

بررسی تاثیر سبک زندگی در خوابگاه‌های دانشگاه فرهنگیان استان گلستان بر پیشرفت تحصیلی

دانشجویان خوابگاهی

امید کُر^a، معین قورچانی^b، عادل کُر^c

^aآموزگار دوره ابتدایی و دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه خوارزمی، تهران.

^bآموزگار دوره ابتدایی و دانشجوی کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی درسی موسسه آموزش عالی شمس، گنبد.

^cکارشناس مسئول دوره متوسطه و دانشجوی دکتری برنامه‌ریزی آموزش از راه دور دانشگاه پیام نور، تهران.

نویسنده مسئول: امید کُر (omidkor7545@gmail.com, 09919570034)

چکیده: این پژوهش با هدف بررسی سبک زندگی دانشجویان خوابگاهی دانشگاه فرهنگیان و تاثیر آن بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان صورت پذیرفت. روش پژوهش توصیفی-پیمایشی است. جامعه آماری شامل همه دانشجویان خوابگاهی دانشگاه فرهنگیان استان گلستان می‌باشد. روش نمونه‌گیری در این تحقیق به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده است (N=20). ابزار تحقیق پس از تحقیقات انجام شده، پرسش‌نامه‌ای مورد تایید اساتید راهنما با 4 مولفه اصلی و 31 مولفه فرعی که به صورت طیف لیکرت 4 گزینه‌ای از مناسب تا نامناسب (به ترتیب با مقیاس 4 تا 1) می‌باشد، تعیین شد. نتایج این تحقیق نشان داد که سبک زندگی در خوابگاه‌های دانشگاه فرهنگیان استان گلستان، تاثیر بسزایی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی داشته و رابطه‌های آن‌ها معنادار است؛ به‌گونه‌ای که میانگین حسابی هر 4 مولفه اصلی، بالای 3 می‌باشد و در طیفی مابین تقریباً مناسب تا مناسب قرار دارند.

کلمات کلیدی: خوابگاه؛ پیشرفت تحصیلی؛ سبک زندگی؛ دانشجو.

1. مقدمه

سازمان جهانی بهداشت، سبک زندگی را الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتار می‌داند که از تعامل بین ویژگی‌های شخص، بر هم کنش روابط اجتماعی و موقعیت‌های محیطی و اجتماعی-اقتصادی، حاصل می‌شود [18]. منظور از سبک زندگی سالم کلیه رفتارهایی است که سبب پیشگیری از بیماری‌ها و صدمه، حفظ سلامتی و ارتقای آن می‌شود؛ مانند رژیم غذایی مناسب، ورزش، کنترل تنش، فعالیت‌های اجتماعی، اوقات فراغت، فعالیت‌های روزمره زندگی، خودداری از رفتارهای پرخطر (مصرف الکل، سوءمصرف دارو و رفتار جنسی ناسالم) و پیشگیری از حوادث می‌باشد [14]. متغیرهای تشکیل دهنده سبک زندگی عمدتاً از طریق اجرای استراتژی‌های مربوطه قابل تعدیل هستند، به همین دلیل امروزه آگاهی از چگونگی تغییرات سبک زندگی در جوامع مختلف بیش از پیش مورد توجه بهداشت عمومی قرار گرفته است [21].

دانشجویان یکی از گروه‌های اجتماعی مؤثر، مهم و آینده‌ساز هر جامعه می‌باشند و کارآمدی تلاش‌های مسئولان ذی‌ربط برای زمینه‌سازی تسهیل روند رشد شخصیت و ارتقای دانش و مهارت آن‌ها در گرو شناخت عینی شرایط و نحوه زندگی آنان است که در ادبیات علمی رایج با نام مفهوم کیفیت زندگی از آن یاد می‌شود [3]. ساتراک روانشناس مشهور معاصر، معتقد است که یکی از موفقیت‌های حرفه‌ای در طول عمر، تحصیل مناسب در دانشگاه است. دوران دانشگاه، دوران جست‌وجو، کشف، خلق، ابداع و شدن است و اگر در این برهه از عمر، در وجود خود جست‌وجوی دقیقی نکنیم، می‌بینیم که هزاران قدرت در اختیار داریم که قابلیت فعلیت دارند [6]. این امر برای دانشجویان ساکن خوابگاه‌ها نسبت به دانشجویان ترددی از اهمیت دوچندانی برخوردار است، زیرا در وحله اول، فرد دوره جوانی خود را به دور از خانه و خانواده است و به تنهایی می‌خواهد تجربه زندگی اجتماعی بزرگ‌تری را داشته باشد، زندگی پر از فراز و نشیب‌هایی که اگر مفید و اثربخش و با شرایط مناسب طی شود، با تاثیر مثبتی که بر روی دانشجویان خواهد داشت، اعتماد به نفس و انگیزه بالایی و بهبود عملکرد تحصیلی و سرانجام پیشرفت تحصیلی آن‌ها را به ارمغان خواهد آورد.

عملکرد تحصیلی عبارت است از نتایج حاصل از تحصیل دانشجو که نشان‌دهنده میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی وی است [9]. در مؤسسات آموزشی مهم، نظیر دانشگاه‌ها، موفقیت یک دانشجو از طریق بررسی عملکرد تحصیلی یا چگونگی سازگاری وی با مقررات تحصیلی ارزیابی می‌شود. کشف دلایلی برای درک تفاوت‌های فردی در سطوح مختلف موفقیت تحصیلی، همواره ذهن جامعه‌شناسان و روان‌شناسان را به خود معطوف کرده است [8]. نتایج مطالعات پیشین حاکی از آن است که زندگی دانشجویان عامل حیاتی است که بر توانایی یادگیری آنان و نیز عملکرد تحصیلی آنان اثر می‌گذارد [15]. به عبارتی دیگر زندگی دانشجویان به ویژه زندگی دانشجویان ساکن خوابگاه‌ها، ارتباط مستقیمی با وضعیت جسمانی، حالت روانی، باورهای شخصی، میزان اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی و تعاملات اجتماعی دارد.

بررسی ابعاد مختلف زندگی در خوابگاه مانند عوامل فیزیکی، بهداشتی، فرهنگی و اجتماعی، اقتصادی، روانی و امنیتی و محیطی، در سبک و کیفیت زندگی، بیانگر تبیین مناسبی از وضع دانشجویان خواهد بود؛ به‌گونه‌ای که در آن رضایت‌مندی دانشجویان از سکونت در خوابگاه شاخص مهم کیفیت زندگی آن‌ها خواهد بود. به عبارت دیگر، رضایت‌مندی از سکونت در خوابگاه دانشجویی، تداعی‌کننده ادراک دانشجویان از موقعیتشان در زندگی خوابگاهی با توجه به نظام ارزش و محیطی و در ارتباط با اهداف، انتظارات، ارتباطات و نیازهای تحصیلیشان است [5]. این موضوع علاوه بر اینکه باعث کاهش دل‌مشغولی‌ها و دغدغه‌های ذهنی دانشجویان می‌شود، به پیشرفت تحصیلی آن‌ها کمک شایانی خواهد کرد.

موضوع خوابگاه‌های دانشجویی همواره یکی از دغدغه‌های مسئولین دانشگاه‌ها بوده است [4]. محیط دانشگاه به عنوان یکی از محیط‌های حیاتی و مهم است که دانشجو می‌تواند با انتخاب سبک زندگی مناسب برای حفظ و ارتقای سلامت خود و پیش‌گیری از بیماری‌ها، اقدامات و فعالیت‌هایی از قبیل رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدن و عدم مصرف دخانیات را انجام دهد [17]؛ این در حالی است که اغلب مطالعاتی که در دانشگاه‌ها انجام شده، حاکی از وجود سبک زندگی و رفتارهای ناسالم در بین دانشجویان بوده است. تحقیقات جهانی نشان داده‌اند که بسیاری از دانشجویان در دانشگاه به رفتارهای پرخطری چون مصرف الکل، کشیدن سیگار، عدم فعالیت فیزیکی و عادات ناصحیح غذایی دست می‌زنند [10]. به عنوان مثال؛ نتایج تحقیقات رودان و همکارانش [20] که در یکی از دانشگاه‌های مالزی صورت گرفته است، آمار بالایی از دانشجویانی را که راه زندگی ناسالم و اشتباهی را در پیش گرفته‌اند، نشان می‌دهد. نتایج تحقیقات منصوریان و همکارانش [19] نیز نشان داد که بیشتر دانشجویان دانشگاه‌های شهر گرگان، سبک زندگی ضعیف و متوسطی دارند.

در چند سال اخیر و با افزایش تعداد دانشجویان در رشته‌های مختلف تحصیلی، افزایش تعداد خوابگاه‌ها برای تعداد فزاینده دانشجویان، ضرورت یافت. از آنجا که خوابگاه‌های دانشجویی مشکلات خاص خود را دارند، با افزایش تعداد دانشجویان و خوابگاه‌ها، ممکن است که مشکلات آن با گذشت زمان فزونی یابد. مسائل و چالش‌های خوابگاه‌های دانشجویی شامل مواردی نظیر «همزیستی اجباری، کم رنگ شدن فردیت، تداخل حوزه‌ی خصوصی و عمومی، عدم رعایت بهداشت، سر و صدای موجود در محیط خوابگاه، شکل‌گیری روابط و هویت‌های جدید، سبک‌های زندگی متفاوت، استرس‌های ناشی از عوامل متعدد، مصرف مخدرها و آرام‌بخش‌ها و تغییر در تغذیه همه و همه تجربیاتی هستند که دانشجو در این محیط با آن روبه‌رو می‌شود» [4]. با عنایت به مباحث مذکور، در پژوهش حاضر کوشش می‌شود تا سبک زندگی دانشجویان خوابگاهی دانشگاه فرهنگیان استان گلستان و تاثیر آن بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان را بر اساس 4 مولفه اصلی سبک زندگی (برنامه‌های آموزشی، اوقات فراغت، فعالیت‌های عبادی و بهداشت و تغذیه) بررسی کرده و به تحلیل و تفسیر آن‌ها بپردازد.

1.1. فرضیه‌های پژوهش

- 1) برنامه‌های آموزشی در دانشگاه فرهنگیان تاثیر بسزایی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی دارد.
- 2) اوقات فراغت در دانشگاه فرهنگیان تاثیر بسزایی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی دارد.
- 3) فعالیت‌های عبادی در دانشگاه فرهنگیان تاثیر بسزایی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی دارد.
- 4) بهداشت و تغذیه در دانشگاه فرهنگیان تاثیر بسزایی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی دارد.

2.1. اهمیت پژوهش

دانشجویان، گروه اجتماعی فعال و پویا در اکثر جوامع به شمار می‌آیند. از طرفی، آنان خود سازنده و ترویج‌دهنده علم، فرهنگ و سبک زندگی اجتماعی و حتی الگویی برای دیگران مخصوصاً محصلان کوچک‌تر از خود هستند. با این حال با در نظر گرفتن مسائل، مشکلات و چالش‌های مرتبط با خوابگاه‌ها که جایگاه علمی دانشگاه‌ها را شدیداً تحت تاثیر قرار داده است، پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی نیز شیب نزولی خواهد داشت. با توجه به این که تقریباً نصف دانشجویان کشور ساکن خوابگاه‌ها هستند، لزوم توجه به این موضوع اهمیت دوچندان پیدا می‌کند. بر این اساس، شناسایی مسائل و مشکلات و سبک زندگی دانشجویان خوابگاهی در ارتباط با پیشرفت تحصیلی آن‌ها، امری انکارناپذیر است.

با عنایت به پژوهش‌های انجام شده در ارتباط با عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی، اطلاعات کمی درباره سبک زندگی و مولفه‌های آن وجود دارد، و حتی بررسی همزمان هر یک از این مولفه‌ها بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی کمتر انجام شده است و در خصوص سبک زندگی بیشتر به توصیف و مقایسه مولفه‌های آن بر اساس الگوی گروه‌های فرعی پرداخته‌اند. «لذا بررسی رابطه بین سبک زندگی دانشجویان ساکن در خوابگاه و از سویی تأثیر مهمترین مؤلفه آن یعنی رضایت از زندگی دانشجویی بر روی عملکرد تحصیلی آن‌ها می‌تواند کاری جدید باشد و در واقع، یکی از مهمترین معیارهای کارایی نظام آموزشی در هر دانشگاه، پیشرفت تحصیلی و موفقیت در عملکرد تحصیلی فراگیران است؛ به طوری که کشف و مطالعه عوامل تأثیرگذار بر آن، به پیشرفت نظام آموزشی می‌انجامد. از سویی، محیط خوابگاهی و کیفیت آن شاخص مهمی در انتخاب و جذب دانشجویان شهرستانی و غیربومی، و دانشجویان فارغ‌التحصیل بهترین مبلغ و تأثیرگذار در تصمیم‌گیری‌های دانشجویان آینده در گزینش دانشگاه مطلوب خود است. از این رو، عناصر کیفیت زندگی خوابگاهی در امتیازدهی این شاخص از سوی دانشجویان بسیار تعیین‌کننده خواهد بود. و با توجه به رقابتی‌تر شدن دانشگاه‌ها در جذب دانشجویان، این امر مزید علت می‌گردد» [5].

از آنجا که ساکنین خوابگاه‌ها، دانشجویان و در رده سنی جوانان هستند، بنابراین توجه به نیازهای آنان یکی از ضرورت‌هایی است که امروزه بر عهده مسئولین مربوطه در سطح وزارت و دانشگاه‌ها می‌باشد. همانطور چندی قبل ذکر شد، موضوع خوابگاه‌های دانشجویی که در چند سال اخیر با رشد کمی قابل توجهی مواجه بوده است ولی مسائل و مشکلات و پیامدهای علمی و اجتماعی آن کمتر مورد توجه مسئولین و محققان قرار گرفته است، بر این اساس مقاله حاضر پژوهشی در همین راستا یعنی بررسی سبک زندگی دانشجویان خوابگاهی و تاثیر آن بر پیشرفت تحصیلی آن‌ها می‌باشد.

3.1. پیشینه پژوهش

مسعودی و محمدی [11] در پژوهشی به بررسی اثر محل سکونت و جنسیت بر ادراکات و عملکرد تحصیلی دانشجویان مهندسی و علوم پایه دانشگاه شیراز پرداختند. یافته‌ها حاکی از اثر معنادار زندگی خوابگاهی بر سازگاری و عملکرد دانشجو به واسطه جنسیت بود. در این مطالعه، زندگی خوابگاهی بیشترین اثر مثبت را برای دانشجویان دختر نشان داد. به ویژه دانشجویان دختری که در خوابگاه زندگی می‌کردند تعهد حرفه‌ای بالاتر و عملکرد تحصیلی بهتری را در

مقایسه با دانشجویان دختر و پسر غیر خوابگاهی از خود نشان دادند. بر اساس این پژوهش، محل سکونت (خوابگاه یا منزل شخصی) تاثیر معناداری بر تعهد حرفه‌ای، عملکرد تحصیلی یا ادراک از محیط دانشکده در دانشجویان مرد نشان نمی‌دهد. همچنین محل سکونت تاثیر معناداری بر احساس خوداثربخشی دانشجویان دختر نداشت، در حالی که دانشجویان پسر خوابگاهی خوداثربخشی بالاتری را نسبت به دانشجویان پسر غیر خوابگاهی نشان دادند. رضایی آدریانی و همکاران [7] در مقاله‌ای تحت عنوان "مقایسه میزان افسردگی، استرس و کیفیت زندگی دانشجویان پسر و دختر مقیم خوابگاه دانشجویی"، عواملی نظیر دور بودن از خانه و خانواده، ورود به محیط جدید و ناآشنا، مسائل و مشکلات درسی، رقابت با دیگر دانشجویان بر روی مسائل مختلف، مسائل و مشکلات مالی، آزمون‌ها، آینده شغلی، ناتوانی در تصمیم‌گیری‌ها و همچنین حجم زیاد کلاس‌ها و درس‌ها را جزو متغیرهای تاثیرگذار در استرس دانشجویان خوابگاهی می‌داند.

در مطالعاتی که آراسته [1] انجام داده و در نتیجه آن مقاله‌ای که تحت عنوان "چهار چوبی برای تدوین نقشه توسعه علمی کشور: رویکرد سیستمی" حاصل شده است، در آن مهمترین عوامل کم‌خوابی و بی‌خوابی در دانشجویان خوابگاهی مورد بررسی قرار گرفته است. داده‌های این پژوهش نشان می‌دهد که بیش از نیمی از دانشجویان ساکن در خوابگاه‌ها دچار کم‌خوابی یا بی‌خوابی هستند. همچنین در تحقیقاتی که یگانه و همکاران [12] تحت عنوان "بررسی ارتباط بین هوش هیجانی، مدیریت زمان و کیفیت زندگی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان" انجام داده‌اند، به این نتیجه رسیدند که همبستگی مثبت و معناداری بین کیفیت زندگی دانشجویی و پیشرفت تحصیلی آن‌ها وجود دارد.

ایبی و همکاران [13] در پژوهش خود که به بررسی تاثیر یک برنامه همسان بر روی دانشجویان کشورهای مختلف پرداخته‌اند، به این نتیجه رسیدند که دانشجویانی که از کشورهای آسیایی به امریکا آمده‌اند، به دلیل دوری از کشور خود، خانواده، ناآشنایی با زبان کشور مقصد، وجود تضاد فرهنگی-اجتماعی و تفاوت در علائق اجتماعی به مراتب در خوابگاه با چالش‌ها و مشکلات اجتماعی بیشتری مواجه می‌شوند.

اریک و همکاران [16] در پژوهشی به تحلیل و بررسی بیگانگی اجتماعی در بین دانشجویان خوابگاهی پرداخته‌اند. نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان می‌دهد که دوری از خانواده و اجتماعات و وضعیت نابسامان خوابگاه‌ها از جمله عواملی است که باعث تنهایی دانشجویان جدیدالورود به دانشگاه می‌شود. دانشجویانی که در نهادهای سازمان‌های اجتماعی فعالیت می‌نمایند، احساس بیگانگی و تنهایی کمتری دارند. در ضمن، دختران دانشجو نسبت به پسران احساس تنهایی و بیگانگی کمتری دارند.

4.1. روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر اهداف کاربردی، از نظر داده‌ها کمی و از نظر ماهیت، توصیفی-پیمایشی است و ابزار پژوهش داده‌هایی است که در مصاحبه‌های صورت گرفته، به وسیله پرسش‌نامه‌ای با 4 مولفه اصلی و 31 مولفه فرعی، جمع‌آوری شده است. روایی و پایایی پرسش‌نامه مذکور مورد تایید اساتید راهنما می‌باشد. این پرسشنامه شامل 31 سوال از نوع پرسش و پاسخ بوده و جواب‌های آن به صورت طیف لیکرت 4 گزینه‌ای از مناسب تا نامناسب می‌باشد با اعداد 1 تا 4 مشخص گردیده‌اند (عدد 4 نیز بیانگر مناسب و عدد 1 بیانگر نامناسب). در این پرسشنامه سوالات 1 تا 8 مربوط به فرضیه اول، سوالات 9 تا 16 مربوط به فرضیه دوم، سوالات 17 تا 24 مربوط به فرضیه سوم و سوالات 25 تا 31 مربوط به فرضیه چهارم می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش عبارت است از همه دانشجویان خوابگاهی دانشگاه فرهنگیان استان گلستان که در سال تحصیلی 1397_1398 ساکن خوابگاه‌ها بودند، هستند. روش نمونه‌گیری در این تحقیق به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده است. در این نمونه‌گیری هر یک از اعضای جامعه آماری این پژوهش، شانس یکسانی برای گزینش به عنوان نمونه آماری دارند؛ به‌گونه‌ای که انتخاب یک عضو در انتخاب سایر اعضای جامعه آماری تأثیری ندارد. بر این اساس از دانشجویان خوابگاهی دانشگاه فرهنگیان استان گلستان که در سال تحصیلی 1397_1398 ساکن خوابگاه‌ها بودند، به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده و از طریق قرعه‌کشی، 20 نفر از ایشان انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده در این تحقیق از دو روش آماری-توصیفی و استنباطی استفاده شده است که پس از استخراج اطلاعات و تحلیل آن‌ها انجام شد. برای توصیف داده‌ها، از مشخصه آماری میانگین استفاده شد. برای بررسی و تحلیل داده‌ها نیز از آزمون آماری مرسوم به تحلیل عاملی استفاده شد. در این تحقیق برای سنجش نظر پاسخگویان از مقیاس 4 درجه‌ای استفاده شده است. این 4 سطح شامل «مناسب، تقریباً مناسب، تقریباً نامناسب، نامناسب» می‌باشد که امتیاز مربوط به هر سوال به ترتیب از 4 تا 1 می‌باشد. در این پژوهش از فرمول میانگین حسابی یا همان میانگین نمونه ($\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$) استفاده شده است. این فرمول با استفاده از \bar{x} (خوانده می‌شود ایکس بار) نشان داده می‌شود که از حاصل تقسیم متغیر $\sum x_i$ (حاصل جمع کل نمرات) بر متغیر n (تعداد نمرات) به دست می‌آید.

2. بحث و یافته‌های پژوهش

سبک زندگی دانشجویان خوابگاهی متمایز با سبک زندگی آنان در پیش از ورود به دانشگاه از لحاظ امور معمولی در زندگی روزمره آنان است. به همین نسبت، این تمایز بین سبک‌های مختلف زندگی به ویژه در قبل و بعد از ورود به خوابگاه، مستلزم تغییرات بنیادین در برخی از امور روزمره‌ای، معمولی و بدیهی موجود در زندگی روزمره دانشجویان خواهد بود. منظور از امور معمولی و روزمره، اموری هستند که ما آن‌ها را بدیهی می‌انگاریم و چندان در مورد آن‌ها به تفکر نمی‌پردازیم. اکثر افراد به اشکال مشابهی زندگی روزمره را تجربه می‌کنند که جریان عادی زندگی روزمره را نه تنها به معنای عرفی آن، بلکه به معنای مشترک‌کاش برای بیشتر افراد معمولی می‌سازد [2]. بر همین اساس اگر دانشجویی ساکن شهرستانی بوده و امور معمولی و پیش‌پاافتاده زندگی روزمره خودش را گذرانده

است، با ورود به خوابگاه، ممکن است مجبور باشد بسیاری از این امور خودش (مانند ساعت خواب، استراحت، حوزه خصوصی، شیوه‌های غذا خوردن، شستن لباس‌ها و ظروف و بسیاری موارد دیگر) را تغییر دهد. این فعالیت‌ها و تغییرات در سبک‌های زندگی در بیشتر موارد با مقاومت مواجه می‌شود و ممکن است باعث بروز برخی ناهنجاری‌ها در میان دانشجویان شود. با این حال به‌طور کلی می‌توان گفت که سبک زندگی خاص دانشجویان خوابگاهی با چالش‌ها و مسائل اجتماعی و فرهنگی همراه است که ساکنان آن را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

هدف این پژوهش، بررسی سبک زندگی دانشجویان خوابگاهی دانشگاه فرهنگیان استان گلستان و تاثیر آن بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان می‌باشد. بر اساس فرضیه‌های پژوهش و داده‌های به دست آمده از روش آمار توصیفی و شاخص‌های مرکزی، از نوع میانگین استفاده شده است؛ به طوری که پس از مشخص کردن فراوانی پاسخ‌ها برای هر جدول، میانگین نظر پاسخ‌دهندگان در زیر هر جدول مشخص شد.

1.2. برنامه‌های آموزشی

درباره برنامه‌های آموزشی در دانشگاه فرهنگیان و تاثیر آن در پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی آمار و داده‌هایی به دست آمد که به شرح ذیل می‌باشد.

جدول 1، پرسش‌نامه مولفه اصلی اول و میزان تناسب و تاثیر آن برای پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی

ردیف	مولفه فرعی	مناسب	تقریباً مناسب	تقریباً نامناسب	نامناسب
		n درصد	n درصد	n درصد	n درصد
1	برنامه‌ریزی ساعات شبانه روز برای مطالعه و اشتغالات علمی	12	60%	5	25%
2	استفاده از مهارت‌ها و فنون یادگیری در حفظ و تثبیت مطالب	10	50%	7	35%
3	استفاده از فکر و اندیشه و داشتن روحیه نقادانه و خردورزانه نسبت به موضوعات و مسائل علمی	11	55%	8	40%
4	داشتن روحیه پرسشگری و حضور فعال در کلاس درس	8	40%	5	25%
5	نظم‌پذیری و التزام به مقررات آموزشی	9	45%	7	35%
6	آشنایی با آداب تعلم و علم‌آموزی (نحوه ارتباط با اساتید و حضور در جلسه درس)	13	65%	6	30%
7	صداقت و راستی در فراگیری و عمل به علم و خودداری از تقلب و دروغ	6	30%	10	50%
8	استمرار و تداوم در کسب علم و عمل به آن	5	25%	10	50%
	میانگین آماری (مولفه اصلی: برنامه‌های آموزشی)	9	45%	7	35%

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} = \frac{4+4+4+4+4+4+4+4+4+4+3+3+3+3+3+3+3+3+2+2+2+1}{20} = 3.2 \quad (1)$$

2.2. اوقات فراغت

درباره اوقات فراغت در دانشگاه فرهنگیان و تاثیر آن در پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی آمار و داده‌هایی به دست آمد که به شرح ذیل می‌باشد.

جدول 2، پرسش‌نامه مولفه اصلی دوم و میزان تناسب و تاثیر آن برای پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی

ردیف	مولفه فرعی	مناسب	تقریباً مناسب	تقریباً نامناسب	نامناسب
		n درصد	n درصد	n درصد	n درصد
9	اختصاص دادن زمان به تفکر و تدبیر در آفرینش و خلقت پروردگار	8	40%	10	50%
10	مطالعات غیر درسی	13	65%	7	35%
11	دیدار برادران دینی	5	25%	8	40%
12	شرکت در اردوهای جهادی	9	45%	6	30%
13	رفتن به دامن طبیعت و کوه	7	35%	9	45%
14	انجام فعالیت‌های فرهنگی و هنری	6	30%	10	50%
15	رفتن به سفر	9	45%	8	40%
16	انجام فعالیت‌های ورزشی (شنا، نرمش، فوتسال، والیبال و...)	14	70%	5	25%
	میانگین آماری (مولفه اصلی: اوقات فراغت)	9	45%	8	40%

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} = \frac{4+4+4+4+4+4+4+4+4+4+3+3+3+3+3+3+3+3+2+2+1}{20} = 3.25 \quad (2)$$

3.2. فعالیت‌های عبادی

درباره فعالیت‌های عبادی در دانشگاه فرهنگیان و تاثیر آن در پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی آمار و داده‌هایی به دست آمد که به شرح ذیل می‌باشد.

جدول 3، پرسش‌نامه مولفه اصلی سوم و میزان تناسب و تاثیر آن برای پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی

ردیف	مولفه فرعی	مناسب	تقریباً مناسب	تقریباً نامناسب	نامناسب
		n	درصد	n	درصد
17	خواندن نماز، تلاوت قرآن، دعاخوانی و گرفتن روزه	7	35%	10	50%
18	خلوص نیت، محاسبه و مراقبه نفس	13	65%	6	30%
19	رعایت قناعت و پرهیز از اسراف و ولخرجی	9	45%	9	45%
20	رعایت عفاف و پوشش اسلامی	12	60%	7	35%
21	انفاق و بخشش	10	50%	7	35%
22	توکل بر خدا در کارها و توسل به ائمه اطهار (ع)	14	70%	6	30%
23	شرکت در محافل و مجالس مذهبی	6	30%	11	55%
24	امر به معروف و نهی از منکر	9	45%	8	40%
	میانگین آماری (مولفه اصلی: فعالیت‌های عبادی)	10	50%	8	40%

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} = \frac{4+4+4+4+4+4+4+4+4+4+3+3+3+3+3+3+3+2+2}{20} = 3.4 \quad (3)$$

4.2. بهداشت و تغذیه

درباره بهداشت و تغذیه در دانشگاه فرهنگیان و تاثیر آن در پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی آمار و داده‌هایی به دست آمد که به شرح ذیل می‌باشد.

جدول 4، پرسش‌نامه مولفه اصلی چهارم و میزان تناسب و تاثیر آن برای پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی

ردیف	مولفه فرعی	مناسب	تقریباً مناسب	تقریباً نامناسب	نامناسب
		n	درصد	n	درصد
25	رعایت برنامه صحیح غذایی (اعتدال در خوردن و استفاده از غذاهای سالم)	13	65%	6	30%
26	انجام فعالیت‌های ورزشی	14	70%	5	25%
27	رعایت نظافت و پاکیزگی	11	55%	8	40%
28	کنترل استرس و فشارهای عصبی	9	45%	8	40%
29	کنترل و تعدیل میل جنسی	12	60%	8	40%
30	کنترل ساعات خواب و بیداری	10	50%	7	35%
31	خودداری از استعمال دخانیات و مواد مخدر و ...	8	40%	7	35%
	میانگین آماری (مولفه اصلی: بهداشت و تغذیه)	11	55%	7	35%

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} = \frac{4+4+4+4+4+4+4+4+4+4+3+3+3+3+3+3+3+2+2}{20} = 3.45 \quad (4)$$

3. بحث و نتیجه‌گیری

با تطبیق نتایج به دست آمده از پاسخ‌ها و داده‌های کمی جداول با فرضیه‌های مطرح شده، اطلاعاتی به دست آمد که به شرح ذیل می‌باشند: سبک زندگی در خوابگاه‌های دانشگاه فرهنگیان استان گلستان، تاثیر بسزایی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی در دوره کارشناسی پیوسته داشته است. با توجه به نتایج مصاحبه‌های انجام شده و سایر داده‌های به دست آمده، مشخص شد که 4 مولفه سبک زندگی یعنی برنامه‌های آموزشی، اوقات فراغت، فعالیت‌های عبادی و تغذیه و بهداشت در دانشگاه مذکور، تاثیر مستقیمی بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی دارد و رابطه بین آن‌ها معنادار می‌باشد. میانگین حسابی هر چهار جدول، بالای عدد 3 (از 4 نمره) می‌باشد و تاثیر مناسب مولفه‌های مذکور را در پیشرفت تحصیلی دانشجویان خوابگاهی به خوبی نشان می‌دهد. با این‌که هر 4 مولفه اصلی نمره بالای 3 دارند و در طیفی مابین تقریباً مناسب و مناسب قرار دارند ولی در همین محدوده تفاوت‌های اندکی نیز باهم دارند؛ به‌گونه‌ای که مولفه‌های بهداشت و تغذیه، فعالیت‌های عبادی، اوقات فراغت و برنامه‌های آموزشی به ترتیب از بیشترین تا کمترین نمره یعنی نمره-های 3/45، 3/4، 3/25 و 3/2 را به خود اختصاص داده‌اند. این یافته‌ها با پژوهش‌های بهمنی و همکاران [3]، پروین [4]، تاج‌بخش و ریاحی [5]، رضایی و همکاران [8]، صادقی و همکاران [10] و یگانه و همکاران [12] همسو می‌باشد. در ارتباط با موضوع و برای کمک به پیشرفت تحصیلی و جلوگیری از افت

تحصیلی دانشجویان خوابگاهی، نقش سبک‌های مختلف زندگی می‌تواند پررنگ و حائز اهمیت باشد. همه‌ی انسان‌ها وقتی پا به یک مکان ناآشنا می‌گذارند براساس ویژگی‌های شخصیتی و میزان سازگاری نیازمند زمانی کوتاه یا بلند هستند تا با آن محیط سازگار شوند. ورود به سراهای دانشجویی هم از این نوع محیط‌ها می‌باشد که نیازمند زمان برای وفق دادن خود با شرایط می‌باشد. اما فرد به تنهایی نمی‌تواند از عهده این کار برآید؛ بنابراین لازم است تا عوامل دیگر دست به دست هم دهند و به یاری این نوع از دانشجویان بشتابند و پیامدهای منفی پیش‌روی آن‌ها را به پیامد مثبت تبدیل کنند.

منابع

- [1] آراسته، ح. (1386). چهارچوبی برای تدوین نقشه توسعه علمی کشور: رویکرد سیستمی. رهیافت. شماره 40.
- [2] انگلیسی، د. (1392). فرهنگ و زندگی روزمره. چاپ اول، ترجمه علیرضا مرادی. انتشارات تیسرا.
- [3] بهمنی، ب؛ تمدنی، م؛ عسگری، م. (1383). بررسی کیفیت زندگی و رابطه آن با نگرش دینی و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد جنوب تهران. طب و تزکیه، شماره 53: 44-32.
- [4] پروین، س. (1396). چالش‌های زندگی دانشجویی در خوابگاه‌های خودگردان در شهر تهران (با تاکید بر آسیب‌های اجتماعی). همایش بررسی مسائل اجتماعی ایران، دوره 7، شماره 2، 311-338.
- [5] تاج بخش، غ؛ ریاحی، س. (1392). بررسی کیفیت زندگی دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه رازی کرمانشاه و رابطه آن با عملکرد تحصیلی آن‌ها. جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، شماره 5: 61-90.
- [6] خنفر، ح. (1397). مهارت‌های دوران دانشجویی و تربیت معلم. تهران: انتشارات راه دان.
- [7] رضایی آدریانی، م؛ آزادی، آ؛ احمدی، ف؛ واحدیان عظیمی، ا. (1386). مقایسه میزان افسردگی، استرس و کیفیت زندگی دانشجویان پسر و دختر مقیم دانشجویی. پژوهش پرستاری: 31-38.
- [8] رضایی، س؛ کجیاف، م؛ موسوی، س؛ موسوی، س. (1391). الگوی پیش‌بینی عملکرد تحصیلی بر اساس ابعاد مختلف کیفیت زندگی، استفاده از اینترنت و نگرش به اعتیاد در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، شماره 12: 731-742.
- [9] زارع، ب؛ شفیعی، ف. (1390). بررسی نقش سرمایه‌های فرهنگی و اقتصادی خانواده و نوع مدرسه در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی و پیش‌دانشگاهی منطقه 14 تهران. جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، شماره 1: 37-70.
- [10] صادقی، ا؛ روحانی، ح؛ تقوی، ن. (1396). سبک زندگی دانشجویان و عوامل مرتبط با آن: مطالعه موردی در دانشگاه‌های دولتی شهر اسفراین. مجله کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سال 22، شماره 43: 10-1.
- [11] مسعودی، ا؛ محمدی، م. (1385). بررسی اثر محل سکونت و جنسیت بر ادراکات و عملکرد تحصیلی دانشجویان مهندسی و علوم پایه دانشگاه شیراز. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، دوره 25، شماره 4: 186-200.
- [12] یگانه، ط؛ سلطانی‌شال، ر؛ کافی، س؛ حسین‌خان‌زاده، ع. (1391). بررسی بین‌هوش هیجانی، مدیریت زمان و کیفیت زندگی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره 12، شماره 3: 220-233.
- [13] Abe, J., Talbot, D. M., & Geelhoed, R. J. (1998). Effects of a peer program on international student adjustment. *Journal of College Student Development*, 39.
- [14] Abedi H, Mostafavi darani F, Riji HM. (2010). The elderly perception and views on their health: facilitating & inhibiting factors in elderly health care in Iran. *A qualitative study. Procedia Social & Behavioral Sciences*, 5: 2222-6.
- [15] Bramness J. G., Fixdal T. C. & Vaglum P. (1991). "Effect of medical school stress on the mental health of medical student in early and late clinical curriculum", *Acta Psychiatrica Scandinavia*, Vol 84 (4): 340-5.
- [16] Eric, J. lane. Timothy, k. Daugherty. (1999). correlates of social alienation among college students. *Journal of college student*.
- [17] Fernández Alemán JL, Carrillo de Gea JM & Rodríguez Mondéjar JJ. (2011). Effects of competitive computer assisted learning versus conventional teaching methods on the acquisition and retention of knowledge in medical surgical nursing students. *Nurse Educ Today*; 31(8): 866-71.
- [18] Kerr, J. (2000). *Community health promotion: challenge for practice*. Birmingham: Tindhal press.
- [19] Mansourian M, Rezapoor A, Rahimzade H, Shafeyan Z, Charkazi A, Asayesh H et al (2014). Identification of Behavior patterns related to lifestyle in Gorgan university students. *Iran J Health Educ Health Promot*; 1(4): 29-36.
- [20] Redhwan Ahmed Al-nagger (2013). Lifestyle practice among Malaysian University student. *Asian Pac J Cancer Prev*; 14(3):1895-1903.
- [21] World Health Organization. (2009). *The European Health Report 2009: Health and Health Systems*. Copenhagen, Denmark: WHO.