

بررسی سبک زندگی سالم بر عملکرد تحصیلی و اضطراب دانش آموزان شهرستان زاهدان

علی کریمی

کارشناس ارشد مشاوره مدیریت آموزش و پرورش شهرستان خاش

چکیده

در جهان امروز توانمندی، قدرت اقتصادی و رفاه هر کشوری در گرو استفاده بهینه از امکانات، منابع و نیروی انسانی آن کشور است. در این راستا هر چه نیروی کار شایسته‌تر و کارآمدتر باشد پیشرفت و توفیق آن کشور در عرصه‌های گوناگون اقتصادی و اجتماعی بیشتر خواهد بود. بدون شک در عرصه رقابت‌های اقتصادی کارآمد بودن فرد، مؤسسه یا یک کشور در برابر رقبا در صورتی امکان‌پذیر است که بتوان کار یا فعالیتی مشخص را با کیفیت برتر، سرعت بیشتر و کوشش کمتر انجام داد. از این رو، سرعت و مهارت از عوامل سازنده کارآمدی به شمار می‌آیند. در این مورد کارشناسان و پژوهشگران بر این باورند که کارآمدی هر فرد به عواملی گوناگون مانند استعداد، هوش، انگیزش، کیفیت ماشین و ابزار کار مورد استفاده، آموزش و تخصص مورد نیاز، شرایط محیط کار، ملاحظات خستگی زدایی و... بستگی دارد. اهمیت شناخت شیوه‌های خستگی زدایی بدین منظور است که با راهکارهای مناسب بتوان از فرسودگی و خستگی بیشتر پیشگیری کرد و این عارضه را در صورت بروز فرسودگی درمان نمود. پژوهش حاضر با هدف بررسی سبک زندگی سالم بر عملکرد تحصیلی و اضطراب دانش آموزان شهرستان زاهدان انجام شد. روش این پژوهش توصیفی و پیمایشی و همبستگی می‌باشد و از لحاظ هدف کاربردی می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی، تحصیلی، اضطراب دانش آموزان

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۵، شماره ۳، تابستان ۱۳۹۸، صفحات ۲۱۹-۲۰۸