، هیجان‌ها و اهداف نهفته می‌باشد که شروع، جهت، شدت، استمرار و کیفیت رفتار را نشان می‌دهد (Ramos, et al, 2021). در چشم‌اندازی بر نظریه‌های معاصر انگیزش (انگیزش پیشرفت و انگیزش تحصیلی) و ایده نوظهور آموزش و پرورش مثبت‌نگر نتایج بر نقش مهم و موثر رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی در زندگی تحصیلی فراگیران اشاره کرد (Soufi, Shokri, 2020). سلامت تحصیلی به معنای تناسب بین ارزش‌های ذهنی فراگیران با تجربه‌ها و پیامدهای متنوع ارزشیابی شده از آموزش است که از این منظر سلامت تحصیلی فراگیران تحت رضایت کلی آنان از میزان تحقق انتظاراتی آنها قرار دارد و افت و فقدان سلامت تحصیلی منجر به آسیب به سلامت روان دانش‌آموزان می‌شود (Heidaryani, Ghadampour and Abasi, 2022).

مهم‌ترین رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی شامل تاب‌آوری تحصیلی، خوش‌بینی تحصیلی، مشغولیت تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و جهت‌گیری هدف تسلط‌محور بودند (Salehzadeh, Shokri and Fathabadi, 2018). تاب‌آوری تحصیلی به معنای میزان توانایی فراگیران جهت مواجهه با تجربه‌های آسیب‌زای تحصیلی و استفاده از آنها به‌عنوانی فرصتی برای رشد می‌باشد (Darabi, Arabzade, Heidari and Davoodi, 2022). خوش‌بینی تحصیلی نشان‌دهنده باور دانش‌آموزان به این مطلب است که می‌توانند در امور تحصیلی عملکرد خوب و مناسبی داشته باشند و افراد خوش‌بین رویدادهای خوب را به خود و رویدادهای بد و ناخوشایند را به شرایط نامساعد نسبت می‌دهند. مشغولیت تحصیلی نشان‌دهنده میزان ارزشی است که فراگیر برای نتایج و پیامدهای تحصیل قائل است و سبب افزایش یا کاهش درگیری و مشغولیت در فعالیت‌ها تحصیلی می‌شود. سرزندگی تحصیلی به معنای توانایی موفق در برخورد با چالش‌های تحصیلی رایج در مسیر زندگی تحصیلی است که موجب سازگاری افراد در مواجهه با تهدیدها و فشارهای تحصیلی می‌شود (Jafary Nadrabady, Bagheri and Ghorban, 2022). جهت‌گیری هدف تسلط‌محور نشان‌دهنده رشد و توسعه شایستگی‌های فراگیران است و چنین فراگیران با انتخاب تکالیف چالش‌انگیز، استفاده از راهبردهای پردازش عمیق، خودگویی‌های مثبت، عواطف مثبت و احساس مسئولیت در برابر تجربه‌های پیشرفت و شکست سبب ارتقای عملکردهای خود می‌شوند (Salehzadeh and et al, 2018).

یکی از عوامل احتمالی مرتبط با رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی، ابعاد شخصیت است. شخصیت سازمان‌پویایی از سیستم‌های زیستی، روانی و اجتماعی است که سازگاری با محیط را از طریق صفات و ویژگی‌های شخصیتی تعدیل می‌کند (Ma, Yang, Shen, Chen, Tan, Dong and Yu, 2021). در واقع، شخصیت‌الگوهای رفتاری نسبتاً ثابت و پایداری است که سبب انجام رفتارها و عملکردهای یکسانی در زمان‌ها و مکان‌های مشابه می‌شود (Puyane, et al, 2022). بنابراین، شخصیت مجموعه ویژگی‌های جسمی، روانی، اجتماعی، رفتاری و هیجانی است که یک فرد را از دیگر افراد متمایز می‌سازد (Yang and Huang, 2019). شخصیت شامل پنج عامل یا بعد روان‌آزرده‌خوبی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، موافق بودن و وجدان‌گرایی که نقش مهمی در شناسایی تفاوت‌های افراد با یکدیگر دارند (Kovi, et al, 2019). افراد روان‌آزرده‌خو تمایل به تجربه اضطراب، خجالت، نالیمنی شخصی، تکانشگری، تحریک‌پذیری، ترس، افسردگی و وسواس دارند. افراد برون‌گرا غالباً اجتماعی، شاد، خوشرو، علاقه‌مند، پرنرزی، خوش‌بین و امیدوار هستند. افراد دارای ویژگی گشودگی به تجربه تمایل به دریافت عقاید و رویکردهای جدید، تخیل قوی، حس کنجکاوی بالا، علاقه‌مندی به هنر و تفکر چندبعدی دارند. افراد با ویژگی

موافق بودن تمایل به فروتنی، بخشش، مهربانی و کمک به دیگران دارند و به دنبال روابط اجتماعی و عاطفی نزدیک با دیگران می‌باشند. افراد وجدان‌گرا تمایل به پاسخگوبودن، بلندپروازی، منظم‌بودن، منطقی‌بودن، آرام‌بودن، قانون‌مندی، پیشرفت‌محوری و وظیفه‌شناسی دارند (Kutaula, Gillani, Leonidou and Christodoulides, 2022).

پژوهشی درباره رابطه ابعاد شخصیت با رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی یافت نشد و نتایج مهم‌ترین پژوهش‌های در این زمینه در ادامه گزارش می‌شوند. نتایج پژوهش Moezzodini, Pakdaman and Shokri (2022) نشان داد که هر پنج عامل بزرگ شخصیت شامل روان‌آزرده‌خویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، موافق‌بودن و وجدان‌گرایی با رفتارهای سلامت‌محور در دانشجویان رابطه معنادار داشتند. Jafary Nadrabady and et al (2022) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که عزت‌نفس با رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی رابطه مثبت و معنادار داشت. در پژوهشی دیگر Tajik, Moharami and Daneshparvar (2018) گزارش کردند که روان‌آزرده‌خویی با خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار و برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، موافق‌بودن و وجدان‌گرایی با خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی رابطه منفی و معنادار داشت. Al-Naggar, et al (2015) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که روان‌آزرده‌خویی با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار و برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، موافق‌بودن و وجدان‌گرایی با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنادار داشت. در پژوهشی دیگر Chapman, Duberstein and Lyness (2007) گزارش کردند که روان‌آزرده‌خویی با کیفیت زندگی مرتبط با سلامت رابطه منفی و معنادار و برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، موافق‌بودن و وجدان‌گرایی با کیفیت زندگی مرتبط با سلامت رابطه مثبت و معنادار داشت.

دانش‌آموزان امروز به‌ویژه دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم، آینده‌سازان جامعه هستند و با توجه به افت شدید تحصیلی دانش‌آموزان به‌ویژه در سال‌های اخیر به دلیل شیوع کووید-۱۹، رشد و افزایش استفاده از تکنولوژی‌های جدید و غیره، بررسی رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی آنان لازم و ضروری است که درباره آن پژوهش‌های بسیار اندکی انجام شده و هیچ پژوهش درباره تبیین ابعاد شخصیت بر آن انجام نشده است. بنابراین، این مطالعه از این منظر جدید و منحصر به فرد می‌باشد و نتایج آن می‌تواند به متخصصان و برنامه‌ریزان نظام آموزش و پرورش در بهبود وضعیت تحصیلی به‌ویژه افزایش رفتارهای ارتقادهنده سلامت از طریق ابعاد شخصیت کمک شایانی کند. در نتیجه، با توجه به مطالب مطرح‌شده و اهمیت رفتارهای مرتبط با سلامت تحصیلی در دانش‌آموزان، پژوهش حاضر با هدف تبیین سهم ابعاد شخصیت در رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی انجام شد. بنابراین، سوال‌های پژوهش حاضر عبارتند از:

آیا ابعاد شخصیت می‌توانند تاب‌آوری تحصیلی را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟
آیا ابعاد شخصیت می‌توانند خوش‌بینی تحصیلی را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟

آیا ابعاد شخصیت می‌توانند مشغولیت تحصیلی را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟
آیا ابعاد شخصیت می‌توانند سرزندگی تحصیلی را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟
آیا ابعاد شخصیت می‌توانند جهت‌گیری هدف تسلط‌محور را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟

روش شناسی

این مطالعه توصیفی-تحلیلی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۴۰۰ بودند. برای تعیین حجم نمونه از معادله $n \geq m + 104$ استفاده شد (Tabachnick and Fidell, 2007). این معادله ویژه پژوهش‌های همبستگی است که در آن n همان حجم نمونه و m همان تعداد متغیرهای پیش‌بین می‌باشد. با توجه به وجود متغیر پیش‌بین ابعاد شخصیت و داشتن ۵ مولفه، در این پژوهش تعداد ۵ متغیر پیش‌بین وجود داشت که با توجه به معادله مذکور حجم نمونه ۱۰۹ نفر برآورد شد، اما با توجه به حجم بالای جامعه، ریزش‌های احتمالی و کفایت نمونه، حجم نمونه ۱۵۰ نفر لحاظ شد. نمونه‌ها پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند که در مطالعه حاضر ملاک‌های ورود به مطالعه شامل تمایل جهت شرکت در پژوهش، عدم ابتلاء به کووید-۱۹ در سه ماه

گذشته، عدم از دست دادن یکی از اعضای خانواده یا دوستان نزدیک در شش ماه گذشته، عدم دریافت خدمات روانشناختی در سه ماه گذشته، عدم مصرف داروهای روانپزشکی و نبودن تحت مداخله‌های روان‌شناختی بودند. همچنین، ملاک‌های خروج از مطالعه شامل عدم پاسخگویی به بیش از ۱۰ درصد گویه‌ها و پشیمان‌شدن از شرکت در مطالعه و انصراف از آن بودند.

روند اجرای پژوهش به این صورت بود که بعد از تایید ابزارها توسط اساتید و هماهنگی‌های لازم با مسئولان اداره آموزش و پرورش شهر کرج، اقدام به نمونه‌گیری شد و از میان مدارس دخترانه دوره متوسطه دوم تعداد پنج مدرسه به روش تصادفی انتخاب و از هر مدرسه سه کلاس در پایه‌های مختلف به روش تصادفی انتخاب و از هر کلاس در پایه‌های مختلف تعداد ده نفر در صورت داشتن ملاک‌های ورود به مطالعه به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. نمونه‌ها درباره اهمیت و ضرورت پژوهش توجیه و به آنها درباره رعایت نکات اخلاقی از جمله رازداری و حتی تحلیل داده‌ها به‌صورت کلی و نداشتن پاسخ صحیح و غلط در ابزارها اطلاعات کافی ارائه شد. در مرحله بعد از آنها خواسته شد تا با نهایت دقت به ابزارهای پژوهش پاسخ دهند. همان‌طور که در بالا گفته شد برای دانش‌آموزان بیان شد که هیچ پاسخ صحیح یا غلطی وجود ندارد و بهترین پاسخ، پاسخی است که گویای وضعیت واقعی و فعلی آنها باشد. پس از تکمیل‌شدن ابزارها توسط دانش‌آموزان منتخب از آنان تشکر شد.

در پژوهش حاضر برای گردآوری داده‌ها از دو ابزار استفاده شد. **ابزار اول** سیاهه ویژگی‌های شخصیتی بود که این ابزار توسط Costa and McCrae در سال ۱۹۹۲ با ۶۰ گویه و پنج بعد روان‌آزرده‌خویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، موافق‌بودن و وجدان‌گرایی (هر بعد ۱۲ گویه) طراحی شد. برای پاسخگویی به هر گویه از مقیاس پنج‌گزینه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) استفاده شد. نمره هر یک از ابعاد پنج‌گانه در سیاهه ویژگی‌های شخصیتی با مجموع نمره گویه‌های آن بعد محاسبه می‌شود، بنابراین حداقل نمره در هر بعد ۱۲ و حداکثر نمره در آن ۶۰ است و نمره بالاتر حاکی از بیشتر داشتن آن ویژگی یا صفت شخصیت می‌باشد. روایی سازه ابزار با روش تحلیل عاملی بررسی و نتایج حاکی از وجود پنج بعد روان‌آزرده‌خویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، موافق‌بودن و وجدان‌گرایی بود و پایایی آنها با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۶، ۰/۷۶ و ۰/۹۰ گزارش شد. همچنین، در ایران Ghanei, Valiei, Rezaei and Rezaei در سال ۲۰۱۳ پایایی ابعاد آزرده‌خویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، موافق‌بودن و وجدان‌گرایی را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۶۷، ۰/۷۲، ۰/۶۲، ۰/۶۸ و ۰/۸۱ گزارش کردند.

در مطالعه حاضر پایایی ابعاد روان‌آزرده‌خویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، موافق‌بودن و وجدان‌گرایی در سیاهه ویژگی‌های شخصیتی با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۲، ۰/۸۱، ۰/۹۲ و ۰/۸۴ محاسبه شد. **ابزار دوم** پرسشنامه رفتارهای سبک‌زندگی تحصیلی ارتقادهنده سلامت تحصیلی بود که این ابزار توسط Salehzadeh و همکاران در سال ۲۰۱۸ با ۴۸ گویه و پنج بعد تاب‌آوری تحصیلی، خوش‌بینی تحصیلی، مشغولیت تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و جهت‌گیری هدف تسلط‌محور (مشغولیت تحصیلی ۸ گویه و چهار بعد دیگر هر کدام ۱۰ گویه) طراحی شد. برای پاسخگویی به هر گویه از مقیاس پنج‌گزینه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) استفاده شد. نمره هر یک از ابعاد پنج‌گانه در پرسشنامه رفتارهای سبک‌زندگی تحصیلی ارتقادهنده سلامت تحصیلی با مجموع نمره گویه‌های آن بعد محاسبه می‌شود، بنابراین حداقل نمره در بعد مشغولیت تحصیلی ۸ و حداکثر نمره در آن ۴۰ و حداقل نمره در چهار بعد دیگر ۱۰ و حداکثر نمره در آنها ۵۰ است و نمره بالاتر حاکی از بیشتر داشتن آن رفتار ارتقادهنده سلامت تحصیلی می‌باشد. روایی سازه ابزار با روش تحلیل عاملی بررسی و بار عاملی همه گویه‌های هر بعد بالاتر از ۰/۴۰ و نتایج نتایج حاکی از وجود پنج بعد تاب‌آوری تحصیلی، خوش‌بینی تحصیلی، مشغولیت تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و جهت‌گیری هدف تسلط‌محور بود و پایایی آنها با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۸۹، ۰/۸۵، ۰/۹۳ و ۰/۹۳ گزارش شد. در مطالعه حاضر پایایی ابعاد تاب‌آوری تحصیلی، خوش‌بینی تحصیلی، مشغولیت تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و جهت‌گیری هدف تسلط‌محور در پرسشنامه رفتارهای سبک‌زندگی تحصیلی ارتقادهنده سلامت تحصیلی با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۹۱، ۰/۸۴، ۰/۹۰ و ۰/۹۵ محاسبه شد. داده‌ها پس از گردآوری با سیاهه ویژگی‌های شخصیتی و پرسشنامه رفتارهای سبک‌زندگی تحصیلی ارتقادهنده سلامت تحصیلی با روش رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام در نرم‌افزار SPSS در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد.

یافته‌ها

در این پژوهش ریزشی در نمونه‌ها اتفاق نیفتاد و نرخ مشارکت در پژوهش ۱۰۰ درصد بود. در پاسخ به سوال اول پژوهش (آیا ابعاد شخصیت می‌توانند تاب‌آوری تحصیلی را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟) از نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام و تحلیل واریانس استفاده که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شد.

جدول ۱. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام و تحلیل واریانس برای تبیین تاب‌آوری تحصیلی بر اساس ابعاد شخصیت

مدل	متغیرها	منابع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری	R	R ²
۱	برون‌گرایی	رگرسیون	۶/۶۱	۱	۶/۹۱	۱۰/۴۲	۰/۰۰۲	۰/۲۵	۰/۰۶
	باقیمانده		۹۳/۹۱	۱۴۸	۰/۶۳				
	کل		۱۰۰/۵۳	۱۴۹					
۲	روان‌آزرده‌خویی	رگرسیون	۱۱/۹۲	۲	۵/۹۶	۹/۸۹	<۰/۰۰۱	۰/۳۴	۰/۱۱
	باقیمانده		۸۸/۶۱	۱۴۷	۰/۶۰				
	کل		۱۰۰/۵۳	۱۴۹					
۳	وجدان‌گرایی	رگرسیون	۱۴/۵۷	۳	۴/۸۵	۸/۲۵	<۰/۰۰۱	۰/۳۸	۰/۱۴
	باقیمانده		۸۵/۹۵	۱۴۶	۰/۵۸				
	کل		۱۰۰/۵۳	۱۴۹					

طبق یافته‌های جدول ۱، ابعاد برون‌گرایی، روان‌آزرده‌خویی و وجدان‌گرایی توانستند ۱۴ درصد از تغییرات تاب‌آوری تحصیلی را تبیین کنند ($P < ۰/۰۰۱$) که در این پیش‌بینی متغیرهای گشودگی به تجربه و موافق‌بودن به دلیل عدم افزایش معنادار توانایی پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی وارد معادله نشدند. در پاسخ به سوال دوم پژوهش (آیا ابعاد شخصیت می‌توانند خوش‌بینی تحصیلی را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟) از نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام و تحلیل واریانس استفاده که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام و تحلیل واریانس برای تبیین خوش‌بینی تحصیلی بر اساس ابعاد شخصیت

مدل	متغیرها	منابع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری	R	R ²
۱	برون‌گرایی	رگرسیون	۱۲/۵۹	۱	۱۲/۵۹	۲۴/۴۲	<۰/۰۰۱	۰/۳۷	۰/۱۴
	باقیمانده		۷۶/۲۹	۱۴۸	۰/۵۱				
	کل		۸۸/۸۸	۱۴۹					

طبق یافته‌های جدول ۲، از میان ابعاد شخصیت فقط بعد برون‌گرایی توانست ۱۴ درصد از تغییرات خوش‌بینی تحصیلی را تبیین کند ($P < ۰/۰۰۱$) که در این پیش‌بینی متغیرهای روان‌آزرده‌خویی، گشودگی به تجربه، موافق‌بودن و وجدان‌گرایی به دلیل عدم افزایش معنادار توانایی پیش‌بینی خوش‌بینی تحصیلی وارد معادله نشدند. در پاسخ به سوال سوم پژوهش (آیا ابعاد شخصیت می‌توانند مشغولیت تحصیلی را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟) از نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام و تحلیل واریانس استفاده که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شد.

جدول ۳. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام و تحلیل واریانس برای تبیین مشغولیت تحصیلی بر اساس ابعاد شخصیت

مدل	متغیرها	منابع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری	R	R ²
۱	برون‌گرایی	رگرسیون	۶/۷۴	۱	۶/۷۴	۱۳/۵۶	<۰/۰۰۱	۰/۲۹	۰/۰۸
	باقیمانده		۷۳/۵۷	۱۴۸	۰/۴۹				
	کل		۸۰/۳۲	۱۴۹					

طبق یافته‌های جدول ۳، از میان ابعاد شخصیت فقط بعد برون‌گرایی توانست ۸ درصد از تغییرات مشغولیت تحصیلی را تبیین کند ($P < 0/001$) که در این پیش‌بینی متغیرهای روان‌آزرده‌خویی، گشودگی به تجربه، موافق‌بودن و وجدان‌گرایی به دلیل عدم افزایش معنادار توانایی پیش‌بینی خوش‌بینی تحصیلی وارد معادله نشدند.

در پاسخ به سوال چهارم پژوهش (آیا ابعاد شخصیت می‌توانند سرزندگی تحصیلی را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟) از نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام و تحلیل واریانس استفاده که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شد.

جدول ۴. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام و تحلیل واریانس برای تبیین مشغولیت تحصیلی بر اساس ابعاد شخصیت

مدل	متغیرها	منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	R	R ²
۱	برون‌گرایی	رگرسیون	۴/۶۸	۱	۴/۶۸	۵/۵۷	<0/01	0/19	0/03
	باقیمانده		۱۲۴/۱۷	۱۴۸	0/83				
	کل		۱۲۸/۸۵	۱۴۹					

طبق یافته‌های جدول ۴، از میان ابعاد شخصیت فقط بعد برون‌گرایی توانست ۳ درصد از تغییرات سرزندگی تحصیلی را تبیین کند ($P < 0/01$) که در این پیش‌بینی متغیرهای روان‌آزرده‌خویی، گشودگی به تجربه، موافق‌بودن و وجدان‌گرایی به دلیل عدم افزایش معنادار توانایی پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی وارد معادله نشدند.

در پاسخ به سوال پنجم پژوهش (آیا ابعاد شخصیت می‌توانند جهت‌گیری هدف تسلط‌محور را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟) از نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام و تحلیل واریانس استفاده که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شد.

جدول ۵. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام و تحلیل واریانس برای تبیین جهت‌گیری هدف تسلط‌محور بر اساس ابعاد شخصیت

مدل	متغیرها	منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	R	R ²
۱	برون‌گرایی	رگرسیون	۱۱/۴۳	۱	۱۱/۴۳	۲۵/۴۱	<0/001	0/38	0/14
	باقیمانده		۶۶/۵۹	۱۴۸	0/45				
	کل		۷۸/۰۲	۱۴۹					
۲	گشودگی به تجربه	رگرسیون	۱۵/۰۲	۲	۷/۵۱	۱۷/۵۳	<0/001	0/43	0/19
	باقیمانده		۶۲/۹۹	۱۴۷	0/42				
	کل		۷۸/۰۲	۱۴۹					
۳	موافق‌بودن	رگرسیون	۱۷/۸۵	۳	۵/۹۵	۱۴/۴۴	<0/001	0/47	0/22
	باقیمانده		۶۰/۱۶	۱۴۶	0/41				
	کل		۷۸/۰۲	۱۴۹					

طبق یافته‌های جدول ۵، ابعاد برون‌گرایی، گشودگی به تجربه و موافق‌بودن توانستند ۲۲ درصد از تغییرات جهت‌گیری هدف تسلط‌محور را تبیین کنند ($P < 0/001$) که در این پیش‌بینی متغیرهای روان‌آزرده‌خویی و وجدان‌گرایی به دلیل عدم افزایش معنادار توانایی پیش‌بینی جهت‌گیری هدف تسلط‌محور وارد معادله نشدند.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت رفتارهای مرتبط با سلامت تحصیلی در دانش‌آموزان، پژوهش حاضر با هدف تبیین سهم ابعاد شخصیت در رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی انجام شد. یافته‌های مربوط به سوال اول پژوهش حاضر (آیا ابعاد شخصیت می‌توانند تاب‌آوری تحصیلی را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟) نشان داد که ابعاد برون‌گرایی، روان‌آزرده‌خویی و وجدان‌گرایی توانستند ۱۴ درصد از تغییرات تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین کنند. پژوهشی در این زمینه یافت نشد، اما یافته‌های مذکور از جهاتی با یافته‌های پژوهش‌های Moezzodini, et al (2022)،

Al-Naggar, et al (2015) و Tajik, et al (2018)، Chapman, et al (2007) همسو بودند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان استنباط کرد دانش‌آموزانی که دارای ویژگی‌های برون‌گرایی و وجدان‌گرایی بالا و روان‌آزرده‌خویی پایین هستند، خصوصیتی مانند قاطعیت، هیجان‌خواهی مثبت، گرایش به شادی و خنده، نداشتن اضطراب و استرس یا داشتن اندک آنها، آسیب‌پذیری پایین در برابر مسائل، سازگاری زیاد با محیط و داشتن ارتباطات خوب با افراد و جامعه دارند. از آنجایی که تاب‌آوری تحصیلی بدین معنا است که بتوان یک سازگاری موفق در تعامل با دنیای بیرون (دنیای تحصیلی) داشت و در برابر شرایط نامطلوب نقش حفاظتی را برای افراد برقرار کرد، لذا می‌توان انتظار داشت که دانش‌آموزان دارای ویژگی‌های برون‌گرایی و وجدان‌گرایی بالا و روان‌آزرده‌خویی پایین بتوانند تاب‌آوری تحصیلی بیشتری داشته باشند و بر همین اساس منطقی به نظر می‌رسد که متغیرهای مذکور بتوانند نقش موثری در تبیین تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشند.

یافته‌های مربوط به سوال دوم پژوهش حاضر (آیا ابعاد شخصیت می‌توانند خوش‌بینی تحصیلی را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟) نشان داد که از میان ابعاد شخصیت فقط بعد برون‌گرایی توانست ۱۴ درصد از تغییرات خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین کند. پژوهشی در این زمینه یافت نشد، اما یافته‌های مذکور از جهاتی با یافته‌های پژوهش‌های Al-Naggar, et al (2022) Moezzodini, et al (2022)، Jafary Nadrabady and et al (2022) و Chapman, et al (2015) و همسو بودند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که دانش‌آموزان برون‌گرا دارای ویژگی‌هایی مانند داشتن روابط صمیمی و گرم با دیگران و خواهان هم‌نشینی با آنها، تمایل به داشتن فعالیت‌های زیاد در زمینه‌های مختلف، خواهان هیجان‌های خوشایند بیشتر، عزت‌نفس بالاتر، گرایش به شادی و عشق هستند که این ویژگی‌ها باعث می‌شود که در حوزه تحصیلی هم امیدوارتر و خوش‌بین‌تر باشند. از آنجایی که خوش‌بینی تحصیلی بدین معنا است که دانش‌آموزان و معلمان به یکدیگر اعتماد داشته باشند، رویدادها را به‌صورت مثبت تفسیر نمایند، شوخ‌طبع باشند، به دنبال شکایت و گلایه نباشند و بر محدودیت‌های تحصیلی با فعالیت‌های مستمر و پایدار فائق آیند، لذا می‌توان برآورد کرد که برون‌گرایی بتواند نقش موثری در تبیین خوش‌بینی تحصیلی ایفا نماید.

یافته‌های مربوط به سوال سوم پژوهش حاضر (آیا ابعاد شخصیت می‌توانند مشغولیت تحصیلی را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟) نشان داد که از میان ابعاد شخصیت فقط بعد برون‌گرایی توانست ۸ درصد از تغییرات مشغولیت تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین کند. پژوهشی در این زمینه یافت نشد، اما یافته‌های مذکور از جهاتی با یافته‌های پژوهش‌های Al-Naggar, et al (2015) و Chapman, et al (2007) همسو بودند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان استنباط کرد که دانش‌آموزان برون‌گرا دارای ویژگی‌های ذیل مانند گرمی و صمیمیت، داشتن فعالیت‌های اجتماعی زیاد، هیجان‌خواهی اجتماعی و مثبت، پرانرژی‌بودن، گرایش به دنیای بیرون و کسب تجربه هستند و از آنجایی که در مشغولیت تحصیلی دانش‌آموزان واکنش‌های هیجانی مناسبی را به تکلیف، معلم، همکلاسی‌ها، کلاس و مدرسه نشان می‌دهند و واکنش‌های رفتاری موثری را برای غلبه بر چالش‌های تحصیلی از خود نشان می‌دهند، لذا برون‌گرایی می‌تواند سبب افزایش درگیری و مشغولیت تحصیلی دانش‌آموزان شود و نقش موثری در تبیین مشغولیت تحصیلی آنها داشته باشد.

یافته‌های مربوط به سوال چهارم پژوهش حاضر (آیا ابعاد شخصیت می‌توانند سرزندگی تحصیلی را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟) نشان داد که از میان ابعاد شخصیت فقط بعد برون‌گرایی توانست ۳ درصد از تغییرات سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین کند. پژوهشی در این زمینه یافت نشد، اما یافته‌های مذکور از جهاتی با یافته‌های پژوهش‌های Al-Naggar, et al (2015) و Chapman, et al (2007) همسو بودند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که دانش‌آموزان دارای ویژگی برون‌گرایی تمایل زیادی برای مثبت‌بودن، جرأت‌طلبی، پرانرژی‌بودن، صمیمی‌بودن، دوست‌یابی و انگیزه بالا برای برقراری ارتباط با دیگران از جمله همکلاسی‌ها و معلمان دارند. از آنجایی که سرزندگی تحصیلی به معنای توانایی موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان در مواجهه با موانع و چالش‌های تحصیلی و فائق‌آمدن بر آنها است یا اینکه سرزندگی تحصیلی نشان‌دهنده پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانع در عرصه جاری و مداوم تحصیلی است، لذا می‌توان انتظار داشت که دانش‌آموزان برون‌گرا با همکاری و همراهی دیگران بتوانند سبب افزایش سرزندگی تحصیلی شوند و بر این اساس برون‌گرایی می‌تواند برآورد کرد که برون‌گرایی بتواند نقش موثری در تبیین سرزندگی تحصیلی ایفا نماید.

یافته‌های مربوط به سوال پنجم پژوهش حاضر (آیا ابعاد شخصیت می‌توانند جهت‌گیری هدف تسلط‌محور را به‌عنوان یکی از مولفه‌های رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی تبیین نمایند؟) نشان داد که ابعاد برون‌گرایی، گشودگی به تجربه و موافق‌بودن توانستند ۲۲ درصد از تغییرات جهت‌گیری هدف تسلط‌محور دانش‌آموزان را تبیین کنند. پژوهشی در این زمینه یافت نشد، اما یافته‌های مذکور از جهاتی با یافته‌های پژوهش‌های (Jafary Nadrabady and et al (2022)، Tajik, et al (2018) و Al-Naggar, et al (2015) همسو بودند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان استنباط کرد دانش‌آموزانی که دارای ویژگی‌های برون‌گرایی، گشودگی به تجربه و موافق‌بودن هستند از خود تلاش، کوشش، جدیت و پشتکار بیشتری نشان می‌دهند، تمایل بالاتری برای تجربه موقعیت‌های جدید دارند، دارای روحیه کنجکاوی، سخت‌کوشی، تخیل‌گرایی و تمرکز بالا بر فرایند یادگیری دارند و برای یادگیری و کسب مهارت‌های جدید جهت دستیابی به پیشرفت و جایگاه بالاتر از خود تلاش بیشتری نشان می‌دهند. از آنجایی که جهت‌گیری هدف تسلط‌محور بدین معنا است که دانش‌آموزان در حوزه یادگیری موفقیت را معادل پیشرفت بدانند و تلاش را عامل و علت اصلی موفقیت خود در نظر بگیرند و علت خرسندی خود را سخت‌کوشی بدانند و تلاش نمایند تا همواره مطالب جدید و تازه‌ای را یادگیرند و بر شایستگی‌ها و مهارت‌های خود بیفزایند، لذا می‌توان انتظار داشت که دانش‌آموزان با ویژگی‌های برون‌گرایی، گشودگی به تجربه و موافق‌بودن در حوزه تحصیل، جهت‌گیری هدف تسلط‌محور را دنبال نمایند و بر همین اساس منطقی به نظر می‌رسد که متغیرهای مذکور (برون‌گرایی، گشودگی به تجربه و موافق‌بودن) بتوانند نقش موثری در تبیین جهت‌گیری هدف تسلط‌محور دانش‌آموزان داشته باشند.

در این مطالعه از محدودیت‌های رایج می‌توان به تک جنسیتی بودن آن (دانش‌آموزان دختر)، محدودشدن جامعه پژوهش به دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر کرج، حجم نمونه نسبتاً اندک جهت برنامه‌ریزی کلان، رغبت، علاقه و تمایل اندکی برخی دانش‌آموزان جهت شرکت در پژوهش به دلایل مختلف از جمله شیوع کووید-۱۹ و همکاری پایین اداره آموزش و پرورش اشاره کرد. بنابراین، انجام این پژوهش بر روی دانش‌آموزان پسر، دانش‌آموزان سایر دوره‌های تحصیلی از جمله دوره متوسطه اول و حتی دوره ابتدایی، افزایش حجم نمونه جهت برنامه‌ریزی در سطح کلان برای یک استان یا کشور، استفاده از تقویت‌کننده‌ها جهت افزایش رغبت، علاقه و تمایل دانش‌آموزان جهت شرکت در پژوهش و بررسی نقش سایر متغیرها در تبیین رفتارهای ارتقادهنده سلامت از جمله تنظیم هیجان، راهبردهای شناختی و فراشناختی، مهارت‌های تدریس معلمان و غیره اشاره کرد. با توجه به نتایج بدست‌آمده از پژوهش حاضر، برنامه‌ریزی برای بهبود رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی بر اساس ابعاد شخصیت به‌ویژه از طریق افزایش برون‌گرایی با استفاده از کارگاه‌های آموزشی ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین، نتایج مذکور برای متخصصان و برنامه‌ریزان نظام آموزش و پرورش تلوینجات کاربردی بسیاری دارد و آنان بر اساس نتایج این پژوهش و پژوهش‌های مشابه می‌توانند جهت بهبود رفتارهای ارتقادهنده سلامت تحصیلی دانش‌آموزان برنامه‌های مناسبی طراحی و با کمک اساتید مجرب و خبره اقدام به اجرای آنها کنند.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از مسئولان اداره آموزش و پرورش شهر کرج و همه دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش و اولیا و کادر اجرایی مدارس آنها تشکر و قدردانی می‌شود.

References

- Al-Jarf R. (2022). Positive psychology in the foreign language and translation classroom. *Journal of Psychology and Behavior Studies*, 2(1): 50-62.
- Al-Naggar RA, Osman MT, Ismail Z, et al. (2015). Relation between type of personality and academic performance among Malaysian health sciences students. *International Archives of Medicine*, 8(182): 1-8.
- Chapman B, Duberstein P, Lyness JM. (2007). Personality traits, education, and health-related quality of life among older adult primary care patients. *The Journal of Gerontology*, 62(6): 343-352.
- Costa PT, McCrae RR. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO personality inventory. *Psychological Assessment*, 4(1): 5-13.
- Darabi R, Arabzade M, Heidari H, Davoodi H. (2022). The effectiveness of Pennsylvania resilience program training on academic life style: Academic health preventing behaviors. *Journal of Psychology*, 26(1): 35-44. (In Persian)
- Ghanei R, Valiei S, Rezaei M, Rezaei K. (2013). The relationship between personality characteristics and Nursing occupational stress. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 1(3): 27-34. (In Persian)
- Gulmez D, Kozan HIO. (2017). A study of research assistants' perceptions about academic adviser and academic life through metaphors. *Journal of Education and Practice*, 8(7): 96-106.
- Heidaryani L, Ghadampour E, Abasi M. (2022). The causal relationship between school atmosphere and health-centered academic lifestyle behaviors mediating academic conflict in students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 11(1): 92-101. (In Persian)
- Jafary Nadrabady M, Bagheri F, Ghorban Jahromi R. (2022). The mediating role of self-esteem in the relationship between parent-child relationship and health-oriented academic lifestyle. *Journal of Nursing Education*, 11(1): 79-92. (In Persian)
- Kovi Z, Aluja A, Glicksohn J, et al. (2019). Cross-country analysis of alternative five factor personality trait profiles. *Personality and Individual Differences*, 143: 7-12.
- Kutaula S, Gillani A, Leonidou LC, Christodoulides P. (2022). Integrating fair trade with circular economy: Personality traits, consumer engagement, and ethically-minded behavior. *Journal of Business Research*, 144: 1087-1102.
- Ma YH, Yang YX, Shen XN, et al. (2021). Evaluation relationships between subjective wellbeing, personality traits, and Alzheimer's disease: A two-sample Mendelian randomization study. *Journal of Psychiatric Research*, 137: 498-505.
- Moezzodini Sh, Pakdaman Sh, Shokri O. (2022). The mediating role of health behaviors on the relationship between big five personality traits and problematic and risky internet use. *Quarterly of Applied Psychology*, In Press.
- Puyane M, Subira S, Torres A, et al. (2022). Personality traits as a risk factor for postpartum depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 298(1): 577-589.
- Ramos A, Lavrijsen J, Soenens B, et al. (2021). Profiles of maladaptive school motivation among high-ability adolescents: A person-centered exploration of the motivational Pathways to Underachievement model. *Journal of Adolescence*, 88: 146-161.

- Salehzadeh P, Shokri O, Fathabadi J. (2018). 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*, 8(30): 61-105. (In Persian)
- Soufi S, Shokri O, Fathabadi J, Ghanbari S. (2020). Causal structure of antecedents and consequences of health-oriented academic lifestyle in gifted girl students. *Psychology of Exceptional Individuals*, 9(35): 35-71. (In Persian)
- Tabachnick BG, Fidell LS. (2007). *Using multivariate statistics*. 5th Edition, Boston: Allyn & Bacon Publisher.
- Tajik S, Moharami J, Daneshparvar H. (2018). On the relationship between personality characteristics and cognitive emotion regulation with academic burnout among female high school students. *Journal of School Psychology and Institutions*, 7(3): 68-87. (In Persian)
- Yang HC, Huang ZR. (2019). Mining personality traits from social messages for game recommender systems. *Knowledge-Based Systems*, 165: 157-168.

Explaining the Contribution of Personality Dimensions in Academic Health Promoting Behaviors

Hourieh Rezagholi¹
Shahin Abdolmaleki²
Fatemeh Khodadadi³

Abstract

Purpose: The academic life of today's learners has become much more complicated and challenging than in the past, and learners are expected to be involved in academic activities, to learn educational and lesson materials well, to achieve the set standards, to establish a proper relationship with teachers and classmates, from the rules of the educational environment. Inform you and many other cases that increase the complexity of the educational environment. Today, many weaknesses and shortcomings in the education system have created new intellectual movements, including positive education, and have created a revolution in the field of shaping educational and research orientations. In positive education and training, relying on the application of positive psychology principles in education and emphasizing on the promotion and development of the individual's growth in progress situations, learning traditional skills with increasing well-being, mental health and happiness are realized in parallel. Considering the importance of behaviors related to academic health in students, the present research was conducted with the aim of explaining the contribution of personality dimensions in academic health promoting behaviors.

Methodology: This study was a descriptive-analytical from type of correlation. The research population was female students of second high school period of Karaj city in the academic years of 2020-21. The research sample was estimated 150 people who were selected by cluster random sampling method. To collect data were used from the personality traits inventory (Costa and McCrae, 1992) and promoting educational health academic lifestyle behaviors questionnaire (Salehzadeh, Shokri and Fathabadi, 2018). Also, for data analysis was used from the methods of multiple regressions with stepwise model in SPSS software.

Findings: The findings showed that the dimensions of extroversion, neuroticism and conscientiousness could explain 14% of the changes of academic resilience, among the personality dimensions, only the extroversion dimension could explain 14% of the changes of academic optimism, among the personality dimensions, only the extroversion dimension could explain 8% of the changes of academic engagement among the personality dimensions, only the extroversion dimension could explain 3% of the changes of academic buoyancy and the dimensions of extroversion, openness to experience and agreeableness could explain 22% of the changes of mastery goal orientation ($P < 0.01$).

Conclusion: According to the obtained results, planning seems necessary to improve academic health promoting behaviors based on personality dimensions, especially through increasing extroversion with using educational workshops.

Keywords: Personality Dimensions, Academic Health Promoting Behaviors, Students

¹ Master of General Psychology and Secretary of Education, District 4, Alborz Province. rezagholi@gmail.com

² Instructor, Department of Psychology and Educational Sciences, Farhangian University (Author). abdolmaleki@gmail.com

³ Master of General Psychology and Technical Officer of Rehabilitation Center for Neurological and Psychiatric Patients, Tehran, Mallard. khodadafif@gmail.com