



## تأثیر سبک زندگی سلامت محور بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان بابل به منظور ارائه مدل

حسینقلی توان: دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران  
کورووش قاسم زاده: استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران (\* نویسنده مسئول) [Koroosh\\_red\\_bass@yahoo.com](mailto:Koroosh_red_bass@yahoo.com)  
سیده زهرا حسینی درون کلایی: استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

سبک زندگی سلامت محور،  
عملکرد تحصیلی،  
دانشجویان

**زمینه و هدف:** تحقیقات نشان داده است که سبک زندگی سلامت محور، فرد بهبود کیفیت زندگی خود را تجربه می‌کند لذا هدف کلی پژوهش حاضر، بررسی بررسی تاثیر سبک زندگی سلامت محور بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان شهرستان بابل به منظور ارائه مدل بود.

**روش کار:** این پژوهش از نظر هدف، بنیادی- کاربردی و از نظر نوع داده‌ها، ترکیبی (کیفی- کمی) از نوع اکتشافی بود که در بخش کیفی از روش گراند تئوری و در بخش کمی توصیفی- پیمایشی استفاده شد. جامعه آماری آن را در بخش کیفی، متخصصان، خبرگان و اساتید دانشگاه‌های شهرستان بابل و در بخش کمی، دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان بابل به تعداد ۲۹۲۰۶ نفر تشکیل می‌دادند که در بخش کیفی از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی از نوع هدفمند و با در نظر گرفتن قانون اشباع تعداد ۱۰ نفر و در بخش کمی بر اساس فرمول کوکران تعداد ۳۷۹ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای برحسب نوع دانشگاه به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها در بخش کیفی از مصاحبه نیمه ساختار و در بخش کمی از پرسش‌نامه محقق ساخته سبک زندگی سلامت محور با ۴۸ سوال و پرسش‌نامه عملکرد تحصیلی فام و تیلور (۱۹۹۹) با ۴۸ سوال استفاده شد. برای بررسی سوال‌های پژوهش از آزمون‌های تحلیل عاملی تأییدی، تحلیل عاملی اکتشافی، فریدمن و معادلات ساختاری ساختاری استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که؛ سبک زندگی سلامت محور دارای ۶ بعد «مهارت‌های مدیریت استرس، برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، سلامت جسمانی، توانمندسازی فردی و توسعه مهارت‌های ذهنی و معنوی» می‌باشد که بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان بابل مثبت و معنادار می‌باشد و مدل ارائه شده دارای برازش مناسب می‌باشد.  
**نتیجه‌گیری:** به طور کلی می‌توان بیان کرد که سبک زندگی سلامت محور تأثیر چشمگیری بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان دارد. این مولفه‌ها به‌طور مستقیم و غیرمستقیم به فرد کمک می‌کنند تا از توانمندی‌های ذهنی و جسمی خود به بهترین شکل بهره‌برداری کند و در مواجهه با چالش‌ها و فشارهای تحصیلی عملکرد بهتری داشته باشد.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.  
**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Taavan H, Ghasemzadeh K, Hosseini Doronkolaei SZ. The Effect of a Health-Oriented Lifestyle on Improving the Academic Performance of Babol University Students in Order to Present a Model. Razi J Med Sci. 2024(24 Sep);31.114.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>).

\*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با **CC BY-NC-SA 4.0** صورت گرفته است.



Original Article

## The Effect of a Health-Oriented Lifestyle on Improving the Academic Performance of Babol University Students in Order to Present a Model

**Hoseingholi Taavan:** PhD Student of Educational Administration, Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran

**Korosh Ghasemzadeh:** Assistant Professor, Department of Educational, Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran  
(\* Corresponding Author) [Koroosh\\_red\\_bass@yahoo.com](mailto:Koroosh_red_bass@yahoo.com)

**Seyedeh Zahra Hosseini Doronkolaie:** Assistant Professor, Department of Educational, Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran

### Abstract

**Background & Aims:** Students, as representatives of the young generation, are future decision-makers in organizations, societies, and countries. University years are when students gain increasing independence regarding their lifestyle and health practices. Students may turn to a risky lifestyle to achieve success in academic goals and freedom from parental restrictions. Although some of these unhealthy behaviors may be transient, some habits can persist and continue into middle age and old age. Therefore, the lifestyle of students and their high-risk behaviors have increased concern. Research has shown that a health-oriented lifestyle improves the quality of life, so the general purpose of this research was to investigate the impact of a health-oriented lifestyle on enhancing the academic performance of Babol City students to present a model.

**Methods:** In terms of the purpose, this research was fundamental-applied, and in terms of the type of data, it was a combination (qualitative-quantitative) of the exploratory type, which was used in the qualitative part of the grand theory method and the quantitative part, descriptive-survey. In the qualitative part, the statistical population consisted of specialists, experts, and professors of the universities of Babol City, and in the quantitative part, the students of the universities of Babol City were 29,206 people, and in the qualitative part, non-random sampling method of the targeted type. And considering the saturation law, the number of 10 people and in the quantitative section based on Cochran's formula, 379 people were selected as a statistical sample using the stratified random sampling method according to the type of university. To collect data, a semi-structured interview was used in the qualitative part, and a health-oriented lifestyle questionnaire with 48 questions and a Pham and Taylor (1999) academic performance questionnaire with 48 questions were used in the quantitative part. Confirmatory factor analysis, exploratory factor analysis, Friedman, and structural equation tests were used to examine the research questions.

**Results:** The results showed that; The health-oriented lifestyle has 6 dimensions "stress management skills, planning and time management, communication and social skills, physical health, personal empowerment and the development of mental and spiritual skills" which positively affects the academic performance of Babol city university students and It is significant and the presented model has a suitable fit. The final fit indices of the structural model based on the Lisrel output are presented in Table 2. The results of the test in Graphs 1 and 2 and table 3 show that the coefficient of variance is 118.53 the degree of freedom is 43, and the ratio of variance to the degree of freedom is 2.75. Because in this index, a value less than 3 indicates the appropriateness of the model, therefore, the desired model shows a suitable fit. Also, the approximation of the mean square root of the estimation error is 0.068, and in this index, values less than 0.08 indicate the appropriateness of the model. Other

### Keywords

Health-Oriented  
Lifestyle,  
Academic Performance,  
Students

Received: 08/06/2024

Published: 24/09/2024

indicators of the goodness of the model include: goodness of fit index 0.91, model fit index 0.91, relative fit index 0.93, adjusted goodness of fit index 0.92, incremental fit index 0.93, and relative fit index 95. In all the mentioned indices, the values above 0.9 indicate the proper fit of the model. Therefore, the presented model is suitable and the relationship between the variables is positive and significant.

**Conclusion:** In general, it can be said that a health-oriented lifestyle has a significant effect on improving the academic performance of students. These components, directly and indirectly, help a person to use his mental and physical capabilities in the best way and perform better in the face of academic challenges and pressures. Communication and social skills mean the ability to communicate effectively with others. These skills play a significant role in personal and academic relationships. Students who can communicate effectively with classmates, professors, and others are usually more successful because they can easily tap into the experiences and resources of others. In addition, social skills strengthen healthy social relationships, increase self-confidence, and reduce feelings of loneliness. In addition, having a healthy body helps prevent diseases and reduce medical expenses, which in turn reduces energy and time resources. Individual empowerment means the growth and development of one's abilities, skills, and potential. People who feel more empowered usually show more self-confidence when facing challenges. Individual empowerment can be achieved through training, learning new skills, facing challenging situations, and self-awareness. People who can manage their lives and make effective decisions are usually more successful in education and other areas of life. Finally, developing mental and spiritual skills means paying attention to the mental and spiritual aspects of a person. These skills include strengthening cognitive abilities such as critical thinking, problem-solving, and decision-making. In addition, the spiritual aspect of life, which can include meditation, faith, and the pursuit of higher personal goals, helps a person to remain mentally and psychologically balanced and to feel peace and inner strength in difficult life situations. This development of skills helps a person to deal with the challenges and problems of life in the best way and to progress in line with his academic and personal goals. In total, these components work simultaneously in a health-oriented lifestyle and help a person to perform better in different aspects of his life, including in the field of education. When a person achieves the skills of stress management, time management, effective communication, physical health, personal empowerment, and the development of mental and spiritual skills, he can study with more motivation, focus, and energy and ultimately have a better academic performance.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Taavan H, Ghasemzadeh K, Hosseini Doronkolaei SZ. The Effect of a Health-Oriented Lifestyle on Improving the Academic Performance of Babol University Students in Order to Present a Model. *Razi J Med Sci.* 2024(24 Sep);31.114.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>).

**\*This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.**

## مقدمه

دانشجویان به عنوان نماینده قشر جوان، تصمیم‌گیرندگان آینده در سازمان‌ها، جوامع و کشورها هستند. سال‌های دانشگاهی دورانی است که دانشجویان استقلال فزاینده‌ای در مورد شیوه زندگی و عملکردهای بهداشتی کسب می‌کنند (۱). دانشجویان در تلاش برای رسیدن به موفقیت در اهداف علمی و آزادی از محدودیت‌های والدین ممکن است به شیوه زندگی مخاطره‌آمیزی روی آورند (۲). اگر چه برخی از این رفتارهای ناسالم ممکن است گذرا باشند اما برخی عادات می‌توانند تداوم داشته و در دوران میانسالی و پیری ادامه یابند. از این رو، سبک زندگی دانشجویان و رفتارهای پرخطر آن‌ها موجب افزایش نگرانی شده است (۳).

در سال‌های اخیر، بیماری‌های مزمن و غیر واگیر به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته است. نکته قابل توجه در ارتباط با این بیماری‌ها آن است که بیشتر تحت تأثیر عوامل مرتبط با سبک زندگی مانند فعالیت جسمانی، چاقی، رژیم غذایی و غیره قرار دارند که در گروه عوامل قابل اصلاح قرار می‌گیرند (۴). همچنین این بیماری‌ها بیشتر از طریق تغییر سبک زندگی قابل پیشگیری و مدیریت هستند تا درمان‌های دارویی و زیستی. در همین راستا، در سال‌های اخیر سبک زندگی به یکی از موضوعات اصلی پژوهش در سطح جهان تبدیل شده است (۵). همچنین یکی از اهداف تعیین شده توسط سازمان بهداشت جهانی برای سال ۲۰۲۰، بهبود سبک زندگی در سطح جهان می‌باشد که به این منظور کشورها باید بخشی از فعالیت‌های پژوهشی و سلامت عمومی خود را به شناسایی و ارتقای عوامل فردی و اجتماعی مؤثر بر سبک زندگی افراد جامعه اختصاص دهند و در زمینه ترویج رفتارهای ارتقا دهنده سلامت اقدامات عملی انجام دهند (۶).

سبک زندگی مجموعه‌ای از رفتارهای روزمره فرد در زندگی می‌باشد که این رفتارها با همدیگر انسجام نسبی دارند (۷). سبک زندگی دارای ابعاد گوناگونی است که یکی از مهمترین آنها بعد سلامت محور است (۸). سبک زندگی سلامت محور مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری مرتبط با سلامت است که به انتخاب افراد از گزینه‌ها و فرصت‌های موجود در زندگی شان برمی‌گردد

(۹). امروزه، به دلیل دگرگونی‌های ایجاد شده در الگوهای بیماری، مدرنیته و هویت اجتماعی، سلامت به عنوان یک دستاورد در نظر گرفته می‌شود. چیزی که افراد خود را موظف می‌دانند تا با ارتقای کیفیت زندگی‌شان، آن را به دست آورند، زیرا در غیر این صورت، متحمل مرگ زودرس و یا ابتلا به بیماری‌های سخت و مزمن خواهند شد (۱۰). سبک زندگی سلامت محور ابعاد مختلفی از جمله مدیریت استرس و مدیریت بدن، مسئولیت‌پذیری و کنترل روابط بین فردی، سبک غذایی و رشد معنویات افراد را در بر می‌گیرد (۱۱). ارتقای سبک زندگی سلامت محور یکی از عوامل اصلی در فرایند توسعه اجتماعی است. زیرا سلامت جسمانی، روانی، فردی و اجتماعی افراد در جامعه نیرو محرکه و عامل اصلی رشد و توسعه جوامع به شمار می‌رود. در صورت وجود سلامت در فرد و جامعه فعالیت‌ها به صورت درست و کامل صورت می‌گیرد و در صورت عدم وجود سلامت در فرد و جامعه که از یک سبک زندگی نادرست سرچشمه می‌گیرد، علاوه بر بیماری‌های مختلف در فرد باعث شکل‌گیری آسیب‌ها و انحرافات اجتماعی و غیره می‌شود که همه این موارد نشان دهنده اهمیت سبک زندگی سلامت محور است (۱۲). از طرفی بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی ۷۰ الی ۸۰ درصد مرگ‌ها در کشورهای توسعه یافته و ۴۰ الی ۵۰ درصد مرگ‌ها در کشورهای کمتر توسعه یافته در ارتباط با رفتارهای حفظ و ارتقاء دهنده سلامتی مردم می‌باشد. به عنوان مثال فشارخون بالا، مصرف سیگار و کمبود فعالیت فیزیکی مناسب به ترتیب عامل ۱۳، ۹ و ۶ درصد مرگ‌ها در جهان می‌باشد. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که روی کیفیت زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها مؤثر می‌باشد. لذا شناسایی ابعاد و مولفه‌های سبک زندگی سلامت محور در دانشجویان ضروری است (۱۳). سبک زندگی سلامت محور شامل تغذیه سالم، ورزش منظم، استرس کم، خواب کافی و مصرف مشروبات الکلی و سیگار به حداقل است، که ناظر بر توانمندسازی افراد برای افزایش کنترل و در دست گرفتن عوامل مرتبط با سلامت و در نتیجه ارتقای سلامت آنهاست (۱۴). بنابراین انتخاب نوع سبک زندگی و رفتارهای مربوط به آن نقش مهمی در سلامت افراد دارد که می‌تواند بر وضعیت بهزیستی و سلامت

انتخاب مصاحبه شونده‌ها و بر اساس ملاک‌های ورود در پژوهش (که در بخش جامعه مورد مطالعه اشاره شد) استفاده شد و جامعه آماری ۲۵ نفر برای این پژوهش در نظر گرفته شد. در این روش پایه انتخاب موارد نمونه تو سطر پژوهشگر با توجه به هدف‌های مطالعه و ماهیت تحقیق استوار است. لازم به ذکر است در این پژوهش ۱۰ مصاحبه شونده با توجه به اصل اشباع در نظر گرفته شد، یعنی مصاحبه شونده‌های شماره ۱۱ و ۱۲ کد جدیدی به مصاحبه‌ها اضافه نکردند. تعداد نمونه آماری در بخش کمی بر اساس فرمول کوکران در سطح اطمینان ۹۵٪ و خطای اندازه‌گیری  $\alpha=5\%$ ، تعداد ۳۷۹ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای برحسب دانشگاه انتخاب شد.

در بخش کیفی این پژوهش از مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته استفاده شد. پژوهشگر پس از هماهنگی‌های لازم در محل کار مصاحبه شونده حضور یافته و با استفاده از ضبط صوت و با کسب اجازه از مصاحبه‌شونده مکالمات مصاحبه را ضبط کرد تا کدها را استخراج کند و البته این عمل بعد از هر بار مصاحبه صورت گرفت و پژوهشگر در مصاحبه ۱۱ و ۱۲ دریافت که کد جدیدی به کدهای قبلی اضافه نشد، بنابراین فرایند مصاحبه را با مصاحبه شونده بعدی ادامه نداد، البته به غیر از پژوهشگر یک متخصص آمار و یکی از اساتید دانشگاه در باره کدها نظر دادند. در حین مصاحبه به جمع‌آوری نظرات در مورد شاخص، مولفه‌ها و ابعاد سازنده سبک زندگی سلامت محور پرداخته شد و عوامل اصلی بررسی و نهایی شد. شایان ذکر است که مدت زمان انجام مصاحبه بین ۳۰ تا ۹۰ دقیقه بود و در بهار سال ۱۴۰۳ انجام شد. در مرحله کمی پژوهش شامل استفاده از دو پرسش‌نامه بود که عبارتند از: پرسش‌نامه محقق ساخته سبک زندگی سلامت محور و پرسش‌نامه عملکرد تحصیلی فام و تیلور (۱۹۹۹).

**پرسش‌نامه محقق ساخته سبک زندگی سلامت محور:** این پرسش‌نامه دارای ۴۸ سوال و ۶ بعد «مهارت‌های مدیریت استرس، برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، سلامت جسمانی، توانمندسازی فردی و توسعه مهارت‌های ذهنی و

جسمانی، سلامت روانی و ذهنی و در نهایت سلامت اجتماعی آنها مؤثر باشد (۱۵).

تحقیقات نشان داده است که سبک زندگی سلامت محور، فرد بهبود کیفیت زندگی خود را تجربه می‌کند و این باعث می‌شود که احساس رفاه بیشتری داشته باشد و قادر به بهره‌برداری بهتر از منابعی که در اختیار دارد باشد (۱۶). سبک زندگی سالم همچنین باعث افزایش سطح انرژی و تمرکز فرد می‌شود؛ چرا که با تغذیه سالم و ورزش منظم، عملکرد مغز بهبود می‌یابد و توانایی تمرکز و حافظه فرد افزایش می‌یابد، در نتیجه عملکرد تحصیلی فرد بهبود می‌یابد (۱۷). بنابراین با عنایت به مطالب ارائه شده، سوال اصلی پژوهش حاضر این است که، مدل تأثیر سبک زندگی سلامت محور بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان بابل چگونه است؟

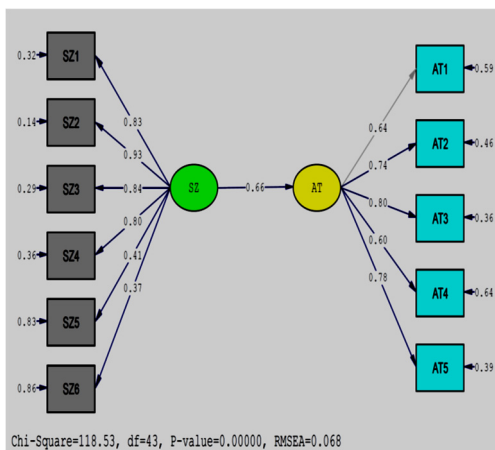
## روش کار

مطالعه حاضر با کد اخلاق IR.IAU.SARI.REC.1403.278 در دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری به تصویب رسید. روش پژوهش برحسب هدف، بنیادی-کاربردی؛ برحسب نوع داده، آمیخته (کیفی-کمی) از نوع اکتشافی؛ برحسب زمان گردآوری داده، مقطعی و برحسب روش گردآوری داده‌ها و یا ماهیت و روش پژوهش، در بخش کیفی، گراندد تئوری و در بخش کمی، توصیفی-پیمایشی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر در بخش کیفی شامل اساتید دانشگاه‌های بابل در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود ملاک‌های ورود شامل دارا بودن حداقل ۵ سابقه تدریس و تحصیل مرتبط با موضوع سبک زندگی سلامت محور؛ دارای مدرک دکتری تخصصی و عضو هیئت علمی در رشته‌های مدیریت آموزشی، مدیریت دولتی، برنامه‌ریزی درسی؛ مدیریت آموزش عالی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر در بخش کمی شامل دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان بابل به تعداد ۲۹۲۰۶ نفر بود که در بخش کمی از نظرات آنان استفاده شد.

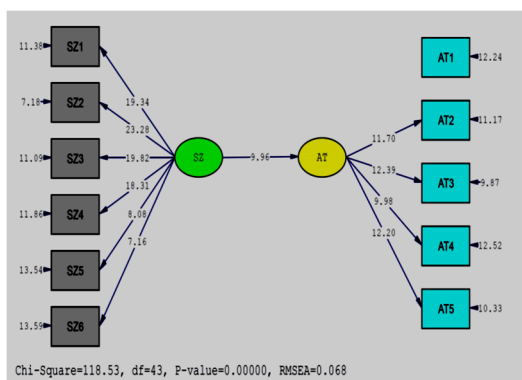
روش نمونه‌گیری در بخش کیفی در این پژوهش از روش نمونه‌گیری غیر تصادفی از نوع هدفمند برای

جدول ۱- تجزیه و تحلیل نرمال بودن توزیع داده‌ها

ردیف	متغیر	حجم نمونه	سطح معناداری
۱	سبک زندگی سلامت محور	۳۷۹	۰/۱۳۴
۲	عملکرد تحصیلی		۰/۱۱۸



نمودار ۱- برآورد ضرایب استاندارد در مدل



نمودار ۲- برآورد ضرایب آزمون t در مدل

شده بین دو متغیر سبک زندگی سلامت محور و عملکرد تحصیلی برابر ۹/۹۶ می‌باشد که بیش‌تر از ۱/۹۶ است و گواهی بر وجود رابطه معنادار بین متغیرها است. مطابق نمودارهای ۱ و ۲ و جدول ۲، براساس ضرایب استاندارد بین متغیر مکنون برون‌زا (سبک زندگی سلامت محور) با متغیر مکنون درون‌زا (عملکرد تحصیلی) بار عاملی ۰/۶۶ برقرار است. همچنین در سطح اطمینان ۹۵٪ و خطای اندازه‌گیری  $\alpha=0/05$

معنوی» می‌باشد که در طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم، کاملاً موافقم) طراحی و تنظیم شده و به ترتیب از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود.

### پرسش‌نامه عملکرد تحصیلی قام و تیلور (۱۹۹۹):

این پرسش‌نامه دارای ۴۸ سوال و ۵ بعد «خودکارآمدی، تاثیرات عاطفی، برنامه‌ریزی، فقدان کنترل پیامد و انگیزش» و در طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت (هیچ، کم، تاحدی، زیاد و خیلی زیاد) طراحی شده است که به ترتیب از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شوند.

روش تحلیل داده‌ها در بخش کیفی کدگذاری نظری برگرفته از روش نظریه‌پردازی داده بنیاد بود. در بخش کمی از آزمون‌هایی نظیر تی تک نمونه‌ای، تحلیل عاملی تأییدی، تحلیل عاملی اکتشافی، فریدمن و معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS-v23 و LISREL 8.5 بهره گرفته شد.

### یافته‌ها

جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است. براساس داده‌های جدول ۲، چون در سطح اطمینان ۹۵٪ و خطای اندازه‌گیری  $\alpha=0/05$ ، سطح معناداری برای متغیرهای پژوهش بزرگتر از ۰/۰۵ محاسبه شد ( $Sig>0/05$ )، بنابراین نتیجه آزمون تأیید شده است یعنی توزیع داده‌ها نرمال می‌باشد. لذا جهت تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها، استفاده از آزمون‌های آماری پارامتریک مجاز است.

برای بررسی سوال تحقیق از آزمون معادلات ساختاری استفاده شد. مدل روابط علی میان تاثیر سبک زندگی سلامت محور بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان بابل به همراه ارائه الگوی یکپارچه و متعادل براساس روابط بین متغیرها با استفاده از نرم افزار لیزرل محاسبه شد که در نمودارهای ۱ و ۲ و جدول ۱ ارائه شده است. مطابق نمودار ۱؛ سبک زندگی سلامت محور با ضریب استاندارد ۰/۶۶ بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان تاثیر مستقیم و معناداری دارد. مطابق نمودار ۲؛ مقدار t-value محاسبه

جدول ۲- نتایج حاصل از یافته‌های تحلیل مسیر

ردیف	متغیرها	آماره t	ضریب استاندارد	نتیجه آزمون
۱	تأثیر سبک زندگی سلامت محور بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان بابل	۹/۹۶	۰/۶۶	تایید

جدول ۳- نتایج حاصل از یافته‌های مدل اندازه‌گیری در سطح معناداری ۰/۰۵

شاخص	مقدار مطلوب	مقدار محاسبه شده	نتیجه آزمون
برآورد نسبت خی دو بر درجه آزادی ( $X^2/DF$ )	$< ۳/۰۰$	۲/۷۵	تایید
ریشه میانگین مربع خطای برآورد (RMSEA)	$< ۰/۰۸$	۰/۰۶۸	تایید
شاخص نیکویی برازش (GFI)	$> ۰/۹۰$	۰/۹۱	تایید
شاخص برازش مدل (NFI)	$> ۰/۹۰$	۰/۹۱	تایید
شاخص برازش تطبیقی (CFI)	$> ۰/۹۰$	۰/۹۳	تایید
شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI)	$> ۰/۹۰$	۰/۹۲	تایید
شاخص برازش افزایشی (IFI)	$> ۰/۹۰$	۰/۹۳	تایید
شاخص برازش نسبی (RFI)	$> ۰/۹۰$	۰/۹۵	تایید

### بحث

نتایج نشان داد تأثیر سبک زندگی سلامت محور بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان بابل مثبت و معنادار می‌باشد. نتایج تحقیق با نتایج تحقیق برتران و لاسکو (Beltrán-Velasco) و همکاران (۲۰۲۱) (۷) که نشان دادند سبک زندگی سلامت محور بر پیشرفت تحصیلی نوجوانان تأثیر معناداری دارد، همخوان می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که سبک زندگی سلامت محور به مجموعه‌ای از رفتارها، عادات و انتخاب‌های روزمره گفته می‌شود که هدف آن ارتقاء سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است (۱۱). با ارتقاء سبک زندگی سلامت محور، فرد بهبود کیفیت زندگی خود را تجربه می‌کند و این باعث می‌شود که احساس رفاه بیشتری داشته باشد و قادر به بهره‌برداری بهتر از منابعی که در اختیار دارد باشد. سبک زندگی سالم همچنین باعث افزایش سطح انرژی و تمرکز فرد می‌شود؛ چرا که با تغذیه سالم و ورزش منظم، عملکرد مغز بهبود می‌یابد و توانایی تمرکز و حافظه فرد افزایش می‌یابد، در نتیجه عملکرد تحصیلی فرد بهبود می‌یابد (۱۶). سبک زندگی سلامت محور شامل مولفه‌هایی است که به‌طور مستقیم بر کیفیت زندگی افراد و به ویژه بر عملکرد تحصیلی آنها تأثیر

مقدار t-value بزرگتر از ۱/۹۶ محاسبه شد ( $t > ۱/۹۶$ )، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که؛ تأثیر سبک زندگی سلامت محور بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان بابل مثبت و معنادار می‌باشد. شاخص‌های برازندگی نهایی مدل ساختاری بر اساس خروجی لیزرل در جدول ۲ ارائه شده است. نتایج آزمون در نمودارهای ۱ و ۲ و جدول ۳ نشان می‌دهد که، مقدار آماره خی دو ۱۱۸/۵۳ و درجه آزادی ۴۳ و برآورد نسبت خی دو بر درجه آزادی برابر با ۲/۷۵ می‌باشد. چون در این شاخص مقدار کمتر از ۳ نشان دهنده مناسب بودن مدل است، بنابراین مدل مورد نظر، برازش مناسبی را نشان می‌دهد. همچنین تقریب ریشه میانگین مربع خطای برآورد ۰/۰۶۸ است که در این شاخص، مقادیر کمتر از ۰/۰۸ بیانگر مناسب بودن مدل است. سایر شاخص‌های خوب بودن مدل شامل: شاخص نیکویی برازش ۰/۹۱، شاخص برازش مدل ۰/۹۱، شاخص تطبیقی ۰/۹۳، شاخص نیکویی برازش تعدیل شده ۰/۹۲، شاخص برازندگی افزایشی ۰/۹۳ و شاخص برازش نسبی ۰/۹۵ می‌باشد. در همه‌ی شاخص‌های ذکر شده، مقادیر بالای ۰/۹ نشان دهنده برازش مناسب مدل هستند. بنابراین مدل ارائه شده، مناسب بوده و ارتباط بین متغیرها با یکدیگر مثبت و معنادار است.

کاهش دهد و احساس حمایت را در افراد تقویت کند (۱۰). سلامت جسمانی نیز یکی از ارکان اساسی سبک زندگی سلامت‌محور است. افراد با جسم سالم قادرند فعالیت‌های روزمره خود را با انرژی بیشتر و کیفیت بهتری انجام دهند. این شامل داشتن تغذیه مناسب، ورزش منظم، استراحت کافی و مراقبت از بدن است (۱۵). سلامت جسمانی تأثیر مستقیمی بر انرژی، تمرکز و کارایی فرد دارد و باعث می‌شود که افراد بهتر بتوانند بر روی تحصیلات خود تمرکز کنند. به علاوه، داشتن بدن سالم به جلوگیری از بیماری‌ها و کاهش هزینه‌های پزشکی کمک می‌کند که خود از منابع انرژی و وقت فرد می‌کاهد. توانمندسازی فردی به معنای رشد و توسعه قابلیت‌ها، مهارت‌ها و پتانسیل‌های فرد است. افرادی که احساس توانمندی بیشتری دارند، معمولاً در مواجهه با چالش‌ها اعتماد به نفس بیشتری نشان می‌دهند (۴). توانمندسازی فردی می‌تواند از طریق آموزش، یادگیری مهارت‌های جدید، مواجهه با موقعیت‌های چالش‌برانگیز و خودآگاهی صورت گیرد. افراد توانمند در مدیریت زندگی خود و تصمیم‌گیری‌های مؤثر، معمولاً در تحصیلات و سایر زمینه‌های زندگی نیز موفق‌تر عمل می‌کنند. در نهایت، توسعه مهارت‌های ذهنی و معنوی به معنای توجه به جنبه‌های ذهنی و روحی فرد است (۶). این مهارت‌ها شامل تقویت توانایی‌های شناختی مانند تفکر انتقادی، حل مسئله و تصمیم‌گیری است. به علاوه، جنبه معنوی زندگی که می‌تواند شامل مدیتیشن، ایمان و پیگیری اهداف والای شخصی باشد، به فرد کمک می‌کند که از نظر روحی و روانی متعادل بماند و در شرایط دشوار زندگی احساس آرامش و قدرت درونی داشته باشد (۱۶). این توسعه مهارت‌ها به فرد کمک می‌کند تا با چالش‌ها و مشکلات زندگی به بهترین نحو برخورد کند و در راستای اهداف تحصیلی و شخصی خود پیشرفت کند. در مجموع، این مولفه‌ها به طور همزمان در یک سبک زندگی سلامت‌محور عمل کرده و به فرد کمک می‌کنند تا در ابعاد مختلف زندگی خود، از جمله در حوزه تحصیلی، عملکرد بهتری داشته باشد (۲). زمانی که فرد به مهارت‌های مدیریت استرس، مدیریت زمان، ارتباطات

می‌گذارد. این مولفه‌ها به طور خاص به بهبود سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی افراد کمک می‌کنند (۹). در ادامه به توضیح هر یک از این مولفه‌ها پرداخته می‌شود؛ مهارت‌های مدیریت استرس یکی از ارکان اصلی سبک زندگی سلامت‌محور است. در دنیای امروز، به‌ویژه برای دانشجویان که با فشارهای تحصیلی روبه‌رو هستند، توانایی مقابله با استرس و اضطراب از اهمیت زیادی برخوردار است. داشتن مهارت‌هایی برای شناسایی منابع استرس و استفاده از تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، تمرینات آرام‌سازی یا مدیتیشن، می‌تواند به کاهش اثرات منفی استرس کمک کند و به فرد امکان دهد که با تمرکز بیشتری به کارهای روزمره و تحصیلی خود بپردازد. افراد توانمند در مدیریت استرس می‌توانند فشارهای روانی را به حداقل رسانده و در عین حال توانایی عملکرد بهتر در شرایط پرفشار را پیدا کنند (۷). برنامهریزی و مدیریت زمان نیز یکی از مولفه‌های کلیدی در سبک زندگی سلامت‌محور است. افراد با توانایی خوب در این زمینه قادرند اولویت‌های خود را به درستی شناسایی کرده و زمان خود را به‌طور مؤثر تقسیم کنند. این مهارت به دانشجویان کمک می‌کند که بین مطالعه، استراحت، فعالیت‌های اجتماعی و شخصی تعادل برقرار کنند. برنامه‌ریزی درست می‌تواند از بروز اضطراب‌های ناشی از تکمیل نکردن تکالیف یا آماده‌سازی برای امتحانات جلوگیری کند و به فرد این امکان را بدهد که در محیطی آرام‌تر و منظم‌تر عمل کند (۱۷). همچنین، مدیریت زمان می‌تواند به کاهش اتلاف وقت و افزایش کارایی در فعالیت‌های تحصیلی و غیرتحصیلی کمک کند. مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی به معنای توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران است. این مهارت‌ها در روابط شخصی و تحصیلی نقش بسزایی دارند. دانشجویانی که توانایی برقراری ارتباط درست با همکلاسی‌ها، اساتید و دیگر افراد را دارند، معمولاً موفق‌تر هستند زیرا می‌توانند به راحتی از تجربیات و منابع دیگران بهره‌برداری کنند. علاوه بر این، مهارت‌های اجتماعی موجب تقویت روابط اجتماعی سالم، افزایش اعتماد به نفس و کاهش احساس تنهایی می‌شود. روابط اجتماعی مثبت و مؤثر می‌تواند فشارهای روانی را

اندازه کوچک نمونه‌های مورد مطالعه است. بسیاری از تحقیقات در این حوزه به دلیل محدودیت زمانی یا منابع مالی، نمونه‌هایی با تعداد محدود دارند که ممکن است نتایج قابل تعمیم به جمعیت وسیع‌تری از دانشجویان نباشد. علاوه بر این، تفاوت‌های فردی و زمینه‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی دانشجویان می‌تواند تأثیرات سبک زندگی سلامت‌محور را در هر فرد به شکل متفاوتی رقم بزند و این امر باعث می‌شود که نتایج تحقیق نتواند به‌طور کامل به همه گروه‌ها تعمیم یابد. محدودیت دیگر مربوط به اندازه‌گیری مولفه‌های روان‌شناختی و ذهنی است. بسیاری از مولفه‌های مرتبط با سبک زندگی سلامت‌محور مانند مهارت‌های مدیریت استرس، سلامت روانی و مهارت‌های اجتماعی، بر پایه گزارش‌های فردی استوار هستند که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های مختلف قرار بگیرند. این سوگیری‌ها می‌توانند شامل تمایل به پاسخ‌دهی اجتماعی‌پسند یا گزارش نادرست اطلاعات به دلیل احساس شرم یا عدم اطمینان باشد، که این امر می‌تواند وقت داده‌ها را کاهش دهد. یکی دیگر از مشکلات عمده در این تحقیقات، عدم کنترل کامل بر متغیرهای بیرونی است. بسیاری از عوامل دیگر مانند شرایط اقتصادی، مشکلات خانوادگی، سبک‌های تدریس اساتید، یا ویژگی‌های محیطی دانشگاه می‌توانند بر عملکرد تحصیلی تأثیر بگذارند و در صورتی که این متغیرها کنترل نشوند، می‌توانند نتایج تحقیق را به‌طور قابل توجهی دستخوش تغییر کنند. این در حالی است که بسیاری از این متغیرها ممکن است در دسترس پژوهشگران نباشد یا قابل کنترل نباشند.

### نتیجه‌گیری

نتیجه‌گیری این است که سبک زندگی سلامت‌محور، که شامل مولفه‌هایی همچون مهارت‌های مدیریت استرس، برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، سلامت جسمانی، توانمندسازی فردی و توسعه مهارت‌های ذهنی و معنوی است، تأثیر چشمگیری بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان دارد. این مولفه‌ها به‌طور مستقیم و غیرمستقیم به فرد کمک

مؤثر، سلامت جسمانی، توانمندسازی فردی و توسعه مهارت‌های ذهنی و معنوی دست یابد (۱۰)، می‌تواند با انگیزه، تمرکز و انرژی بیشتری به تحصیلات خود بپردازد و در نهایت عملکرد تحصیلی بهتری داشته باشد.

**پیشنهادات:** برای تحقیقات آینده در زمینه تأثیر سبک زندگی سلامت‌محور بر عملکرد تحصیلی دانشجویان، پیشنهاد می‌شود که تحقیقات بیشتری در زمینه تأثیر هر یک از مولفه‌های مختلف سبک زندگی سلامت‌محور انجام شود. این تحقیقات می‌توانند به‌طور خاص به بررسی تأثیر مهارت‌های مدیریت استرس، برنامه‌ریزی زمان، سلامت جسمانی، و مهارت‌های اجتماعی بر جنبه‌های مختلف عملکرد تحصیلی مانند کیفیت یادگیری، افزایش تمرکز و بهبود معدل تحصیلی پرداخته و نقش هر یک از این مولفه‌ها را به صورت مجزا مورد بررسی قرار دهند. یکی دیگر از پیشنهادها، انجام تحقیقات مداخله‌ای است که در آن دانشجویان از برنامه‌های خاصی برای بهبود سبک زندگی سلامت‌محور بهره‌مند شوند. این برنامه‌ها می‌توانند شامل آموزش مهارت‌های مدیریت استرس، تکنیک‌های مدیریت زمان، تغذیه سالم و ورزش منظم باشند. بررسی اثرات این برنامه‌ها بر عملکرد تحصیلی دانشجویان می‌تواند اطلاعات ارزشمندی برای مؤسسات آموزشی فراهم کند تا بتوانند از این برنامه‌ها برای ارتقای سطح تحصیلی و بهبود کیفیت زندگی دانشجویان استفاده کنند. تحقیقات همچنین می‌توانند به مقایسه تأثیر سبک زندگی سلامت‌محور بر عملکرد تحصیلی در دانشجویان مقاطع مختلف تحصیلی پرداخته و بررسی کنند که آیا این تأثیرات در مقاطع مختلف (لیسانس، فوق‌لیسانس و دکترا) متفاوت است یا خیر. این مطالعات می‌توانند نشان دهند که در هر مقطع تحصیلی، دانشجویان چه نوع سبک زندگی سلامت‌محوری را نیاز دارند تا بهترین عملکرد تحصیلی را داشته باشند.

**محدودیت‌ها:** تحقیقات در زمینه تأثیر سبک زندگی سلامت‌محور بر عملکرد تحصیلی دانشجویان ممکن است با چندین محدودیت روبه‌رو شود که بر نتایج تحقیق تأثیر بگذارد. یکی از مهم‌ترین محدودیت‌ها،

nutritional habits on anthropometric measures in elementary school children: the health oriented pedagogical project (HOPP). *Int J Obes (Lond)*. 2021;45(8):1677-1686.

7. Beltrán-Velasco AI, Diaz-Manzano M, Clemente-Suárez VJ. Psychophysiological stress markers of students and academic performance. *Physiol Behav*. 2021;234:113385.

8. Pinto-Escalona T, Valenzuela PL, Esteban-Cornejo I, Martínez-de-Quel Ó. Sport Participation and Academic Performance in Young Elite Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(23):15651.

9. Xu K, Sun Z. Predicting academic performance associated with physical fitness of primary school students using machine learning methods. *Complement Ther Clin Pract*. 2023;51:101736.

10. Arnold LE, Hodgkins P, Kahle J, Madhoo M, Kewley G. Long-Term Outcomes of ADHD: Academic Achievement and Performance. *J Atten Disord*. 2020;24(1):73-85.

11. Oliveira Silva G, Aredes NDA, Galdino-Júnior H. Academic performance, adaptation and mental health of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Educ Pract*. 2021 Aug;55:103145.

12. Mammadov S. Big Five personality traits and academic performance: A meta-analysis. *J Pers*. 2022;90(2):222-255.

13. MacCann C, Jiang Y, Brown LER, Double KS, Bucich M, Minbashian A. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychol Bull*. 2020;146(2):150-186.

14. Cerin E, Barnett A, Zhang CJP, Lai PC, Sit CHP, Lee RSY. How urban densification shapes walking behaviours in older community dwellers: a cross-sectional analysis of potential pathways of influence. *Int J Health Geogr*. 2020;19(1):14.

15. Kosicka-Gębska M, Jeżewska-Zychowicz M, Gębski J, Sajdakowska M, Niewiadomska K, Nicewicz R. Consumer Motives for Choosing Fruit and Cereal Bars-Differences Due to Consumer Lifestyles, Attitudes toward the Product, and Expectations. *Nutrients*. 2022;14(13):2710.

16. Dębska M, Dębski P, Polechoński J, Rozpara M, Tomik R. The Dark Triad of Personality in the Context of Health Behaviors: Ally or Enemy? *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(8):4113.

17. Vega-Díaz M, González-García H, De Labra C. Parenting profiles: motivation toward health-oriented physical activity and intention to be physically active. *BMC Psychol*. 2023;11(1):205.

می‌کنند تا از توانمندی‌های ذهنی و جسمی خود به بهترین شکل بهره‌برداری کند و در مواجهه با چالش‌ها و فشارهای تحصیلی عملکرد بهتری داشته باشد. بنابراین، توجه به این مولفه‌ها نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی می‌انجامد بلکه کیفیت کلی زندگی دانشجویان را ارتقا می‌دهد و به آنها کمک می‌کند تا در همه ابعاد زندگی خود، از جمله تحصیل، شاداب‌تر، موفق‌تر و رضایت‌بخش‌تر عمل کنند.

### ملاحظات اخلاقی

این مقاله زیر نظر کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری و با کد اخلاقی به شناسه IR.IAU.SARI.REC.1403.278 انجام گرفته است.

### مشارکت نویسندگان

کوروش قاسم‌زاده نگارش و ویراستاری مقاله و سیده زهرا حسینی درون‌کلایی تفسیر داده‌ها را برعهده داشتند و حسینقلی توان داده‌ها را تجزیه و تحلیل کرد.

### References

1. Rehman R, Tariq S, Tariq S. Emotional intelligence and academic performance of students. *J Pak Med Assoc*. 2021;71(12):2777-2781.
2. Reuter PR, Forster BL, Brister SR. The influence of eating habits on the academic performance of university students. *J Am Coll Health*. 2021;69(8):921-927.
3. Bilavych HV, Sultanova NV, Borys UZ, Tkachivska IM, Fedchyshyn NO, Fedoniuk LY, Savchuk BP. Health-saving technologies as a need and lifestyle of Ukrainians. *Wiad Lek*. 2024;77(4):834-840.
4. Zanganeh A, Khademi N, Ziapour A, Farahmandmoghadam N, Izadi N, Saeidi S, et al. Lifestyle in People Living With HIV: A Study of Patients in Kermanshah, Iran. *Inquiry*. 2023 Jan-Dec;60:469580221150567.
5. Zhelanov DV, Palamar BI, Gruzieva TS, Zhelanova VV, Leontieva IV, Yepikhina MA. Value-motivational component of a healthy lifestyle of modern university students: the real state and logic of formation. *Wiad Lek*. 2021;74(5):1079-1085.
6. Goswami N, Trozic I, Fredriksen MV, Fredriksen PM. The effect of physical activity intervention and