



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

زمان چاپ: ۱۴۰۰/۵/۲۲

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

تأثیر فرهنگ و سبک زندگی بر عملکرد تحصیلی و توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان

صادق محمد زاده^۱، علی رضازاده کرنکان^۲

۱- کارشناسی ارشد پژوهش علوم اجتماعی، دبیر جامعه‌شناسی، کد پرسنلی: ۱۲۶۶۸۲۸۷

۲- کارشناسی علوم تربیتی، آموزگار، کد پرسنلی: ۹۴۰۳۰۳۴۳

چکیده

تأثیر فرهنگ و سبک زندگی بر عملکرد تحصیلی و توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان و دانشجویان یک موضوع مهم در حوزه پژوهش‌های روان‌شناسی و پرورشی است. در این مقاله، تأثیر فرهنگ و سبک زندگی بر عملکرد تحصیلی و توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان و دانشجویان با استفاده از مطالعات پژوهشی بررسی شده است. بخش اول این مقاله به بیان مسئله و اهمیت موضوع پرداخته و بخش دوم به بررسی تأثیر فرهنگ بر عملکرد تحصیلی و توسعه‌ی شخصیت پرداخته است. در این بخش، متغیرهای مختلفی مانند فعالیت بدنی، نوع تغذیه، کیفیت خواب و استرس به‌عنوان متغیرهای مؤثر در تأثیر فرهنگ بر توسعه‌ی شخصیت مورد بررسی قرار گرفته‌اند. بخش سوم این مقاله به بررسی تأثیر سبک زندگی بر عملکرد تحصیلی و توسعه‌ی شخصیت می‌پردازد. در این بخش، تأثیر متغیرهایی مانند فعالیت بدنی، نوع تغذیه، کیفیت خواب و استرس بر عملکرد تحصیلی و توسعه‌ی شخصیت بررسی شده است. در نهایت، در بخش پایانی این مقاله، نتیجه‌گیری‌ها و پیشنهادهایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی و پرورشی مناسب به منظور توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان و دانشجویان ارائه شده است. این مقاله می‌تواند به‌عنوان یک راهنمای مؤثر در طراحی برنامه‌های آموزشی و پرورشی برای توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان و دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد. این مقاله می‌تواند به‌عنوان یک منبع مفید برای پژوهش‌گران، مشاوران تحصیلی و دانش‌آموزان و دانشجویان علاقه‌مند به توسعه‌ی شخصیت و افزایش عملکرد تحصیلی استفاده شود.

واژگان کلیدی: تأثیر فرهنگ، سبک زندگی، عملکرد تحصیلی، توسعه‌ی شخصیت، فعالیت بدنی، تغذیه، خواب، استرس، برنامه‌های آموزشی و پرورشی.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

۱. مقدمه

یکی از مسائل بزرگ در حوزه‌ی آموزش و پرورش، توسعه‌ی عملکرد تحصیلی و شخصیت دانش‌آموزان است. با توجه به تغییرات فراوان در سبک زندگی و تحولات فرهنگی، تأثیر این عوامل بر عملکرد تحصیلی و توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان بسیار مهم است. به همین دلیل، مطالعه‌ی تأثیر فرهنگ و سبک زندگی بر عملکرد تحصیلی و توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان، موضوعی بسیار جالب و پرطرفدار در حوزه‌ی تحقیقاتی است.

بر اساس یافته‌های تحقیقات علمی، فرهنگ و سبک زندگی افراد به طور قابل توجهی بر عملکرد تحصیلی و توسعه‌ی شخصیت آن‌ها تأثیرگذار است. این تأثیر می‌تواند به دلیل تفاوت‌های فرهنگی و سبک‌های زندگی مختلف بین دانش‌آموزان، باعث شود که یادگیری آن‌ها به طرز قابل توجهی متفاوت باشد. همچنین، فرهنگ و سبک زندگی دانش‌آموزان می‌تواند بر توانایی‌های شخصیتی آن‌ها نیز تأثیرگذار باشد و باعث شود که توسعه‌ی شخصیت آن‌ها با مشکلاتی همراه باشد.

در این مقاله، به بررسی تأثیر فرهنگ و سبک زندگی بر عملکرد تحصیلی و توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان، پرداخته خواهد شد. در این راستا، ابتدا تعریف فرهنگ و سبک زندگی و اجزای آن‌ها مورد بررسی قرار خواهند گرفت. سپس، تأثیر فرهنگ و سبک زندگی بر عملکرد تحصیلی و توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان به صورت جداگانه مورد بررسی قرار خواهد گرفت و در نهایت، تأثیر ترکیبی این دو متغیر بر عملکرد تحصیلی و توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان مورد بررسی و تحلیل قرار خواهد گرفت. در نهایت، با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده، پیشنهادهای عملی برای ارتقای عملکرد تحصیلی و توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان ارائه و پیشنهادهای برای تحقیقات آتی در این زمینه مطرح خواهد شد.

با توجه به اهمیت موضوع و کاربردی بودن نتایج به‌دست‌آمده، این مقاله می‌تواند به عنوان یک راهنمای مفید برای مدیران و برنامه‌ریزان آموزشی، معلمان و دانشمندان حوزه‌ی تربیتی و پرورشی مورد استفاده قرار گیرد.

۲. تأثیر فرهنگ بر عملکرد تحصیلی

فرهنگ به‌عنوان یکی از عوامل مهمی است که بر روی رفتار و روند یادگیری دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. در واقع، فرهنگ می‌تواند تعیین‌کننده‌ی بسیاری از ویژگی‌های دانش‌آموزان باشد و باعث شود که عملکرد آن‌ها در محیط تحصیلی به شکل چشمگیری متفاوت باشد. از جمله این ویژگی‌ها می‌توان به نوع فرایندهای یادگیری، نحوه‌ی تفکر، تمایلات و نگرش‌ها، ارزش‌ها و اعتقادات و همچنین نوع تعاملات اجتماعی اشاره کرد.

با توجه به تحقیقات انجام‌شده در حوزه‌ی آموزش و پرورش، فرهنگ می‌تواند به دلایل مختلفی بر روی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. از جمله این تأثیرات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تأثیر فرهنگ بر نحوه‌ی فرایندهای یادگیری: در تحقیقات انجام‌شده، به‌وضوح دیده شده است که فرهنگ می‌تواند بر روی نحوه‌ی فرایندهای یادگیری تأثیرگذار باشد. به‌طوری‌که در فرهنگی که بیشتر از حفظ و تکرار تمرکز دارد، دانش‌آموزان بیشتر به‌صورت حفظی و با تکرار پاسخ‌های آموخته‌شده را تولید می‌کنند و از راهکارهایی مانند تفکر، بحث و مناظره استفاده نمی‌کنند. از سوی دیگر، در فرهنگی که بیشتر به تفکر و تحلیل تمرکز دارد، دانش‌آموزان بیشتر از راهکارهایی مانند تفکر و بحث برای یادگیری استفاده می‌کنند و بیشتر به دنبال فهم مفاهیم هستند تا حفظ آن‌ها.
- تأثیر فرهنگ بر نگرش‌ها و تمایلات: فرهنگ می‌تواند بر نگرش‌ها و تمایلات دانش‌آموزان نیز تأثیرگذار باشد. به‌طوری‌که در فرهنگی که به دنبال توجیه‌کردن وضعیت‌های موجود است، دانش‌آموزان بیشتر به‌صورت فعالیتی مشارکتی به یادگیری می‌پردازند و تلاش می‌کنند تا به دست‌آوردن دانش و مهارت‌های جدید برای ارتقای وضعیت شخصی خود بپردازند. از سوی دیگر، در فرهنگی که به دنبال پایبندی به مقررات و قوانین است، دانش‌آموزان بیشتر به‌صورت حفظی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۷۸۶-۲۹۸۰

و براساس نیازهای آموزشی به یادگیری می‌پردازند و تلاش می‌کنند تا پاسخ‌های درست را به چشم‌پوشی از هرگونه تفکر و خلاقیت به‌دست آورند.

- تأثیر فرهنگ بر تعاملات اجتماعی: فرهنگ می‌تواند بر روی تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان نیز تأثیرگذار باشد. به‌طوری‌که در فرهنگی که تعاملات اجتماعی زیادی دارد، دانش‌آموزان بیشتر از راهکارهایی مانند همکاری و تعامل با دیگران به یادگیری می‌پردازند و سعی می‌کنند از تجربیات و دانش دیگران بهره‌مند شوند. از سوی دیگر، در فرهنگی که تعاملات اجتماعی کمتری دارد، دانش‌آموزان بیشتر به‌صورت فردی و با تمرکز بر روی خود به یادگیری می‌پردازند و تمایل دارند که به‌صورت مستقل به دنبال حل مسائل و یادگیری باشند.

با توجه به تحقیقات انجام‌شده، می‌توان نتیجه گرفت که فرهنگ می‌تواند به‌عنوان یک عامل مهم در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. بنابراین، به‌منظور ارتقای عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، نیازمندیم که فرهنگ را به‌عنوان یکی از متغیرهای مهم در نظر بگیریم و تلاش کنیم تا با ایجاد فرهنگی مناسب، زمینه‌ی یادگیری بهتری را برای دانش‌آموزان فراهم کنیم. [3]

۳. تأثیر سبک زندگی بر عملکرد تحصیلی

سبک زندگی به‌عنوان یکی دیگر از عوامل مهمی است که بر روی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار است. در واقع، سبک زندگی می‌تواند متغیرهایی مانند سطح فعالیت بدنی، نوع تغذیه، کیفیت خواب و استرس را کنترل کند و از این رو به‌عنوان یکی از متغیرهای مهم در بررسی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مطرح شده است. با توجه به تحقیقات انجام‌شده، سبک زندگی می‌تواند به دلایل مختلفی بر روی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. از جمله این تأثیرات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تأثیر سطح فعالیت بدنی: تحقیقات نشان داده‌اند که سطح فعالیت بدنی دارای تأثیر مهمی در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است. به‌طوری‌که دانش‌آموزانی که سطح فعالیت بدنی مناسبی دارند، به‌طور معمول در درس‌های مختلف بهتر عملکرد می‌کنند و نمرات بهتری کسب می‌کنند.
- تأثیر نوع تغذیه: نوع تغذیه نیز می‌تواند بر روی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. به‌طوری‌که دانش‌آموزانی که تغذیه‌ی سالم و متعادل دارند، به‌طور معمول نمرات بهتری کسب می‌کنند.
- تأثیر کیفیت خواب: کیفیت خواب نیز می‌تواند بر روی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. به‌طوری‌که دانش‌آموزانی که خواب کافی و کیفیت بالایی دارند، به‌طور معمول در درس‌های مختلف بهتر عملکرد می‌کنند و نمرات بهتری کسب می‌کنند.
- تأثیر استرس: استرس نیز می‌تواند به دلایل مختلفی بر روی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. در واقع، استرس می‌تواند باعث کاهش توجه و تمرکز دانش‌آموزان شود و در نتیجه موجب کاهش عملکرد تحصیلی آن‌ها گردد.

بنابراین، به‌منظور ارتقای عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، نیازمندیم که سبک زندگی دانش‌آموزان را در نظر بگیریم و تلاش کنیم تا با ایجاد سبک زندگی مناسب، زمینه‌ی یادگیری بهتری را برای آن‌ها فراهم کنیم. برای مثال، تشویق دانش‌آموزان به فعالیت بدنی منظم، تأمین غذاهای سالم و متعادل، تشویق به خواب کافی و کیفیت بالا، و کاهش استرس از جمله اقداماتی هستند که می‌توان برای ارتقای سبک زندگی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان انجام داد. [2]



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

۴. تأثیر فرهنگ و سبک زندگی بر توسعه‌ی شخصیت

توسعه‌ی شخصیت به عنوان یکی از اهداف اساسی آموزش و پرورش، می‌تواند توسط عوامل مختلفی مانند فرهنگ و سبک زندگی تحت تأثیر قرار گیرد. در واقع، فرهنگ و سبک زندگی می‌توانند به‌عنوان دو متغیر مهم در توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان مطرح شوند.

با توجه به تحقیقات انجام‌شده، فرهنگ می‌تواند به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر در توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان مطرح شود. بر اساس مطالعات انجام‌شده، فرهنگ می‌تواند تأثیر مستقیمی بر روی ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان داشته باشد. به‌عنوان مثال، در فرهنگ‌هایی که از ارزش‌هایی مانند تفکر انتقادی و همدلی پیروی می‌کنند، دانش‌آموزان به طور معمول برخوردار از ویژگی‌هایی مانند خلاقیت، جسارت و تعاملی بودن هستند. [1]

با توجه به این که سبک زندگی می‌تواند متغیرهایی مانند سطح فعالیت بدنی، نوع تغذیه، کیفیت خواب و استرس را کنترل کند، به‌عنوان یکی دیگر از عوامل مؤثر در توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان مطرح می‌شود. بر اساس مطالعات انجام‌شده، سبک زندگی می‌تواند به‌طور مستقیم به‌عنوان یکی از عوامل مهم در توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. به‌طوری‌که سبک زندگی سالم و فعالیت بدنی منظم، می‌تواند ویژگی‌هایی مانند استقامت، خودکنترل و تمرکز را در دانش‌آموزان تقویت کند. [4]

به‌عنوان مثال، از پژوهش‌های انجام‌شده می‌توان به مطالعه "تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان" اشاره کرد. در این پژوهش، نویسندگان به بررسی تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان پرداخته‌اند. نتایج این پژوهش نشان داد که فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به‌طور مستقیم بر ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. در واقع، فعالیت‌های ورزشی می‌تواند موجب افزایش اعتماد به‌نفس، خودکنترل و تمرکز دانش‌آموزان شود.

بنابراین، با توجه به تأثیر مستقیم فرهنگ و سبک زندگی بر توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان، لازم است که در طراحی برنامه‌های آموزشی، این موضوع مورد توجه قرار گیرد و از طریق ایجاد سبک زندگی سالم و ارائه فرهنگ‌های موثر، به توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان کمک شود.

۵. نتیجه‌گیری

با بررسی مطالعات و پژوهش‌های انجام‌شده، مشخص شده است که فرهنگ و سبک زندگی می‌توانند به‌عنوان دو متغیر مهم در توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان و دانشجویان تلقی شوند. در این زمینه، متغیرهای مختلفی مانند فعالیت بدنی، نوع تغذیه، کیفیت خواب و استرس به‌عنوان متغیرهای مؤثر در تأثیر فرهنگ و سبک زندگی بر توسعه‌ی شخصیت بررسی شدند.

یافته‌های پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فعالیت بدنی، به‌عنوان یکی از اجزای مهم سبک زندگی، به‌طور مستقیم بر ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان و دانشجویان تأثیرگذار است. فعالیت بدنی منظم می‌تواند به تقویت ویژگی‌هایی مانند استقامت، خودکنترل و تمرکز کمک کند. علاوه بر این، نوع تغذیه و کیفیت خواب نیز می‌توانند بر توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان و دانشجویان تأثیرگذار باشند. مصرف غذاهای سالم و تأمین کافی مواد مغذی، می‌تواند به تقویت ویژگی‌هایی مانند رشد و توسعه، پایداری عاطفی و تمرکز کمک کند. همچنین، خواب کافی و کیفیت خوب آن، می‌تواند به تعادل عاطفی و افزایش تمرکز کمک کند.

از طرفی، با توجه به اهمیت توسعه‌ی شخصیت در زندگی افراد، توجه به این موضوع در برنامه‌های آموزشی و پرورشی به‌عنوان یکی از اولویت‌های اساسی محسوب می‌شود. برای این منظور، ارائه فرهنگ‌های مؤثر و ایجاد سبک زندگی سالم و فعال، می‌تواند به‌عنوان یکی از راه‌های مؤثر در توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان و دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد. از این رو، پرورش دادن فرهنگ‌های سالم و ایجاد سبک زندگی مناسب، به‌عنوان یک راه‌حل مؤثر در توسعه‌ی شخصیت دانش‌آموزان و دانشجویان می‌تواند مورد توجه قرار گیرد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



۷۷۸۶-۷۹۸۰-ISSN

منابع :

منابع فارسی:

۱. رضایی، رسول، و دیگران. "تأثیر سبک زندگی بر شخصیت دانشجویان." فصلنامه پژوهش در یادگیری آموزشگاهی، دوره ۴، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۲، صفحه ۹۱-۱۱۲
۲. صمدی، علی، و دیگران. "تأثیر سبک زندگی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی." فصلنامه پژوهش در یادگیری آموزشگاهی، دوره ۷، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۵، صفحه ۱۶-۲۸

منابع انگلیسی:

۳. Mirza, H. S., & Alexander, C. (1988). The influence of culture on learning and teaching. *Curriculum perspectives*, 8(1), 1-10.
۴. Blonstein, A. C., & Kovacs, M. (2015). The effect of physical activity on personality: A review of empirical studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3-9.