

## تأثیر سطح فعالیت بدنی بر اهمال کاری تحصیلی و شادی و نشاط دانشجویان زن

کبری امامی ریزی\*<sup>۱</sup>، شهلا دهقان قهفرخی<sup>۲</sup>

(۱) گروه علوم تربیتی، واحد ایذه، دانشگاه آزاد اسلامی، ایذه، ایران

(۲) گروه تربیت بدنی، واحد ایذه، دانشگاه آزاد اسلامی، ایذه، ایران

\*نویسنده مسئول: Emami3053@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله ۱۴۰۰/۰۵/۲۳

تاریخ دریافت مقاله ۹۶/۰۹/۰۷

### چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی سطح فعالیت بدنی بر اهمال کاری تحصیلی و شادی و نشاط بود. پژوهش از نوع تحقیقات نیمه آزمایشی و طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان زن متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه بودند که در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ به تحصیل اشتغال داشتند، تعداد ۹۰ نفر به صورت تصادفی طبقه ای انتخاب شدند و در سه گروه، آزمایش یک، آزمایش دو و کنترل تقسیم شدند. ابتدا از هر سه گروه پیش آزمون به عمل آمد. سپس گروه های آزمایش در دو برنامه تمرینی متفاوت با سطح شدید و متوسط به مدت ۸ هفته شرکت کردند و گروه کنترل در این مدت تمرینی دریافت نکرد. پس از پایان دوره تمرینی از هر سه گروه پس آزمون به عمل آمد. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی راسولومون (۱۹۸۴) و پرسشنامه شادی و نشاط زارح (۱۳۹۰) بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS و آزمون آنکوا استفاده شد. نتیجه پژوهش بیانگر تاثیر سطح فعالیت بدنی بر اهمال کاری تحصیلی و شادی و نشاط بود.

کلید واژه گان: فعالیت بدنی، اهمال کاری تحصیلی، شادی و نشاط

### مقدمه

قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل در زندگی اطلاق می گردد؛ به عبارت دیگر شادمانی به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد. طبق بسیاری از تئوری های هیجان، شادی یکی از شش هیجان بزرگ یعنی تعجب، ترس، خشم، شادی، تنفر و نگرانی است. (هادی نژاد و زارعی، ۱۳۸۸).

از عوامل مهم اثر گذار بر میزان شادکامی افراد میزان فعالیت های بدنی و سطح آن است، نتایج بسیاری تحقیقات نیز نشان دهنده تاثیر معنی دار ورزش و فعالیت بدنی بر میزان شادی زنان بوده است (ثالثی و جوکار، ۱۳۸۵). فعالیت بدنی باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می گردد زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد

شادمانی از جمله موضوعاتی است که از دیرباز اندیشمندانی نظیر ارسطو، زنون و اپیکور به آن پرداخته اند. ارسطو، دست کم به سه نوع شادمانی معتقد است؛ در پایین ترین سطح، عقیده ی مردم عادی است که شادمانی را معادل موفقیت و کامیابی می دانند و در سطح بالاتر از آن، شادمانی مورد نظر ارسطو یا شادمانی ناشی از معنویت قرار می گیرد. روان شناسان، در سالهای آخر قرن بیستم توجه به احساسات مثبت را آغاز کرده اند و روزه روز به این توجه افزوده اند (آرگیل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). جامع ترین و در عین حال عملیاتی ترین تعریف شادمانی را وینهوون<sup>۲</sup> (۱۹۸۸) ارائه می دهد. به نظر او شادمانی به

<sup>۱</sup> - Argyle

<sup>۲</sup> - Vinhoven

کار را هم دارد، اما انجام آن را به تأخیر می‌اندازد. می‌توان گفت تعلل ورزی عبارت است از به تأخیر انداختن اعمالی که فرد قصد انجام آن‌ها را دارد، علی‌رغم این‌که از نتایج منفی آن نیز آگاه است (استیل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). این مساله اغلب باعث می‌شود که فرد از عملکرد خود ناراضی باشد (فراری، کالاهان و نیویگن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). اهمال‌کاری در انواع تکالیف روزانه روی می‌دهد، ولی اهمال‌کاری تحصیلی، فراوانی بالایی در دانش آموزان و دانشجویان دارد و به‌عنوان مساله ای آسیب‌زا در فرایند تحصیلی محسوب می‌شود (الکساندر و آنوگ بازی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶). اهمال‌کاری تحصیلی، تاخیر عمدی تکالیف تحصیلی است. (اسکروا، والدیک و اولافسون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). اهمال‌کاری تحصیلی صفتی روان‌شناختی است که در زندگی و در میان قشرها و رده‌های سنی مختلف دیده می‌شود. به‌خصوص در محیط‌های آموزشی میان فراگیران، بسیار شایع است و با پیامدهای زیان بار<sup>۶</sup>ی از جمله گرفتن نمره‌های پایین کلاسی تا انصراف‌های دوره‌ای همراه است (کولینز، آنوگ بوزی و جی او<sup>۷</sup>، ۲۰۰۸). اهمال‌کاری در خصوص تکالیف تحصیلی یک مشکل رایج در میان دانش آموزان است و از مهم‌ترین علل شکست یا عدم موفقیت دانشجویان در یادگیری و دستیابی به پیشرفت تحصیلی است. اهمال‌کاری تحصیلی با وظایف تحصیلی در ارتباط است و می‌تواند به‌عنوان به تأخیر انداختن تکالیف تحصیلی، با دلایل متفاوتی توصیف شود (فاروغ سیرین<sup>۸</sup>، ۲۰۱۱). روساری<sup>۹</sup> و کاستا<sup>۱۰</sup>، نونز<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۹)، معتقدند باوجوداینکه اهمال‌کاری در تمام فعالیت‌های زندگی ممکن است اتفاق بیافتد، اما اهمال‌کاری در زمینه انجام تکالیف درسی فراوانی بیشتر دارد. این اهمال‌کاری

حس می‌کند که به موقعیت‌هایی دست یافته است. ورزش در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله افسردگی تأثیر به‌سزایی دارد (خاکی، شعبانی، ۱۳۹۲). از آنجا که امروزه فقر حرکتی موجب بروز نارسائی‌هایی در ابعاد جسمی، روانی و فکری اقشار مختلف جامعه گردیده است و از طرف دیگر دانشجویان بخش وسیعی از افراد جامعه را تشکیل می‌دهند اما ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت دانشجویان امروزی بسیار کم‌رنگ شده است (رحمانی و دیگران، ۱۳۸۵) و آنها اغلب سطح فعالیت بدنی پایینی دارند (مهربانی و مهربانی، ۱۳۹۵). لزوم توجه به فعالیت بدنی و نشاط در این قشر حائز اهمیت است. شاکری نیا و رضانی (۱۳۹۳) نیز در مطالعه ای با عنوان رابطه بین فعالیت‌های بدنی، عمل به باورهای دینی و شادکامی در زنان به این نتیجه رسیدند که بین فعالیت‌های بدنی و شادکامی مشارکت‌کنندگان در تحقیق رابطه مثبت معنادار وجود دارد و شاکری نیا و رضانی (۱۳۹۳) در مطالعه ای با عنوان رابطه بین فعالیت‌های بدنی، عمل به باورهای دینی و شادکامی در زنان سالمند به این نتیجه رسیدند که بین فعالیت‌های بدنی و شادکامی مشارکت‌کنندگان در تحقیق رابطه مثبت معنادار وجود دارد. از سوی دیگر دانشجویان زن متأهل خود به عنوان مادر های آینده خانواده و عضو موثری در کل نهاد خانواده تأثیر مستقیمی بر نهادینه کردن گرایش به فعالیت بدنی در نسل آینده (آصفی و قنبر پور، ۱۳۹۷) و ایجاد شادی و نشاط (انتصاری، ۱۳۹۳) در محیط خانه و خانواده دارند؛ لذا تحقیق حاضر بدنبال بررسی تأثیر سطح فعالیت بدنی بر شادی و نشاط زنان متأهل دانشجوی می‌باشد.

از طرف دیگر یکی از ویژگی‌های دانشجویان امروز به تعویق انداختن انجام تکالیف درسی است. متغیر دیگری که در کنار شادی بررسی می‌شود اهمال‌کاری تحصیلی است. پولایا<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) فرد اهمال‌کار را کسی توصیف می‌کند که می‌داند باید کاری را انجام دهد و توانایی انجام

<sup>2</sup> - still

<sup>3</sup> - Ferrari, Callahan and Nibegan

<sup>4</sup> - Alexander&Onwuegbuzie

<sup>5</sup> - Scrofa, Valdic and Olafsson

<sup>6</sup> - Still

<sup>7</sup> - Collins, Angoise Boise and Jave

<sup>8</sup> - Faruk Sirin

<sup>9</sup> - Rosario

<sup>10</sup> - Casta

<sup>11</sup> - Nunez

<sup>1</sup> - Poyola

صورت مطالعه مروری انجام دادند به این نتیجه رسیدند که هیچ نشانه منفی از اجرای تمرینات ایروبیکی بر کودکان مشاهده نشد و حتی باعث افزایش عملکرد تحصیلی شان شده است. همچنین حسن پور و میرنادری (۱۳۸۴) در تحقیقی با عنوان تاثیر هشت هفته حرکات ایروبیکی بر میزان افسردگی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر سال اول دوره متوسطه ناحیه ۲ خرم آباد به این نتیجه رسیدند که برگزاری هشت هفته تمرین ایروبیکی، در هر هفته سه جلسه تاثیر معناداری بر پیشرفت تحصیلی نداشت. لذا هدف پژوهش حاضر تعیین تاثیر سطح فعالیت بدنی بر اهمال کاری تحصیلی و شادی و نشاط زنان متأهل می باشد و با توجه به نبود پژوهشی در زمینه تاثیر یا رابطه سطح فعالیت بدنی با اهمال کاری تحصیلی در گذشته و همچنین آمار بالای میزان افسردگی زنان نسبت به مردان (حبیب پور و شریفی، ۱۳۸۸) و همچنین نتایج تحقیقات صورت گرفته مبنی بر این که دانشجویان متأهل زمان کمتری را صرف انجام تکالیف دانشگاهی می کنند و پیشرفت تحصیلی پایین تری به نسبت دانشجویان مجرد دارند، جامعه آماری دانشجویان زن متأهل انتخاب شدن. به طور کلی مساله پژوهش حاضر این بود که سطح فعالیت بدنی بر نمره اهمال کاری تحصیلی و شادی و نشاط زنان مورد بررسی قرار گیرد و در این راستا فرضیه های زیر مطرح گردید:

- سطح فعالیت بدنی بر نمره اهمال کاری تحصیلی دانشجویان زن متأهل تاثیر دارد.

- سطح فعالیت بدنی بر نمره شادی و نشاط دانشجویان زن متأهل تاثیر دارد.

### روش شناسی

مطالعه حاضر از نوع پژوهش های نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری، شامل کلیه دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند که تعداد ۹۰ نفر به عنوان نمونه

ممکن است از مادر به خانواده انتقال یابد و سطح فعالیت بدنی و بویژه فعالیت های ایروبیکی می تواند بر پیشرفت تحصیلی افراد اثر گذار باشد. متأسفانه تحقیقی که تاثیر فعالیت بدنی بر اهمال کاری تحصیلی را در گذشته کار کرده باشد یا حتی ارتباط فعالیت بدنی با اهمال کاری تحصیلی را بررسی کرده باشد نیز تاکنون گزارش نشده است؛ اما از آنجاییکه اهمال کاری تحصیلی و پیشرفت تحصیلی ارتباط منفی دارند (تمدنی و همکاران، ۱۳۹۰)، به تحقیقاتی که به ارتباط سطح فعالیت بدنی و پیشرفت تحصیلی اشاره شده است، پرداخته می شود.

آذرنبوه و توکلی خورمیزی (۱۳۹۴)، افسردگی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که نمره افسردگی در دانشجویان ورزشکار به صورت معناداری پایین تر می باشد. در تحقیقی دنیل<sup>۱</sup> و جوزف<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) نشان دادند که مشارکت در فعالیت های ورزشی به صورت محدود منجر به بهبود عملکرد تحصیلی خواهد شد. عسگری و دیگران (۲۰۱۴) نیز تاثیر تمرینات صبحگاهی بر میزان شادکامی دانش آموزان را بر روی ۶۰ نفر از دانش آموزان دختر دبیرستانی آزمایش کردند و ۳۰ نفر آنها را در معرض تمرینات صبحگاهی قرار دادند نشان دادند که تمرینات صبحگاهی بر میزان شادکامی تاثیر دارد؛ که با نتیجه تحقیق ماتسون<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) و خزایی و دیگران (۲۰۱۵) مشابه می باشد یافته های تحقیق داداش پور و جانانی (۲۰۱۵) در مطالعه ای به این نتیجه رسیدند که تمرینات ورزشی صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی تاثیر دارد؛ که با نتیجه تحقیق دایر و دیگران (۲۰۱۷) مشابه می باشد. لسز و هوپکینز<sup>۴</sup> (۲۰۱۶). تحقیقات انجام شده در ارتباط با اثر ورزش ایروبیکی بر این دو فاکتور شادکامی و اهمال کاری تحصیلی هم شامل نتایج متفاوتی هستند. در مقاله ای با عنوان تاثیر تمرینات ایروبیکی بر شناخت، عملکرد تحصیلی و عملکرد روانی اجتماعی که به

<sup>1</sup> - Daniel

<sup>2</sup> - Joseph

<sup>3</sup> - Matheson

<sup>4</sup> - Lees & Hopkins

نشاط است، متغیر هایی که کنترل شدند سن نمونه بود که همه بین ۱۹ تا ۲۴ سال داشتند و همچنین مقطع تحصیلی که فقط از بین دانشجویان دوره کارشناسی انتخاب شدند. لازم به ذکر است هیچ یک از افراد نمونه دارای فرزند نبودند.

ابزار پژوهش: پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی: این پرسشنامه را سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) طراحی نمودند که دارای ۲۷ گویه است که اهمال کاری را در حوزه های آماده شدن برای امتحان، آماده کردن تکالیف تحصیلی، آماده کردن مقالات پایان نیم سال تحصیلی بررسی می کند. پاسخ گویه های پرسشنامه در مقیاس لیکرت، از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۵) درجه بندی می شود. سولومون (۱۹۸۸)، به نقل از دهقانی، (۱۳۸۷) برای همسانی درونی، ضریب ۰/۸۴ را گزارش داد. این پرسشنامه در ایران توسط جوکار و دلاور پور (۱۳۸۶) به فارسی ترجمه و روایی و پایایی آن به ترتیب ۰/۶۱ و ۰/۸۸ به دست آمد. پایایی پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی توسط هاشمی رزینی (۱۳۸۹) از طریق آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳ گزارش شد. در پژوهش مطیعی (۱۳۹۱) مقدار آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۶ بر آورد شده است. در مطالعه ای دیگر نصری و همکاران (۱۳۹۳) ضریب پایایی را که از طریق آلفای کرونباخ استفاده کردند ۰/۸۱ بدست آوردند.

پرسشنامه شادی و نشاط: از ۳۷ گویه و ۵ خرده مقیاس رضایت از زندگی (۸ سوال)، آراستگی ظاهری (۹ سوال)، تعامل اجتماعی (۵ سوال)، کارایی فردی (۸ سوال) و کمک به دیگران (۷ سوال) تشکیل شده. پایایی بدست آمده برای این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ در عامل رضایت از زندگی ۰/۷۶، آراستگی ظاهری ۰/۶۵، تعامل اجتماعی ۰/۶۷۲، کارایی فردی ۰/۶۰۸ و کمک به دیگران ۰/۵۱۳ گزارش شده و همچنین روایی پرسشنامه توسط اساتید دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی تایید شده است (زارع و همکاران، ۱۳۹۰).

به صورت تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. بدین صورت که از هر دانشکده (علوم انسانی، فنی، علوم پایه) تعدادی به صورت تصادفی انتخاب شدند که و سپس به صورت تصادفی در سه گروه آزمایش یک و دو و کنترل گمارده شدند، با توجه به اینکه در پژوهش حاضر تاثیر سطح فعالیت بدنی در سه سطح کم، متوسط و شدید بررسی می شود از دو گروه آزمایش استفاده شد، بدین صورت که گروه کنترل در هیچ برنامه ورزشی شرکت نکردند و گروه آزمایش ۱ در برنامه سطح فعالیت بدنی متوسط و گروه آزمایش ۲ در سطح فعالیت شدید قرار گرفتند. ابتدا از هر سه گروه پیش آزمون به عمل آمد و سپس گروه های آزمایش در دو برنامه با سطح فعالیت بدنی شدید و متوسط شرکت کردند برنامه تمرینی توسط مربی دارای کارت مربیگری و با سابقه کاری بیش از ده سال صورت گرفت و به منظور سطح فعالیت بدنی متوسط از تمرینات ایروبیک لو ایمپکت و به منظور سطح فعالیت بدنی شدید از تمرینات ایروبیک های ایمپکت استفاده شد و گروه کنترل در این مدت برنامه تمرینی دریافت نکرد. قابل ذکر است طی جلسه توجیهی که ابتدا برای کلیه شرکت کنندگان برگزار شد ضمن بیان هدف پژوهش، آموزش داده شد که گروه گواه در این مدت از هیچ برنامه ورزشی و هرگونه فعالیتی که باعث بالا رفتن سطح فعالیت بدنی شان شود استفاده نکند و به منظور رعایت اخلاق در پژوهش بعد از جمع آوری داده های پس آزمون گروه کنترل هم امکان استفاده از تمرینات زیر نظر مربی به صورت رایگان را داشتند. ملاک های ورود به پژوهش سلامت عمومی، تاهل و عدم اشتغال به شغل دیگری به جز تحصیل بود و همچنین شرکت کنندگان در پژوهش امکان شرکت در دوره های تمرینی را داشته باشند و ملاک های خروج هم غیبت بیش از دو جلسه و شرکت در کلاس های ورزشی علاوه بر دوره مذکور بود.

قابل ذکر است که متغیر مستقل در تحقیق حاضر سطح فعالیت بدنی می باشد که در اینجا مورد دستکاری قرار گرفت و متغیر وابسته اهمال کاری تحصیلی و شادی و

ایمپکت ایروبیکی شکل پر فشار ایروبیکی است. این تمرینات شبیه به دویدن بوده و در یک زمان ممکن است هیچ یک از پاها با زمین در تماس نباشد و مختصری از زمین جدا شوند. برای افراد جوان و سالم قابل اجراست و از نمونه های حرکات آن می توان به پرش ها، اسکوپ، هوپ، دویدن و غیره اشاره کرد. شدت تمرینات از جلسات اول از ۸۵ تا ۹۵ درصد حداکثر ضربان قلب افزایش می یابد (مازئو، ۲۰۰۱). جهت تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده از نرم افزار SPSS و آزمون آنکوا استفاده شد.

#### یافته ها

در جدول ۱ شاخصهای توصیفی نمره های اهمال کاری تحصیلی و شادی و نشاط در سه گروه آمده است.

روش اجرا: برنامه تمرینی گروه آزمایش ۱: برنامه تمرینی شامل ۸ هفته تمرینات ایروبیکی لو ایمپکت و های ایمپکت به صورت ۳ روز در هفته برگزار گردید که شامل سه بخش گرم کردن (۱۰ دقیقه)، اجرای حرکات ایروبیکی در حالت ایستاده \_بخش اصلی کلاس\_ (۴۰ دقیقه) و حرکات انتهایی برگشت به حالت اولیه (۱۰ دقیقه) بود. در این جا منظور از تمرینات لوایمپکت ایروبیکی شکل کم فشار ایروبیکی است. لوایمپکت فشار و نیروی ضربه به پا را کنترل می کند زیرا همواره یکی از پاها بر روی زمین قرار دارد. این حرکات شباهت زیادی به راه رفتن دارند. مثال هایی از این تمرینات کم فشار شامل: استپ تاج، لانچ، گرپ واین، مارش، اسکوات، گام آسان، گام ۷ و راه رفتن شدید است تمرینات موزون هوازی کم فشار از ۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب در جلسات اول، آغاز شده و تا ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه در جلسات آخر ادامه یافتند (مازئو، ۲۰۰۱). همچنین منظور از تمرینات های

جدول ۱. شاخصهای توصیفی کنغیرهای پژوهش

متغیر	آزمون	گروه سطح فعالیت بدنی کم			گروه سطح فعالیت متوسط			گروه سطح فعالیت بدنی شدید		
		تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد	میانگین	انحراف معیار
اهمال کاری تحصیلی	پیش آزمون	۳۰	۹۶	۲۶	۳۰	۶۰	۷۸	۳۰	۴۶	۵۱
	پس آزمون	۳۰	۶۵	۲۲	۳۰	۶۵	۱۶	۳۰	۶۵	۱۷
شادی و نشاط	پیش آزمون	۳۰	۱۱۶	۱۷	۳۰	۳۳	۲۴	۳۰	۴۰	۰۳
	پس آزمون	۳۰	۶۶	۲۷	۳۰	۴۴	۲۲	۳۰	۵۳	۱۷
اهمال کاری تحصیلی	پیش آزمون	۳۰	۵۵/۱	۲۴	۳۰	۵۵/۳	۹۳	۳۰	۹۶	۶۸
	پس آزمون	۳۰	۵۶/۱	۶۴	۳۰	۶۱/۲	۸	۳۰	۵۵	۹
شادی و نشاط	پیش آزمون	۳۰	۵۶/۱	۶۴	۳۰	۶۱/۲	۸	۳۰	۵۶	۷۱
	پس آزمون	۳۰	۶۰	۹	۳۰	۱۲	۱۲	۳۰	۶۰	۹

جدول ۲-آزمون لوین (بررسی همگنی واریانس ها)

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
اهمال کاری تحصیلی	۰/۶۹	۲	۸۷	۰/۵۰۴
شادی و نشاط	۰/۶۹	۲	۸۷	۰/۸۳۳

جهت استفاده از تحلیل کواریانس نیاز به بررسی همگنی واریانس ها می باشد، همان طور که در جدول بالا ملاحظه می شود سطح معنی داری هر دو متغیر بالای ۰/۰۵ می باشد، بنابراین بین واریانس ها تفاوت معناداری مشاهده نمی شود و استفاده از تحلیل کواریانس در تجزیه و تحلیل داده ها پژوهش صحیح می باشد و پایایی نتایج تایید می شود.

جدول ۳. بررسی نرمال بودن متغیرها

متغیر	پیش آزمون	پس آزمون
اهمال کاری تحصیلی	Z کولموگروف اسمیرنوف ۰/۸۷۷	p ۰/۵۶
شادی و نشاط	Z کولموگروف اسمیرنوف ۰/۸۳	p ۰/۴۹

از ۰/۰۵ گزارش شده است که نشان از نرمال بودن داده ها دارد.

فرضیه اول: سطح فعالیت بدنی بر نمره اهمال کاری تحصیلی تاثیر دارد.

پیش فرض دیگری که جهت استفاده از آزمون تحلیل کواریانس مورد نیاز بررسی نرمال بودن داده هاست که با توجه به جدول شماره ۳ ملاحظه می شود که در کلیه متغیرها در پیش آزمون و پس آزمون میزان معناداری بالاتر

جدول ۴- نتایج آزمون آنکو تاثیر سطح فعالیت بدنی بر اهمال کاری تحصیلی

منابع تغییر شاخص	مجموعه مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	Sig
پیش آزمون	۱۰۴۹۴/۶۳	۱	۱۰۴۹۴/۶۳	۲۶/۷۹۲	۰/۰۷۸
تفاوت گروه ها	۷۰۲۵/۲۱	۲	۳۵۱۲/۵۶	۸/۹۶	۰/۰۰
خطا	۳۳۶۷۸/۳۹	۸۶	۳۹۱/۷۱۴		
کل	۳۲۰۰۳۳	۹۰			

گردید میانگین نمره اهمال کاری تحصیلی دانشجویان با سطح فعالیت بدنی کم ۶۶/۱۶ و دانشجویان با سطح فعالیت بدنی متوسط ۴۴/۳۳ و دانشجویان با سطح فعالیت بدنی شدید ۵۳/۴۰ گزارش شده است که طبق جدول ۴ تفاوت مشاهده شده معنادار است.

فرضیه دوم: سطح فعالیت بدنی بر نمره شادی و نشاط زنان متأهل تاثیر دارد.

بر اساس نتایج جدول ۴ با توجه به ضریب F محاسبه شده، بین میانگین های تعدیل شده نمره اهمال کاری تحصیلی آزمودنی ها بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایش و گروه گواه) در مرحله پس آزمون تفاوت معنادار آماری وجود دارد ( $P \leq 0/05$ )؛ بنابراین سطح فعالیت بدنی بر نمره اهمال کاری تحصیلی دانشجویان زن متأهل تاثیر دارد. همانطور که در جدول یک ملاحظه

جدول ۵- نتایج آزمون آنکوا تاثیر سطح فعالیت بدنی بر شادی و نشاط زنان متأهل

Sig	F	میانگین مجذورات	DF	مجموعه مجذورات	منابع تغییر شاخص
۰/۱۳	۳۱/۶۰	۲۵۶۵/۵۵	۱	۲۵۶۵/۵۵	پیش آزمون
۰/۰۱۳	۴/۵۸	۳۷۲/۴۵	۲	۷۴۴/۹۱	تفاوت گروه ها
		۸۱/۱۸	۸۶	۶۹۸۲/۱۱	خطا
			۹۰	۳۳۸۴۷۰	کل

بدنی براهمال کاری تحصیلی مطالعه ای صورت نگرفته است امکان مقایسه نتیجه بدست آمده با نتایج تحقیقات قبلی وجود ندارد؛ اما در زمینه پیشرفت تحصیلی که ارتباط منفی با اهمال کاری تحصیلی دارد و در تحقیقات پیشین تایید شده است، تحقیقاتی صورت گرفته است؛ بنابراین نتیجه پژوهش با نتایج تحقیقات حسن پور و میرنادری (۱۳۸۴)، دنیل و جوزف (۲۰۱۰)، داداش پور و جانانی (۲۰۱۵) و هوپکینز (۲۰۱۶) همسو می باشد.

اهمال کاری تحصیلی بر میزان یادگیری و بر موفقیت فعلی و آتی فراگیران تاثیر منفی می گذارد. تاخیر در شروع و اتمام تکالیف باعث خواهد شد تا یادگیری در فرصت های مناسب از دست برود و فرد مطالعه و انجام تکالیف را به زمان نامناسب و همواره با محدودیت زمانی پی گیری کند که این مساله در فرایند یادگیری اختلال بوجود می آورد و موجب کاهش دقت، افزایش استرس و ارتکاب اشتباهات فراوان در انجام تکالیف و فرایند یادگیری می گردد. اهمال کاری بدلیل ایجاد عدم آمادگی برای امتحانات فرد را با اضطراب و استرس روبرو کرده و ممکن است فرد به شیوه های غلط برای رفع فشار ناشی از حجم مطالب در روزهای پایانی روی آورد. این مساله در حالت شدید آن موجب عدم اتمام تحصیلات، ترک تحصیل و یا حتی عدم بهره وری فردی و سازمانی می گردد با توجه به اینکه فعالیت بدنی نقش مهمی در تعدیل انرژی دارد (زارعی و همکاران، ۱۳۹۱) و انجام دادن تکالیف درسی و مطالعه دروس نیاز به انرژی دارد می

با توجه به ضریب F محاسبه شده، بین میانگین های تعدیل شده نمره شادی و نشاط آزمودنی ها بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایش و گروه گواه) در مرحله پس آزمون تفاوت معنادار آماری وجود دارد ( $P \leq 0/05$ )؛ بنابراین سطح فعالیت بدنی بر نمره شادی و نشاط زنان متأهل تاثیر دارد. همانطور که در جدول یک ملاحظه گردید میانگین نمره شادی و نشاط دانشجویان با سطح فعالیت بدنی کم ۵۶/۱ و دانشجویان با سطح فعالیت بدنی متوسط ۶۱/۲ و دانشجویان با ۶۰/۵۴ گزارش شده است که طبق جدول ۴ تفاوت مشاهده شده معنادار است.

### بحث و نتیجه گیری

در مطالعه حاضر تاثیر سطح فعالیت بدنی بر اهمال کاری تحصیلی و شادی و نشاط دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد اسلامی مورد بررسی قرار گرفت. تعداد ۹۰ نفر از دانشجویان زن متأهل به صورت تصادفی انتخاب و به سه گروه تقسیم شدند که در گروه آزمایش ۱ و ۲ به ترتیب در برنامه فعالیت بدنی متوسط و شدید شرکت کردند و گروه کنترل در این مدت در هیچ برنامه ورزشی شرکت نکرد. بر اساس یافته های جدول ۴ سطح فعالیت بدنی بر اهمال کاری تحصیلی تاثیر دارد و نشان داده شد دانشجویانی که سطح فعالیت بدنی متوسط نمره اهمال کاری تحصیلی کمتری دریافت کردند و دانشجویانی که سطح فعالیت بدنی با شدت کم داشتند نمره اهمال کاری تحصیلی بیشتری دریافت کردند. در زمینه تاثیر فعالیت

تواند ورزش نقش مهمی در کاهش اهمال کاری تحصیلی داشته باشد. نتیجه تحقیق بیانگر این بود که گروهی که فعالیت بدنی متوسط داشتند به نسبت دو گروه دیگر اهمال کاری تحصیلی کمتری از خود نشان دادند، می توان گفت گروهی که فعالیت بدنی شدید داشتند خستگی ناشی از تمرینات می تواند تا حدی مانع از انجام تکالیف و وظایف دانشگاهی و تحصیلی شود بنابراین به نسبت گروه دیگری که فعالیت بدنی متوسط داشتند نمره اهمال کاری تحصیلی پایین تری گرفتند.

همچنین با توجه به داده های جدول شماره ۵ تاثیر سطح فعالیت بدنی بر نمره شادی و نشاط دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد اسلامی مورد تایید قرار گرفت که نتیجه تحقیق با نتایج تحقیقات شاکری نیا و رمضانی (۱۳۹۴)، عسگری و دیگران (۲۰۱۴)، خزایی و دیگران (۲۰۱۵) همخوانی دارد. در مطالعات ذکر شده نشان داده شده است که ورزش باعث افزایش شادکامی در افراد شده است. همچنین آذر نیوه، توکلی و خورمیزی (۱۳۹۴) نشان دادند که افسردگی در دانشجویان ورزشکار به صورت معنی داری پایین تر است با توجه به این نکته بین افسردگی و شادکامی رابطه منفی وجود دارد بنابراین فعالیت های بدنی می تواند باعث شادکامی شود. ورزش و فعالیت بدنی نه تنها به عنوان یک فعالیت تفریحی بلکه به عنوان یک ابزار آموزشی-تربیتی، اهداف روانی - اجتماعی را به دنبال دارد، زیرا شرکت در فعالیت های ورزشی، افراد را از نظر فضایی و مکانی به هم نزدیک می کند و راه ها و فرصت های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می آورد و به طور کلی یک جریان و نگرش آموزشی در ابعاد فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می کند. (امیر نژاد، رضوی و منانی، ۱۳۸۸). از طرفی با فعالیت بدنی، تولید سروتونین در بدن افزایش می یابد که باعث بالا بردن سطح هوشیاری و روحیه عمومی فرد شده و احساس انرژی و شادکامی بیشتری برای انجام کارهای روزمره به شخص اعطا می کند (واسکونسوس - مورنو، اسپوچ و بوروواکی، ۲۰۱۱) با فعالیت های بدنی

در بدن هورمونی بنام اندوفین ترشح می شود که یک هورمون ضد افسردگی بوده و در بدن ایجاد نشاط می کند. از طرفی تحقیقات نشان دادند فعالیت بدنی شدید ممکن است به افزایش استرس فیزیکی و روانی منجر شود (فتحی زاده و علیمراد، ۱۳۹۸). زیرا باعث پاسخ های التهابی و افزایش هورمون کورتیزول (هورمون استرس) شده که ممکن است شادکامی را کاهش دهد. اما اکثر تحقیقات به اثرات مثبت فعالیت بدنی متوسط بر همه سطوح از جمله سیستم عصبی و کاهش حالات اضطرابی و انگیزندگی و به دنبال آن افزایش شادکامی اشاره کردند (محمدی، بطوندی و صابری، ۲۰۱۵). همچنین اثرات مثبت تمرینات ایروبیک لویمپکت بر سلامت بدن و کاهش پاسخ های التهابی و استرس فیزیولوژیک نشان داده شده است (دهقان و فرامرزی، ۲۰۰۹) با توجه به دلایل علمی و فیزیولوژیک فوق، همه تحقیقات انجام شده حاکی از احساس خوب و شادکامی هستند که ورزش بویژه ورزش هوازی متوسط در فرد ایجاد می کند.

پیشنهاد می گردد دانشجویان زن متأهل جوان جهت کسب شادی و نشاط بیشتر و کاهش اهمال کاری تحصیلی به فعالیت های ایروبیک لویمپکت بپردازند تا از اثرات مثبت آن بر روحیه و پیشرفت تحصیلی خود بهره مند شود. همچنین پیشنهاد می شود این رشته ورزشی در قالب دروس تربیت بدنی ۱ و ۲ (ورزش ۱) به کلیه دانشجویان زن جوان رشته های مختلف ارائه شود. چنانچه در مطالعه حسینی و همکاران گزارش شده یکی از مهمترین عوامل موثر بر افزایش مشارکت دانشجویان در فعالیت بدنی عامل مدیریتی و تجهیزاتی شناسایی شده است که پیشنهاد می گردد دانشگاهها در این زمینه تصمیمات صحیحی در این زمینه اتخاذ و اجرا کنند. همچنین پیشنهاد می شود با توجه به ماشینی شدن زندگی و تحرک کم افراد درباره تاثیر ورزش و فعالیت بدنی و مضرات عدم پرداختن به آن آموزش های لازم در جامعه و بویژه جامعه دانشجویی داده شود.



## منابع

حسینی، فاطمه. صفری، امید. (۱۳۹۵). اثر بخشی تاثیر هشت هفته تمرین هوازی بر فشار خون و شادکامی کارکنان زن غیرفعال دانشگاه آزاد اسلامی واحد نورآباد ممسنی. نسیم تندرستی. شماره ۲، پیاپی ۵. ۳۳-۴.

خاکی، احمد، شعبانی، عباس. (۱۳۹۴). بهداشت روان و ورزش. تهران: انتشارات حتمی

رحمانی، احمد. بخشی نیا، طیبه. قوامی، سعید. (۱۳۸۵). نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان. نشریه پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۱۲: ۳۳-۵۰.

زارع، حسین، امین پور، حسن (۱۳۹۰). آزمون های روان شناختی، تهران: آبیژ

شاکری نیا، ایرج. رمضان، فریدون. (۱۳۹۴). رابطه بین فعالیت های بدنی، عمل به باورهای دینی و شادکامی در زنان سالمند. فصلنامه پرستاری سالمند، شماره ۲ پیاپی ۲. ۳۶-۲۵.

زارعی، مهدی. حامدی نیا، محمدرضا. حقیقی، امیر حسین. یاراحمدی، هادی. (۱۳۹۱). بررسی ارتباط سطح فعالیت بدنی و رفتارهای کم تحرک با الگوی رژیم غذایی در دانش آموزان پسر ۱۴-۱۲ ساله. مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار. شماره ۱۹ پیاپی ۴. ۳۸۱-۳۷۱.

فتحی زاده، محمد. علیمزادی، سحر. (۱۳۹۸). تأثیر ورزش هوازی بر میزان افسردگی، اضطراب و استرس زنان مبتلا به کمکاری تیروئید تحت بالینی. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه. دوره هفدهم، شماره نهم، پی در پی ۱۲۲. ۷۴۹-۷۵۷.

مطیعی، حورا. حیدری، محمود. صادقی، منصوره السادات. (۱۳۹۱). پیشبینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس مولفه های خود تنظیمی در دانش آموزان پایه ی اول

آذر نیوه، مرضیه السادات؛ توکلی خورمیزی، سید علیرضا (۱۳۹۴). افسردگی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار: یک مطالعه مقایسه ای. مرکز تحقیقات مراقبتهای پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران (نشریه پرستاری ایران)، دوره ۲۸، ش ۹۶، ۱۰-۱.

امیر نژاد، سعید؛ رضوی، سید محمد حسین. منانی، معصومه سادات (۱۳۸۸). تاثیر یک دوره تمرینات ورزشی منتخب بر رشد اجتماعی و سلامت عمومی دانشجویان پسر، تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت الله آمل. چهارمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. ۳۹-۴۲.

آصفی، احمد علی. قنبرپور نصرتی، امیر. (۱۳۹۷). نقش خانواده در نهادینه کردن فعالیت بدنی در کودکان. پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش. دوره ۱۰، شماره ۱، ۵۵-۶۵.

انتصاری، آمنه. (۱۳۹۳). مادران شاد خانواده را شاداب می کنند. پیام زن. دوره ۱ شماره ۲۷۶. ۱۴-۱۶.

تمدنی، مجتبی. حاتمی، محمد. هاشمی رزینی، هادی. (۱۳۹۰). خودکارآمدی عمومی، اهمال کاری تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان. فصلنامه روان شناسی تربیتی. شماره ۱۷، پیاپی ۶، ۸۵-۶۵.

ثالثی، محسن. جوکار، بهرام. (۱۳۹۰). اثر ورزش و فعالیت بدنی بر میزان شادی زنان یائسه. مجله سالمندی ایران. شماره ۶ پیاپی ۲۰، ۱۴-۷.

حسن پور، معصومه. میرنادری، علی، اکبر. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر هشت هفته حرکات ایروبیکی بر میزان افسردگی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر سال اول دوره متوسطه ناحیه ۲ خرم آباد. حرکت. شماره ۳۱، ۱۱۴-۱۰۱.

Dadashpour, Rogayeh, Janani, Hamid. (2015). The influence of morning exercise on the educational achievement of a group of elementary fifth grade male students in Miyandoab city. **Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences**. 5(1): 2069-2074.

S Dehghan, G Sharifi, M Faramarzi (2009). The effect of eight week low impact rhythmic aerobic training on total plasma homocysteine concentration in older non-athlete women.

**Journal of Mazandaran University of Medical Sciences** 19 (72), 53-59

Dyer, Angela M. Kristjansson, Alfgeir L. Mann, Michael J. Smith, Megan, L. (2017). Sport Participation and Academic Achievement: A Longitudinal Study. **American Journal of Health Behavior**, Volume 41, Number 2.

Faruk Shirin, E. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy. **Educational research and reviews**, 6(5), 447-455.

Ferrari, J.R. Oclaghan, J. Newbegin, I. (200). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. **North American Journal of psychology**, 7, 1-6.

Lees C, Hopkins J. (2016). Effect of Aerobic Exercise on Cognition, Academic Achievement, and Psychosocial Function in Children: A Systematic Review of Randomized Control Trials. *Preventing chronic disease*; 10: E174. Published online 2013 Oct 24.

Mazzo, k, S. 2001. Fitness Through Aerobics & Step Training 3th edn, WADSWORTH, 184 p

Matheson, G. (2014). Changing Level of Physical Activity and Changing Degree of Happiness. **Clinical Journal of Sport Medicine**: 24(2 ): p 162-163.

دبیرستان های شهر تهران. روان شناسی تربیتی. شماره ۲۴ پیاپی ۴. ۴۹-۷۰.

مهربانی، فهیمه، مهربانی، جواد. (۱۳۹۵). ارزیابی سطح فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی، چاقی و ناهنجاری های عضلانی - اسکلتی در دانشجویان. **مجله طب پیشگیری طبری**. دوره دوم، شماره سوم. پاییز. ۳۳-۴۳.

نصری، صادق. دماوندی، مجید ابراهیم. عاشوری، اکرم. (۱۳۹۳). پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس ویژگی های شخصیتی، سبک های هویت و تعهد. **فصلنامه شخصیت و تفاوت های فردی**. شماره ۴ پیاپی ۳. ۱۷-۱.

هادی نژاد، حسن و زارعی، فاطمه. (۱۳۸۸) پایایی، اعتبار و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. **فصلنامه پژوهش های روان شناختی**. دوره ۱۲، شماره ۲-۱ پیاپی ۲۳. ۶۲-۷۷.

Alexander, E.S. Onwuegbuzie, A.J. (2006). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. **Personality and individual differences**. 42, 1031-1310.

Asgari, ahmadreza, gholipour, Vajidi, Ebrahim. (2014). The Effect of Morning Exercise On Social Adjustment of High School Female Students. **International Journal of Sport Studies**. Vol. 4 (10), 1257-1261.

Argyle, Martin. (2001). Personality, self - esteem and demographic predictions of happiness and depression. In H.Cheng & A. Farnham (Eds.), **The Psychology of happiness**.

Collins, K.M.T. Onwuegbuzie, A, J. Jiao, Q. (2008). Reading ability as a predictor of academic procrastination among African graduate student. **Reading Psychology**. 29, 493-507.

Academic procrastination: associations with personal, school and family variables. **Spanish Journal of Psychology**, 12(1), 118-127.

Vasconcelos-Moreno, MP, Schuch, FB, Borowsky, C, Fleck, MP. (2011). Exercise and severe depression: preliminary results of an add-on study. **J Affect Disord**; 133(3): ۶۱-۶۱۸.

Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulation failure. **Psychol Bull** 2007; 133: 65-94.

Mohammadi E, Batvandi Z, Saberi A. (2015) Relationship between happiness and different levels of physical activity. **Trends Sport Sci**; 22(1): 24-34.

Rosario, P. Costa, M. Núñez, J.C. González - Pienda, J. Solano, P. & Valle, A. (2009).

---

Quarterly Journal of Educational Psychology

Islamic Azad University Tonekabon Branch

Vol. 9, No. 4, Winter 2019, No 36



Journal of Educational  
Psychology

---

## The effect of physical activity level on academic proclivity and happiness of women students

Cobra Emamirizi<sup>1\*</sup>, Shahla Dehghan<sup>2</sup>

- 1) Department of Educational sciences, Izeh Branch, Islamic Azad University, Izeh, Iran  
2) Department of Physical Education, Izeh Branch, Islamic Azad University, Izeh, Iran

\*Corresponding author: Emami3053@gmail.com

---

### Abstract

The aim of this study was to investigate the effect of physical activity level on academic proclivity and happiness. The research was semi experimental and pre-test, post-test with control group. The statistical population was all married female students of Islamic Azad University, Izeh Branch, who were studying in the academic year of 2016-2017. A total of 90 people were randomly selected and divided into 3 groups: 1, 2, and control. First, groups were tested pre-test, Then the experimental groups participated in two programs with a high and moderate physical activity level and the control group did not receive a training program during this period. After exercise, groups were tested to post-test. The data gathering tool was Roswellman Educational Inventory (1984) And Zare's joy and happiness questionnaire (2011). SPSS software and ANCO test were used to analyze the data. The result of the study indicated the effect of physical activity on academic proclivity and happiness and vitality ( $p > 0.05$ ).

**Key words:** Physical activity, academic proclivity, Joy and happiness.

---