Review

An overview of tools for enhancing and increasing clinical skills and knowledge: An approach to utilizing clinical simulation

Hoseingholi Tavan[1], Kourosh Ghasemzadeh[2*], Seyyedeh Zahra Hoseini Daronkolae [3]

1. PHD student of Educational Management, Bab.C., Islamic Azad University, Babol, Iran.
2. Department of Educational Sciencesi Bab.C., Islamic Azad University, Babol, Iran.
3. Department of Educational Sciencesi, Bab.C., Islamic Azad University, Babol, Iran.
*Corresponding Author: E-mail: Kghasemzadeh@iau.ac.ir

(Received 23 September 2024; Accepted 9 April 2025)

Abstract

Clinical accountable skill is necessary for providing health services, and clinical simulation, using models, mannequins, and new technologies, provides a safe and controlled environment for practice, the possibility of repeated practice, receiving immediate feedback, reducing errors, and improving clinical skills. Due to the importance of the effectiveness of simulators, this article examines the tools and methods of empowerment and knowledge enhancement in clinical skills with an emphasis on the clinical simulation approach.

This systematic review study was conducted in 2024 based on a targeted search by searching information databases Magiran SID, Google Scholar, Scopus, ISI, Pubmed. For the search, a combination of Boolean Operator (AND, OR) was used without time limit. The search strategy was limited to Persian and English articles using the keywords empowerment, knowledge enhancement, clinical skills, clinical simulation, simulation, medical sciences. Screening was done in four stages, and by reducing and removing duplicate articles, 24 articles were included in the present study based on inclusion and exclusion criteria.

Regarding the investigation of empowerment and knowledge enhancement tools for clinical skills with the approach of using clinical simulation, the results of numerous studies show that optimal use of simulators in the education process significantly leads to increased readiness, providing a safe clinical environment, reducing the need for human samples in skill acquisition, fearless learning, learning promotion, training retention, creating correct health and treatment behavior, improving students' academic performance, and is cost-effective in education. Accordingly, it is suggested that universities and educational centers pay more attention to expanding the use of simulator tools in health and medical science education and provide the necessary infrastructure for optimal use of these technologies.

Keywords: Lifestyle, Health-Oriented, Cultural Capital, Academic Performance, Student, University.

ClinExc 2025;14(38-47) (Persian).

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-17]

مروری بر اثرات سبک زندگی سلامت محور بر سرمایه فرهنگی در مسیر عملکرد تحصیلی دانشجویان

حسینقلی توان[۱]، کوروش قاسم زاده[۲*]، سیده زهرا حسینی درونکلائی[۳]

چکیده

دوره تحصیلی در دانشگاه ها یکی از دوران اثرگذار افراد جهت کسب سبک زندگی سالم است، دانشجویان جوان برهه ای از زندگی فردی و اجتماعی را تجربه می نمایند که نیازمند توجه ویژه می باشند زیرا سبک زندگی افراد به عنوان یکی از عوامل کلیدی در بهبود کیفیت زندگی و موفقیت‌های تحصیلی شناخته می‌شود. براین اساس مطالعه حاضر به بررسی اثرات سبک زندگی سلامت محور بر سرمایه فرهنگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان می‌پردازد.

مطالعه حاضر یک مطالعه مروری طی بازه زمانی سال های ۲۰۲۴-۲۰۱۴ در پایگاه اطلاعاتی؛ PubMed ،ERIC ،Science Direct ،Iran MEDEX ،SID مورد جستجو قرار گرفت. در نهایت ۱۷ مقاله دارای معیارهای ورود، مرور شد.

نتایج نشان داد که دانشجویانی که به سبک زندگی سلامت محور پایبند هستند، علاوه بر افزایش سرمایه فرهنگی خود، عملکرد تحصیلی بهتری نیز دارند. سرمایه فرهنگی به عنوان مجموعه‌ای از ارزش‌ها، دانش، و مهارت‌ها که فرد از طریق آموزش و تعاملات اجتماعی کسب می کند، می‌تواند نقش مهمی در موفقیت تحصیلی ایفا کند.

براین اساس می توان با بسترسازی در راستای احیای سبک زندگی سالم در جوانان دانشجو مبنایی برای توسعه برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای در دانشگاه‌ها استفاده کرد تا دانشجویان را در راستای بهبود کیفیت زندگی و موفقیت تحصیلی یاری کند بنابراین نیاز است تصمیم گیران نظام آموزشی در ابتدای ورود دانشجویان به محیط آموزشی و پژوهشی دانشگاه اهمیت توجه به سبک زندگی سلامت محور به عنوان یک ابزار مؤثر در ارتقاء سرمایه فرهنگی و عملکرد تحصیلی را در زندگی اجتماعی آن ها جاری سازند.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی، سلامت محور، سرمایه فرهنگی، عملکرد تحصیلی، دانشجو، دانشگاه.

۱.دانشجوی دکتری تخصصی مدیریت آموزشی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران.
۲.گروه علوم تربیتی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران.
۳. گروه علوم تربیتی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران.
*نویسنده مسئول: بابل، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل، گروه علوم تربیتی
Email:Kghasemzadeh@iau.ac.ir
تاریخ دریافت:۱۴۰۳/۰۷/۰۲ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۴۰۳/۰۹/۲۵ تاریخ پذیرش:۱۴۰۴/۰۱/۲۰

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-17]

مقدمه

امروزه با توجه به هزینه بالای مراقبت بهداشتی لزوم تغییر رویکرد درمانی به پیشگیری از بیماری‌ها یا تصادفات بیشتر مورد تأکید قرار گرفته است. در همین راستا سازمان بهداشت جهانی بر اهمیت ارتقاء سلامت که شامل تشویق سبک‌زندگی سالم، ایجاد محیط حمایت‌کننده سلامت، تقویت اقدامات اجتماعی برای بهبود وضعیت سلامت، جهت‌دهی مجدد خدمات بهداشتی و تعیین سیاست‌های بهداشت عمومی تأکید کرده است. سبک‌زندگی یک از موضوعات بنیادی در سلامت است (۱). سبک‌زندگی سلامت‌محور ابعاد مختلفی از جمله مدیریت استرس و مدیریت بدن، مسئولیت‌پذیری و کنترل روابط بین فردی، سبک غذایی و رشد معنویات افراد را در برمی‌گیرد. ارتقای سبک‌زندگی سلامت‌محور 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 (۲). 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 (۳)،که همه این موارد نشان‌دهنده اهمیت سبک‌زندگی سلامت‌محور است. از طرفی براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی ۸۰-۷۰ درصد مرگ‌ها در کشورهای توسعه‌یافته و ۵۰-۴۰ درصد مرگ‌ها در کشورهای کمترتوسعه یافته در ارتباط با رفتارهای حفظ و ارتقاءدهنده سلامتی مردم می‌باشد. به‌عنوان مثال فشارخون بالا، مصرف سیگار و کمبود فعالیت فیزیکی مناسب به ترتیب عامل ۱۳، ۹ و ۶ درصد مرگ‌ها در جهان می‌باشد (۴). اهمیت سبک‌زندگی بیشتر ازآن جهت است که روی کیفیت زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها موثر می‌باشد. لذا شناسایی ابعاد و مولفه‌های سبک زندگی سلامت‌محور در دانشجویان ضروری است. در سال‌های اخیر، بیماری‌های مزمن و غیرواگیر به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای افزایش‌یافته است. نکته قابل توجه در ارتباط با این بیماری‌ها آن است که بیشتر تحت تأثیر عوامل مرتبط با سبک‌زندگی مانند؛ فعالیت جسمانی، چاقی، رژیم غذایی و غیره قرار دارند که در گروه عوامل قابل اصلاح قرار می‌گیرند (۵). 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. 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 ارتقادهنده سلامت اقدامات عملی انجام دهند (۶).

سبک زندگی مجموعه‌ای از رفتارهای روزمره فرد در زندگی می‌باشد که این رفتارها با همدیگر انسجام نسبی دارند. سبک زندگی دارای ابعاد گوناگونی است که یکی از مهم‌ترین آنها بعد سلامت‌محور است. سبک زندگی سلامت‌محور مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری مرتبط با سلامت است که به انتخاب افراد از گزینه‌ها و فرصت‌های موجود در زندگی‌شان برمی‌گردد (۱). 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

سبک زندگی سلامت‌محور شامل؛ تغذیه سالم، ورزش منظم، استرس کم، خواب کافی و مصرف مشروبات الکل و سیگار به حداقل است (۷)، که ناظر بر

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-17]

توانمندسازی افراد برای افزایش کنترل و در دست گرفتن عوامل مرتبط با سلامت و در نتیجه ارتقای سلامت آنهاست. بنابراین انتخاب نوع سبک زندگی و رفتارهای مربوط به آن نقش مهمی در سلامت افراد دارد که می‌تواند بر وضعیت بهزیستی و سلامت جسمانی، سلامت روانی و ذهنی و در نهایت سلامت اجتماعی آنها مؤثر باشد (۲).

تحقیقات نشان داده است که سبک زندگی سلامت‌محور تأثیر مثبتی بر سرمایه فرهنگی دارد (۸). سرمایه فرهنگی در واقع شامل؛ دانش، توانایی‌ها، مهارت‌ها و ارزش‌های فرد است. با افزایش سرمایه فرهنگی ازطریق تحصیلات، آموزش، حضور در مکان‌های فرهنگی، رفتارهای مرتبط با سبک زندگی دگرگون می‌شود. بنابراین سبک زندگی سلامت‌محور به عنوان بخشی از سبک زندگی هر فرد ممکن است متاثر از میزان و ساختار سرمایه فرهنگی آن باشد (۹) از طرفی با سبک زندگی سلامت‌محور، 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. سبک‌زندگی 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.

روش کار

مطالعه حاضر از نوع مروری بوده که مقالات فارسی یا انگلیسی، دارای متن کامل که مداخله‌ای و یا توصیفی بودند و بر اثرات سبک‌زندگی سلامت‌محور بر سرمایه فرهنگی در مسیر عملکرد تحصیلی دانشجویان موردبررسی قرار داده بودند و گروه هدف آنها دانشجویان بود، جهت تحقیق انتخاب شدند. گزارش‌های موردی، نامه‌های علمی، مطالعاتی که روی افراد دیگر به غیر دانشجویان انجام شده بود و همچنین مقالاتی که متن کامل آن در دسترس نبود از مطالعه خارج شدند. تمرکز مطالعه روی سبک‌زندگی سلامت‌محور دانشجویان بود، خارج گردید. اطلاعات به‌دست‌آمده از مقالات با توجه به هدف اصلی مطالعه دسته‌بندی و خلاصه گردید. در نهایت، مطالعات با کیفیت پایین از مرور حذف شدند. برای خلاصه‌سازی مطالعات، متن کامل هر مقاله مطالعه و سپس از مقالات فیش‌برداری شد. موارد استخراج شده عبارت بودند از: نام نویسنده اول، سال انتشار، مکان انجام مطالعه، نوع مطالعه، هدف مطالعه، گروه هدف و تعداد آن، خلاصه‌ای از روش کار (شامل نوع و نحوه مداخله، متغیرهای اصلی و پیامدهای موردبررسی) و نتایج اصلی مطالعه باتوجه‌به پیامدهای موردبررسی.

مراحل انجام مطالعه شامل اجرای استراتژی جستجو، جمع‌آوری مقالات و بررسی اولیه آنها، تحلیل مقالات، گزینش مطالعات و بررسی نهایی بود. استراتژی جستجو شامل مطالعاتی بود و بر اثرات سبک زندگی سلامت‌محور بر سرمایه فرهنگی در مسیر عملکرد تحصیلی موردبحث قرار داده بودند. به‌منظور انجام این مطالعه، جستجو در پایگاه‌های اطلاعات علمی داخل و خارج، Proquest، Scopus، Pubmed به دو زبان فارسی و انگلیسی در بازه زمانی سال‌های صورت گرفت. تعداد مقالات اولیه استخراجی شامل ۹۳ مقاله بوده است که در سه مرحله غربالگری و اعمال معیارهای ورود به ۲۶ مقاله رسید که در غربالگری نهایی تعداد ۱۷ مقاله از روند جستجو و بررسی اهداف مطالعه استخراج گردید. ۷ عدد مقاله انگلیسی‌زبان، ۱۰ مقاله فارسی‌زبان بوده‌اند.

یافته‌ها

در راستای بررسی مقالات استخراج شده از طریق سه مرحله غربالگری نتایج برخی از مطالعات در ذیل گزارش شده است این مطالعات در راستای اهداف مطالعه و مقاربت موضوعی و محتوایی و همخوانی اهداف ارائه شده است.

شربتیان و همکاران (۱۴۰۲)، در پژوهشی با عنوان «نقش سرمایه فرهنگی بر سبک زندگی سلامت‌محور در شهروندان ۲۰ تا ۴۹ساله شهر دامغان» که بر روی ۴۰۶ نفر

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-17]

از شهروندان ۲۰ تا ۴۹ساله شهر دامغان انجام دادند، به این نتایج دست یافتند که؛ میانگین وضعیت سرمایه فرهنگی و سبک زندگی سلامت‌محور در بین شهروندان در حد متوسط روبه‌بالا بوده است. بین متغیرهای سرمایه فرهنگی و سبک زندگی سلامت‌محور رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین سرمایه فرهنگی، سرمایه عینیت‌یافته، سرمایه تجسم‌یافته، سرمایه ضابطه‌مند به ترتیب توانسته‌اند در حدود ۳۳ درصد از تغییرات سبک زندگی سلامت‌محور را تبیین کنند (۸).

تاج‌بخش و احمدی (۱۴۰۲)، در پژوهشی با عنوان «عوامل اجتماعی- فرهنگی مؤثر بر سبک زندگی سلامت محور جوانان» که بر روی ۳۸۴ نفر از جوانان شهر همدان انجام دادند، به این نتایج دست یافتند که؛ حدود نیمی از پاسخگویان وضعیت سبک زندگی سلامت محورشان در سطح متوسط است. سرمایه اجتماعی، مصرف فرهنگی و پایگاه اجتماعی و اقتصادی به ترتیب بیشترین اثر را بر سبک زندگی سلامت محور دارند (۲).

رحمانیان کوشککی و همکاران (۱۴۰۱)، در پژوهشی با عنوان «ارائه مدل سبک زندگی سلامت‌محور با رویکرد فعالیت بدنی در کودکان» که بر روی ۱۰ نفر از استادان جامعه‌شناسی، مدیریت ورزشی و خبرگان این حوزه انجام دادند، به این نتایج دست یافتند که؛ تغییر نگرش و مهارت‌های زندگی از عوامل شرایط علی، عوامل روان‌شناختی، خانواده‌محوری و الگوی تغذیه‌ای صحیح از عوامل زمینه‌ای، توسعه فرهنگی و سلامت محیطی عوامل به‌عنوان عوامل مداخله‌گر بودند. همچنین برنامه‌محوری فعالیت‌های روزانه، راهبرد و سلامت جسم و روان پیامد سبک زندگی سلامت‌محور می‌باشند (۱۰).

حیدریانی و همکاران (۱۴۰۱)، در پژوهشی با عنوان «رابطه علی جو مدرسه و رفتارهای تسهیل کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور با میانجی درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان» که بر روی ۴۵۰ نفر از دانش‌آموزان ابتدایی (دوره دوم) شهرستان بروجرد انجام دادند، به این نتایج دست یافتند که؛ جو مدرسه نقش مستقیم معناداری بر رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور دانش‌آموزان دارد. همچنین جو مدرسه به طور غیرمستقیم و از طریق درگیری تحصیلی اثر معناداری بر رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور دارد (۱۱).

نعیمی و همکاران (۱۴۰۱)، در پژوهشی با عنوان «تبیین جامعه شناختی تاثیر سرمایه فرهنگی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان‌های پسرانه دوره دوم شهر آزادشهر» که بر روی ۲۷۰ نفر از دانش‌آموزان دبیرستان‌های پسرانه دوره دوم شهر آزادشهر انجام دادند، به این نتایج دست یافتند که؛ سرمایه فرهنگی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر مثبت و معناداری دارد. همچنین ابعاد سرمایه فرهنگی (عینیت یافته، تجسم یافته و نهادینه شده) بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر مثبت و معناداری دارد (۱۲).

ذهنی و رخزادی (۱۴۰۰)، در پژوهشی با عنوان «بررسی سبک زندگی سلامت محور و ارتباط آن با ویژگی‌های دموگرافیک دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان» که بر روی ۴۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان انجام دادند، به این نتایج دست یافتند که؛ سبک زندگی سلامت محور ۶ درصد دانشجویان در سطح ضعیف، ۸۱/۲ درصد در سطح متوسط و ۱۲/۸ درصد در سطح خوب بود. ارتباط معنی‌داری میان جنسیت و احساس مسئولیت در قبال سلامت خود، فعالیت‌های بدنی و ارتباطات بین فردی وجود دارد. همچنین بین سبک زندگی سلامت محور، تحصیلات مادر و جنسیت دانشجویان ارتباط معنی‌داری وجود دارد (۴).

خسروی و همکاران (۱۴۰۰)، در پژوهشی با عنوان «شناسایی مؤلفه‌های سبک زندگی سلامت‌محور با تأکید بر دوره نوجوانی: یک مطالعه کیفی» به این نتایج دست یافتند که؛ مقوله‌های سبک زندگی سلامت‌محور شامل؛ چهار مقوله اصلی و ۱۲ زیرمقوله شامل سلامت جسمی (تحرک، تغذیه، الگوی خواب مناسب، کاهش رفتارهای پرخطر، مسئولیت‌پذیری در قبال سلامت، پیشگیری از حوادث و مراقبت از خود)، سلامت روانی (مدیریت

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-17]

استرس، خودشکوفایی، مثبت‌اندیش و ذهن‌آگاهی)، سلامت اجتماعی (روابط بین‌فردی) و سلامت معنوی (رشد معنوی) است (۱).

درویش و علیرضانژاد (۱۴۰۰)، در پژوهشی با عنوان «سبک زندگی سلامت محور در بین گروه‌های مختلف سنی: مطالعه‌ای در شهر سمنان» که بر روی ۳۴ نفر از جوانان و بزرگسالان در شهر سمنان انجام دادند، به این نتایج دست یافتند که؛ چهار مقوله اصلی بهداشت، سلامت، درک از زندگی و رفتار درمانی در فهم رفتار سلامتی نقش دارد. چهار پارادایم اصلی شناسایی شد که عبارتند از: ۱. الگوی پاردایمی رفتار سنتی، ۲. الگوی بدن زیبا و متناسب، ۳. الگوی بدن به مثابه ابزار، ۴. الگوی بازگشت به طبیعت. جوانان عمدتا در گروه سنی بدن زیبا و متناسب دیده می‌شوند. پیامد شرایط در این الگو ظهور بیماری ثانویه و مصرف نمایشی کالاهای درمانی-بهداشتی است. بزرگسالان عمدتا در الگوی بدن به مثابه ابزار قرار می‌گیرند. عملگرایی در این الگو مسلط است و پیامد شرایط آن منجر به استفاده هم‌زمان از همه کالاهای درمانی-بهداشتی عرضه شده توسط طب‌سنتی و مدرن است. نقش سرمایه فرهنگی در همه پارادایم‌ها در عوامل علی دیده شد (۱۳).

واحدیان و همکاران (۱۴۰۰)، در پژوهشی با عنوان «فراتحلیل مطالعات عوامل موثر بر سبک زندگی سلامت محور در ایران (از سال ۱۳۸۵ تا۱۳۹۸)» که بر روی ۱۱ پژوهشی که پیرامون سلامت و سبک زندگی سلامت‌محور در سال‌های ۱۳۹۸-۱۳۸۵ صورت گرفته است، انجام دادند و به این نتایج دست یافتند که؛ از میان عوامل ساختاری، پایگاه اقتصادی، اجتماعی و سرمایه اجتماعی و از میان عوامل زمینه‌ای، متغیر جنسیت بالاترین تأثیر را بر بهبودبخشی کیفیت سبک‌زندگی سلامت‌محور دارند (۱۴).

حسن‌زاده یامچی و علیزاده اقدم (۱۳۹۳)، در پژوهشی با عنوان «بررسی رابطه بین سبک زندگی (سلامت محور) و سرمایه فرهنگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد هادی‌شهر در سال تحصیلی ۹۳-۹۴» که بر روی ۳۱۷ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد مرکز هادی‌شهر انجام دادند، به این نتایج دست یافتند که؛ بین بعد ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت اجتماعی، سلامت معنوی، اجتناب از داروها، مواد مخدر و الکل، پیشگیری از حوادث از ابعاد سبک زندگی سلامت‌محور و سرمایه فرهنگی رابطه معنی‌داری وجود دارد ولی بین سلامت جسمانی و سلامت محیطی و سرمایه فرهنگی رابطه معنی‌داری وجود ندارد (۱۵).

مانیاسی[1] و همکاران (۲۰۲۳)، در پژوهشی با عنوان «تاثیر سبک زندگی سلامت‌محور بر پیشرفت تحصیلی نوجوانان ایتالیایی» به این نتایج دست یافتند که؛ سبک زندگی سلامت‌محور بر پیشرفت تحصیلی نوجوانان تاثیر معناداری داشت. رژیم غذایی خوب، حمایت اجتماعی درک شده و عزت نفس با عملکرد تحصیلی نوجوانان همبستگی مثبت داشت. تفاوت آماری معنی‌داری بین دانش‌آموزان با معدل صحیح بالا و پایین در رابطه با طول عمر و مصرف فعلی مواد مخدر غیرقانونی مشاهده شد. در نهایت، عملکرد تحصیلی با استفاده از اینترنت، استرس درک‌شده و رژیم غذایی بد همبستگی منفی داشت. یک رژیم غذایی خوب و همچنین استفاده بدون مشکل از اینترنت به‌طور قابل‌توجهی موفقیت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند (۱۶).

اوبیدوونا و سلیمانوویچ[2] (۲۰۲۳)، در پژوهشی با عنوان «شکل‌گیری سبک زندگی سلامت‌محور برای دانشجویان به عنوان نمونه بخش والیبال در دانشگاه‌ها» به این نتایج دست یافتند که؛ والیبال بر سلامت دانشجویان تاثیر معناداری دارد. تربیت بدنی یکی از مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی سلامت محور است. تمرین به رشد اراده کمک می‌کند، فعالیت بدنی سیستم عصبی مرکزی را فعال میکند، پاسخ فوری به سیگنال‌های بینایی و شنیداری ایجاد می‌کند و احساس عضلانی و توانایی را افزایش می‌دهد (۱۷).

[1]. Maniaci
[2]. Obidovna & Sulaymonovich

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-17]

ولاسکو[3] و همکاران (۲۰۲۳)، در پژوهشی با عنوان «سبک زندگی سالم در دوران نوجوانی: خوشه‌بندی رفتارهای سلامت و عوامل اجتماعی تعیین‌کننده در نوجوانان ایتالیایی» به این نتایج دست یافتند که؛ رفتارهای بهداشتی در نوجوانی تاثیر زیادی بر سلامت فعلی و آینده دارد. عوامل اجتماعی نقش مهمی در سبک زندگی سالم نوجوانان دارد.

چو[4] و همکاران (۲۰۲۳)، در پژوهشی با عنوان «ارتباط بین سلامت روان و عملکرد تحصیلی در بین دانشجویان کارشناسی: نقش متقابل رفتارهای سبک زندگی» به این نتایج دست یافتند که؛ اختلال در وضعیت سلامت روان در ترم اول مطالعه دانشگاهی به‌طور قابل‌توجهی افزایش خطر وقوع عملکرد ضعیف تحصیلی را در طول دوره کارشناسی پیش‌بینی می‌کند. این ارتباط زمانی که رفتارهای سبک زندگی بهداشتی تعدیل شد، قابل توجه بود. به طور کلی بین سلامت روان و سبک‌زندگی با عملکرد تحصیلی ارتباط معناداری وجود دارد (۱۸).

لکسه[5] و همکاران (۲۰۲۳)، در پژوهشی با عنوان «تعیین تأثیر سبک زندگی بر سلامت کودکان دبستانی در اسلوونی از طریق گروه‌های کانونی عضویت مختلط» به این نتایج دست یافتند که؛ انتخاب سبک‌زندگی توسط کودکان و نوجوانان می‌تواند منجر به انواع مشکلات سلامتی شود. بنابراین ارزیابی سبک زندگی مرتبط با سلامتی کودکان دبستانی و شناسایی زمینه‌های بهبود حیاتی است. این مطالعه سه موضوع اصلی را آشکار کرد که بر لزوم ارتقای سلامت و آموزش کودکان در مورد رفتارهای سالم، تأثیرات محیطی و سواد سلامت تأکید می‌کرد. پرستاران جامعه باید نقش فعالی در ارتقای سلامت مدارس داشته باشند. اگرچه بزرگسالان، همسالان و محیط تأثیر زیادی بر سبک زندگی کودکان می‌گذارند، آنها اغلب به مسئولیت‌های خود عمل نمی‌کنند و اجازه می‌دهند عادت‌های مضر شکل بگیرد. برای القای رفتارهای مثبت و نگرش خوش‌بینانه نسبت به سبک زندگی سالم، همه دست‌اندرکاران آموزش کودک نیاز به همکاری دارند (۱۹).

سی و هی[6] (۲۰۲۳)، در پژوهشی با عنوان «بررسی مجدد نظریه بازتولید فرهنگی: سرمایه فرهنگی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان در چین» به این نتایج دست یافتند که؛ بین سرمایه فرهنگی تجسم‌یافته با پیشرفت تحصیلی همبستگی منفی معنادار وجود دارد ولی بین سرمایه فرهنگی عینی با پیشرفت تحصیلی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. مکانیسم‌های سیگنال‌دهی و مهارت ارتباط بین سرمایه فرهنگی عینی و پیشرفت تحصیلی را میانجی‌گری می‌کند (۲۰).

گایتنر و واگنر[7] (۲۰۲۲)، در پژوهشی با عنوان «سبک زندگی سالمندی: الگوهای مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت و ارتباط آن با اشکال مختلف سرمایه» به این نتایج دست یافتند که؛ سه الگوی مشارکت در فعالیت‌های اوقات‌فراغت شناسایی شد: سبک زندگی دیجیتال، اجتماعی و یک سبک زندگی منزوی. برای بزرگسالان بسیار مسن ساکن در جامعه با تحصیلات پایین یا متوسط و کسانی که دارای اعتبار شغلی پایین در آخرین شغل خود هستند، احتمال داشتن یک سبک‌زندگی منزوی افزایش‌یافته است. همچنین اشکال مختلف سرمایه (اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی) با فرصت‌های سبک زندگی افراد مسن مرتبط است (۲۱).

بحث

سرمایه‌های اجتماعی و فرهنگی جامعه در دوران کودکی شکل می گیرد و در نوجوانی و جوانی رشد و تکامل می‌یابد بنابراین توجه به ابعاد اثرگذار سبک‌زندگی و سرمایه فرهنگی دو مفهوم مرتبط هستند که در مطالعات اجتماعی و فرهنگی به‌طور گسترده‌ای مورد بررسی قرار می‌گیرند. این دو مفهوم به تأثیرات متقابل یکدیگر و نقش آن‌ها در شکل‌گیری هویت‌ها و رفتارهای اجتماعی اشاره دارند.

3. Velasco
4. Chu
5. Lekse
6. Xie & He
7. Geithner & Wagner

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-17]

در تعیین روابط بین سبک زندگی و سرمایه فرهنگی تحقیقات نشان می‌دهند که سرمایه فرهنگی می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر سبک زندگی افراد داشته باشد. به عنوان مثال، یک مطالعه در میان شهروندان ۲۰ تا ۴۹ ساله شهر دامغان نشان داد که سرمایه فرهنگی با سبک زندگی سلامت‌محور ارتباط مثبت و معناداری دارد. همچنین، در پژوهش دیگری، تأثیر سرمایه فرهنگی بر سبک‌زندگی دینی دانشجویان دانشگاه مازندران بررسی شده است که نشان می‌دهد سرمایه فرهنگی می‌تواند بر انتخاب‌های دینی و فرهنگی افراد تأثیر بگذارد (۲۲) مطالعه دیگری نشان داد بین سرمایه فرهنگی و سبک زندگی سلامت محور رابطه مثبت و معناداری وجود دارد که سرمایه فرهنگی می‌تواند به‌عنوان عاملی مؤثر در شکل‌گیری سبک زندگی سلامت محور عمل کند (۱۵) و البته قابل ذکر است سرمایه فرهنگی و سبک زندگی به عنوان دو عنصر کلیدی در تحلیل رفتارهای اجتماعی و فرهنگی شناخته می‌شوند. این دو مفهوم نه تنها بر یکدیگر تأثیر دارند، بلکه می‌توانند به شکل‌گیری هویت‌های اجتماعی و فرهنگی نیز کمک کنند. درک این روابط می‌تواند به بهبود سیاست‌گذاری‌های اجتماعی و فرهنگی کمک کند و به افراد در انتخاب‌های آگاهانه‌تر یاری رساند (۲۳). این نتایج به وضوح نشان می‌دهند که سرمایه فرهنگی نه تنها بر انتخاب‌های فردی در زمینه سلامت تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند به‌عنوان عاملی کلیدی در ترویج سبک زندگی سلامت‌محور در جوامع مختلف عمل کند.

عوامل متعددی می‌توانند به افزایش سرمایه فرهنگی در سبک زندگی سلامت‌محور کمک کنند. این عوامل معمولاً در زمینه‌های اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی قرار دارند به‌طور مثال: آموزش و پرورش، دسترسی به اطلاعات، شبکه‌های اجتماعی، فرهنگ عمومی جامعه، سیاست‌های دولتی و برنامه‌های اجتماعی، تجربیات فرهنگی و هنری و ... باشد. این عوامل به‌طور کلی می‌توانند به افزایش سرمایه فرهنگی در سبک زندگی سلامت‌محور کمک کنند و به افراد در اتخاذ تصمیمات آگاهانه‌تر در زمینه سلامت یاری رسانند.

سرمایه فرهنگی نه تنها به صورت مستقیم بر انتخاب‌های فردی تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند از طریق ایجاد بسترهای اجتماعی و فرهنگی مناسب، تأثیرات غیرمستقیم نیز داشته باشد به‌طور مثال، سرمایه فرهنگی به‌طور مستقیم از طریق افزایش آگاهی و دانش افراد در زمینه‌های بهداشتی و سلامت، رفتارهای مرتبط با سلامت را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. به عنوان مثال، افرادی که سرمایه فرهنگی بالاتری دارند، معمولاً به اطلاعات و منابع بهتری در مورد تغذیه، ورزش و بهداشت دسترسی دارند که می‌تواند منجر به انتخاب‌های سالم‌تر شود و در راستای تاثیرات غیرمستقیم نیز از طریق عوامل اجتماعی و فرهنگی دیگر به وجود می‌آید. برای مثال، سرمایه فرهنگی می‌تواند بر روی شبکه‌های اجتماعی و روابط بین فردی تأثیر بگذارد که این روابط به نوبه خود می‌توانند بر رفتارهای سلامت‌محور افراد تأثیرگذار باشند.

فواید آنی و آتی پژوهش حاضر، شناسایی ابعاد و شاخص‌های سبک زندگی سلامت محور، ایجاد آگاهی نسبی از مفهوم سبک زندگی سلامت‌محور، سرمایه فرهنگی و عملکرد تحصیلی و ارائه مدل تاثیر سبک زندگی سلامت‌محور بر سرمایه فرهنگی و بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان بابل است. همچنین کمک به مسئولین و مدیران دانشگاه برای تدوین استراتژی‌های بلندمدت جهت ارتقاء سبک زندگی سلامت محور، سرمایه فرهنگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان از فوائد آنی و پیامدهای کاربردی این پژوهش است. همچنین نتایج پژوهش می‌تواند بصورت کاربردی مورد استفاده دانشجویان دانشگاه‌ها، دانشگاه‌ها و سایر علاقمندان به این حوزه پژوهشی قرار گیرد.

به‌طور کلی، نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد که سرمایه فرهنگی می‌تواند به عنوان یک عامل تعیین‌کننده در شکل‌گیری سبک زندگی سلامت‌محور عمل کند. این یافته‌ها می‌توانند به سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان اجتماعی کمک کنند تا با تقویت سرمایه فرهنگی، به بهبود سبک زندگی سلامت محور در جامعه کمک کنند.

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-17]

نتیجه گیری

کسب سبکی از زندگی فردی و اجتماعی که سلامت فرد و خانواده و جامعه را فراهم نماید لازمه حیات افراد می باشد کودکی، نوجوانی و جوانی یکی از مهم ترین و اثرگذارترین دوره کسب سبک زندگی سالم می‌باشد بنابراین ایجاد بستر مناسب در خانواده و جامعه با رویکرد سبک زندگی سلامت‌محور می‌تواند سلامت فرد را در آینده تضمین نماید این مهم در دوره دانشجویی به علت تاثیرگذاری و تاثیرپذیری بالای رویکردهای رفتاری بیش از بیش اهمیت دارد. بنابراین دانشگاه بایستی زیرساخت‌های سبک‌زندگی سالم را در راستای وجهه فرهنگی تقویت و ارتقاء دهند تا دانشجویان در دانشگاه از اثرات مثبت آن بهره گیرند تعامل بکارگیری رفتارهای سلامت‌محور و نهادینه شدن آن در سبک زندگی منجر به خرسندی خانواده و جامعه خواهد شد.

References

1. Khosravi M, Saemi H, Hosseinaei A, Bayani A A. Identifying the Components of a Healthy Lifestyle with Emphasis on Adolescence: A Qualitative Study. Iran J Health Educ Health Promot 2021; 9(1) :80-93.
2. Tajbakhsh Gh, Ahmadi B. Socio-Cultural Factors Influencing the Health-Oriented Lifestyle of Young People. Journal of Islamic Life Style. 2023:7(1):45-57.
3. Makhmudovich GA, Makhmudovich GA. The Use Of Physical Exercises In Order To Improve The Healthy Lifestyle Of Students. Journal of Positive School Psychology. 2023:545-550.
4. zehni K, Rokhzadi M Z. The relationship between healthy lifestyle and demographic characteristics of students at Kurdistan University of Medical Sciences in 2018. SJNMP. 2021; 7(1) :80-95
5. Lopes EW, Chan SS, Song M, Ludvigsson JF, Håkansson N, Lochhead P, et al. Lifestyle factors for the prevention of inflammatory bowel disease. Gut. 2023;72(6):1093-1100.
6. Donoso F, Cryan JF, Olavarría-Ramírez L, Nolan YM, Clarke G. Inflammation, lifestyle factors, and the microbiome-gut-brain Axis: relevance to depression and antidepressant action. Clinical Pharmacology & Therapeutics. 2023;113(2):246-259.
7. Abdullayeva A. Psychological factors of forming a healthy lifestyle in the family. Open Access Repository. 2023;4(03):43-50.
8. Sharbatiyan, M.H, Talebi, M. A, Karamzadeh, R. The Role of Cultural Capital on Health-Oriented Lifestyle (Case of Study: 20-49 Year Old citizens of Damghan City). Two Quarterly Journal of Contemporary Sociological Research, 12(22): 133-164.
9. Esfahani Kouchani M, Mahmoudian H. Investigating the effect of cultural capital on public health through the mediation of health-oriented lifestyle (Case study: high school students in Shiraz). Applied Sociology. 2018;29(2):1-16.
10. Rahmanian Kooshkaki B, Roshanrooz M, Ghodratnama A. Health-basedLifestyle Pattern with the Approach of Physical Activity in Children. Iran J Cult Health Promot. 2023; 6(4) :630-637.
11. Heidaryani L, Ghadampour E, Abasi M. the causal relationship between school atmosphere and health-centered academic lifestyle behaviors mediating academic conflict in students. Rooyesh.2022; 11(1); 92-102.
12. Namhard A. Sociological explanation of the effect of cultural capital on students' academic achievement (case study of second-year boys' high schools in Azadshahr city). The 8th National Conference on Modern Studies and Research in the Field of Educational Sciences, Psychology and Counseling in Iran, Tehran. 2023.
13. Darvish A, Alirezanejad S. Health-oriented lifestyle among different age groups: A study in Semnan. Social Development & Welfare Planning. 2021;12(47):57-91.
14. Vahedian M, Babeifar A. Meta-analysis of studies of factors affecting health-oriented lifestyle in Iran (from 2006 to 2019). Feyz Medical Sciences Journal. 2021;25(2):891-900.
15. Hassanzadeh Yamchi D, Alizadeh Aghdam M.B. Investigating the relationship between

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-17]

lifestyle (health-oriented) and cultural capital among students of Islamic Azad University, Hadishahr Branch in the academic year 1393-94. Sociological Studies. 2014;7(24):85-98.
16. Maniaci G, La Cascia C, Giammanco A, Ferraro L, Palummo A, Saia GF, et al. The impact of healthy lifestyles on academic achievement among Italian adolescents. Current Psychology. 2023;42(6):5055-5061.
17. Obidovna DZ, Sulaymonovich DS. Forming a Healthy Lifestyle for Students on the Example of the Volleyball Section in Universities. European journal of innovation in nonformal education. 2023;3(3):22-25.
18. Velasco V, Gragnano A, Ghelfi M, Lombardia GRH, Vecchio L. Health lifestyles during adolescence: clustering of health behaviours and social determinants in Italian adolescents. Journal of Public Health. 2023;45(1):218-228.
19. Lekše R, Godec D, Prosen M. Determining the impact of lifestyle on the health of primary school children in slovenia through mixed membership focus groups. Journal of Community Health. 2023;48(5):857-69.
20. Xie Y, He J. Re-examining cultural reproduction theory: cultural capital and adolescent academic achievement in China. Asia Pacific Education Review. 2023:1-15.
21. Geithner L, Wagner M. Old-age lifestyles: Patterns of participation in leisure activities and their associations with different forms of capital. Journal of Aging Studies. 2022;61:101022.
22. Ebrahimi Q.A, Choubbasti Janalizadeh H, Bulaghi M. A sociological study of the impact of cultural capital on students' religious lifestyle (case study of students at the University of Mazandaran). Sociology of Social Institutions. 2018;4(10):113-38.
23. Niazi M, Afra H, Nejadi A, Sakhaei A. Meta-analysis of the relationship between Cultural Capital and Lifestyle. Journal of Applied Sociology. 2018;29(4):1-20.

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-17]