

Comparison of Academic Performance and Happiness in Female Students with Low, Moderate and High Levels of Physical Activity

Cobra Emamirizi ^{1,*}, Shahla Dehghanghahfarokhi ²

¹ Department of Education, Izeh Branch, Islamic Azad University, Izeh, Iran

² Department of Physical Education, Izeh Branch, Islamic Azad University, Izeh, Iran

Received: 07 Jul 2018

Accepted: 27 Nov 2018

Keywords:

Low Physical Activity
Moderate Physical Activity
High Physical Activity
Academic Performance
Happiness

© 2019 Baqiatallah University of
Medical Sciences

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to compare the academic performance and happiness of students with low, moderate and high levels of physical activity.

Methods: The research method was descriptive and of causal type comparative. The research population was all female students of Islamic Azad University, Izeh Branch, who were studying in the academic year of 1996-96. 100 people were selected by simple random sampling. Physical activity level data were collected through Beck's physical activity questionnaire and the grade of academic achievement was used for the past semester. Students were evaluated using the Oxford Happiness Inventory (OHI) to measure their happiness score. To analyze the data Data were analyzed using one-way ANOVA using SPSS software. Turkey's post hoc test was used to compare the groups.

Results: Findings showed that physical activity level has a significant effect on academic performance and happiness of female students. ($P < 0.05$).

Conclusions: Thus, students with higher physical activity levels showed higher happiness and higher academic performance.

مقایسه عملکرد تحصیلی و شادکامی در دانشجویان دختر با سطح فعالیت بدنی کم، متوسط و شدید

کبری امامی ریزی^{۱*}، شهلا دهقان قهفرخی^۲

^۱ استادیار گروه علوم تربیتی، واحد ایذه، دانشگاه آزاد اسلامی، ایذه، ایران

^۲ استادیار گروه تربیت بدنی، واحد ایذه، دانشگاه آزاد اسلامی، ایذه، ایران

چکیده	تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۴/۱۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۹/۰۶
<p>مقدمه: هدف از پژوهش حاضر مقایسه عملکرد تحصیلی و شادکامی در دانشجویان با سطح فعالیت بدنی کم، متوسط و شدید می‌باشد.</p> <p>روش کار: روش پژوهش توصیفی، از نوع علی مقایسه‌ای بود. جامعه پژوهش کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه که در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ مشغول به تحصیل بودند و تعداد ۱۰۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده پرسشنامه سطح فعالیت بدنی بک بود و از معدل تحصیلی ترم گذشته دانشجویان به عنوان نمره عملکرد تحصیلی استفاده شد و به منظور سنجش نمره شادکامی از پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های گردآوری شده از نرم افزار SPSS-17 و از آزمون تحلیل واریانس یکطرفه استفاده گردید و همچنین به منظور مقایسه گروه‌ها از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد.</p> <p>یافته‌ها: عملکرد تحصیلی و شادکامی دانشجویان دختر با سطح فعالیت بدنی کم، متوسط و شدید به صورت معنی داری متفاوت است ($P < 0/05$).</p> <p>نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های این پژوهش دانشجویانی که سطح فعالیت بدنی بالاتری داشتند نمره شادکامی و عملکرد تحصیلی بالاتری نشان دادند. لذا این پژوهش استفاده از برنامه‌های ورزشی را به منظور ارتقا شادکامی و بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان پیشنهاد می‌کند.</p>	<p>واژگان کلیدی: فعالیت بدنی کم فعالیت بدنی متوسط فعالیت بدنی شدید عملکرد تحصیلی شادکامی</p>

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) محفوظ است.

مقدمه

سطح فعالیت‌های بدنی است. و از آنجا که امروزه فقر حرکتی موجب بروز ناراحتی‌هایی در ابعاد جسمی، روانی و فکری اقشار مختلف جامعه گردیده است. دانشجویان که بخش وسیعی از افراد جامعه را تشکیل می‌دهند اما ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت دانشجویان امروزی بسیار کم‌رنگ شده است [۶] و اغلب دانشجویان سطح فعالیت بدنی پایینی دارند [۷]. بنابراین در پژوهش حاضر علاوه بر مقایسه عملکرد تحصیلی در پی پاسخ به این سؤال است که آیا نمره شادکامی در دانشجویان با سطح فعالیت بدنی کم، متوسط و شدید متفاوت است؟ طبق بسیاری از تئوری‌های هیجان، شادکامی یکی از شش هیجان بزرگ یعنی تعجب، ترس، خشم، شادکامی، تنفر، و نگرانی است. آیزنک (۱۹۴۵) شادکامی را به عنوان برون‌گرایی پایدار در نظر گرفت و خاطر نشان ساخت از زمانی که عواطف مثبت در شادکامی مورد توجه واقع شدند، شادکامی با جامعه‌پذیری آسان و تعامل مطلوب و لذت بخش با دیگران مرتبط دانسته شد. برخی دیگر از محققان نظیر چیکویوتا و استایلز پیشنهاد کرده‌اند که شادکامی را در صورتی می‌توان به عنوان صفت در نظر گرفت که سه ملاک پایداری زمانی، همسانی بین موقعیت و ولایت درونی را دارا باشد. همچنین شادکامی را وابسته به فراوانی و درجه عواطف مثبت یا لذت، سطوح بالای رضایت در طول زندگی، و نبود

در هر نظام تعلیم و تربیت میزان عملکرد تحصیلی دانشجویان یکی از شاخص‌های موفقیت در فعالیت‌های علمی است. سنجش میزان عملکرد تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن از جمله مسائل عمده‌ای هستند که توجه محققان مختلف را به خود جلب کرده‌اند. عملکرد تحصیلی یکی از شاخص‌های مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است و تمام کوشش‌ها و کوشش‌های این نظام برای پوشاندن جامعه عمل به این امر است [۱]. عملکرد تحصیلی همواره مورد توجه بسیاری از متخصصین حوزه تعلیم و تربیت بوده و می‌توان از آن به عنوان شاخص عمده سنجش کیفیت نظام آموزشی یاد نمود [۲] و از جمله فاکتورهای مهم نظام آموزش عالی بوده است و بررسی‌ها نشان می‌دهد که بین نتایج مورد انتظار، و عملکرد تحصیلی فاصله زیادی وجود دارد [۳]. در این راستا، یکی از اهداف دانشگاهها، ارتقای کیفیت آموزش و موفقیت تحصیلی دانشجویان است. بنابراین، تبیین عوامل مرتبط با موفقیت تحصیلی دانشجویان مساله پژوهش‌های قابل توجهی در عرصه پژوهش‌های مرتبط با آموزش عالی است [۴]. عوامل مختلفی بر عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارند، متخصصان تعلیم و تربیت آنها را به چهار دسته شامل عوامل فردی، عوامل آموزشی، عوامل خانوادگی و عوامل اجتماعی تقسیم کرده‌اند [۵]. در بین عوامل فردی یکی از عوامل تأثیر گذار بر عملکرد تحصیلی

تحصیلی و شادکامی در دانشجویان با سطح فعالیت بدنی کم، متوسط و شدید بپردازد.

روش کار

تحقیق حاضر از دسته تحقیقات پیمایشی و از نوع علی مقایسه‌ای می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ تحصیل می‌کردند تشکیل داد که ۱۰۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب گردیدند. ابزار تحقیق پرسشنامه می‌باشد. که جهت سنجش سطح فعالیت بدنی از پرسشنامه بک، یک پرسشنامه استاندارد بین المللی برای ارزیابی سطح فعالیت بدنی است و توسط مراکز علمی از جمله دانشگاه علوم پزشکی ایران و دانشگاه تهران ترجمه شده است استفاده خواهد شد این پرسشنامه شامل ۱۶ سؤال بود که در سه بخش: فعالیت بدنی اوقات فراغت، فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی مربوط به شغل، تنظیم شده و با توجه به بخش‌ها و جواب‌های مربوطه، از امتیاز ۵-۱ در نظر گرفته شد. کل نمره‌ای که فرد در پرسشنامه بک بدست می‌آورد ۸۰ می‌باشد که محقق افرادی که از نمره ۰ تا ۲۵ گرفته‌اند را در سطح فعالیت بدنی با شدت کم و ۲۵ تا ۵۵ را در سطح فعالیت بدنی با شدت متوسط و ۵۵ تا ۸۰ را در سطح فعالیت بدنی شدید در نظر گرفته است.

این پرسشنامه به صورت سوالاتی به روش نمره گذاری لیکرت با سه مؤلفه محل کار، فراغت و ورزش است، که پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش شده است [۲۲] و به منظور سنجش عملکرد تحصیلی دانشجویان از معدل کل آنها استفاده شد.

و به منظور سنجش شادکامی از پرسشنامه شادکامی آکسفورد که در سال ۱۹۸۹ توسط آرچیل، مارتین و کراسلند ساخته شد. شیوه ساخت آن به این گونه بود که این پژوهشگران از طریق رایزنی با آرون تی بک، جملات مقیاس افسردگی بک را وارونه کردند و ۲۱ گویه به دست آمد. سپس ۱۱ ماده به این ۲۱ ماده افزوده شد و در نهایت با بررسی‌های نهایی مقیاس ۲۹ گویه‌ای پرسشنامه شادکامی آکسفورد پدید آمد که هر یک از سؤال‌های این آزمون ۴ گزینه است که از صفر تا ۳ نمره را به خود اختصاص می‌دهد. بنابراین حداکثر نمره فرد در این آزمون ۸۷ و حداقل آن صفر می‌باشد [۲۳] اعتبار و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در ایرانیان به وسیله علی پور و آگاه هریس (۱۳۸۶) بررسی شد. همبستگی پیرسون بین فهرست شادکامی آکسفورد و پرسشنامه افسردگی بک برابر ۰/۸۴ بود که روایی همگرا و واگرایی پرسشنامه آکسفورد را تأیید کردند [۲۴].

و جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق نرم افزار SPSS v17 و با استفاده از آنالیز واریانس یکطرفه تحلیل شد و به منظور مقایسه سه گروه با هم از آزمون توکی استفاده شد.

یافته‌ها

کلیه شرکت کنندگان در پژوهش دانشجویان دختر بودند که یافته‌های توصیفی نشان داد که میانگین سنی شرکت کنندگان در پژوهش ۲۴ سال بود که کمترین سن ۱۸ سال و بزرگترین فرد ۳۱ سال سن داشت. ۳۸ نفر در رشته فنی مهندسی و ۲۷ نفر در رشته علوم پایه و ۴۵ نفر در رشته علوم انسانی تحصیل می‌کردند. و همچنین کلیه شرکت کنندگان در مقطع کارشناسی تحصیل می‌کردند. در جدول ۱ نمره

احساسات منفی نظیر افسردگی و اضطراب دانسته‌اند [۸]. از عواملی که بر میزان شادکامی افراد می‌تواند تأثیر داشته باشد میزان فعالیت‌های بدنی است، چنانکه نتایج تحقیقات نشان داده اثر ورزش و فعالیت بدنی بر میزان شادی زنان یائسه انجام دادند نتیجه تحقیق گویای تأثیر معنی دار ورزش بر میزان شادی زنان بود [۹]. در رابطه با سطح فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی و شادکامی تحقیقاتی صورت گرفته که عبارتند از: حسن پور و میرنادری (۱۳۸۴) در تحقیقی با عنوان تأثیر هشت هفته حرکات ایروبیکی بر میزان افسردگی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر سال اول دوره متوسطه ناحیه ۲ خرم آباد که بر روی ۶۰ نفر از دانش آموزان دختر متوسطه شهر خرم آباد انجام دادند به این نتیجه رسیدند که برگزاری هشت هفته تمرین ایروبیکی، در هر هفته سه جلسه تأثیری معناداری بر پیشرفت تحصیلی نداشت [۱۰] و در مطالعه‌ای مکریان و دیگران (۱۳۹۳) با عنوان مقایسه شادکامی زنان و مردان سالمند فعال و غیر فعال شهر که در مناطق ۲۲ گانه شهر تهران انجام دادند نتیجه این مطالعه گویای تأثیر فعالیت بدنی بر روی شادکامی افراد سالمند می‌باشد [۱۱] و همچنین شاکری نیا و رضانی (۱۳۹۴) در مطالعه‌ای 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 مشارکت کنندگان در تحقیق رابطه مثبت معنادار وجود دارد [۱۲] در مطالعه دیگری آذرنیوه و توکلی خورمیزی (۱۳۹۴)، با عنوان افسردگی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار: یک مطالعه مقایسه‌ای به این نتیجه رسیدند که نمره افسردگی در دانشجویان ورزشکار به صورت معناداری پایین تر می‌باشد [۱۳]. همچنین در تحقیق Daniel و Joseph (۲۰۱۰) نشان دادند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به صورت محدود منجر به بهبود عملکرد تحصیلی خواهد شد [۱۴]. یافته‌های تحقیق Kantom و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد که فعالیت بدنی بیشتر و وضعیت مطلوب اقتصادی- اجتماعی والدین با عملکرد دانشگاهی بالاتر همراه است [۱۵]. عسگری و دیگران (۲۰۱۴) در مقاله‌ای با عنوان تأثیر تمرینات صبحگاهی بر میزان شادکامی دانش آموزان که بر روی ۶۰ نفر از دانش آموزان دختر دبیرستانی آزمایش کرده‌اند و ۳۰ نفر آنها را در معرض تمرینات صبحگاهی قرار دادند نشان دادند که تمرینات صبحگاهی بر میزان شادکامی تأثیر دارد. که با نتیجه تحقیق Matheson (۲۰۱۴) مشابه می‌باشد [۱۶، ۱۷] و یافته‌های تحقیق داداش پور و جانی (۲۰۱۵) در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که تمرینات ورزشی صبحگاهی بر پیشرفت تحصیلی تأثیر دارد. که با نتیجه تحقیق دایر و دیگران (۲۰۱۷) مشابه می‌باشد [۱۸، ۱۹]. mohamadi (۲۰۱۵) در پژوهشی به تأثیر مثبت فعالیت بدنی بر میزان شادکامی دانشجویان خرمشهر اشاره کردند [۲۰].

Lees & Hopkin (۲۰۱۶) در مقاله‌ای با عنوان تأثیر تمرینات ایروبیکی بر شناخت، عملکرد تحصیلی و عملکرد روانی اجتماعی که به 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 تحصیلی‌شان شده است [۲۱]. همانطور که مشاهده شد تحقیقاتی چند در زمینه تأثیر ورزش بر عملکرد تحصیلی و شادکامی صورت گرفته است اما هیچ کدام به سطح فعالیت بدنی اشاره نکرده‌اند، در مطالعه حاضر پژوهشگر قصد دارد به مقایسه عملکرد

متوسط و شدید دارند معنادار نمی‌باشد. در **جدول ۴** شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیر شادکامی در سه سطح فعالیت بدنی گزارش شده است. و در **جدول ۵** با توجه به اینکه F مشاهده شده $۵/۸۷$ در سطح اطمینان $۰/۰۰۴$ و با درجات آزادی ۲ و ۹۷ است فرضیه تحقیق مبنی بر تأثیر سطح فعالیت بدنی بر نمره شادکامی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد مورد تأیید قرار می‌گیرد. به منظور بررسی بیشتر بین گروه‌ها از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد که نتایج آن در **جدول ۶** بیانگر توجه به داده‌های **جدول ۶** تفاوت میانگین مشاهده شده ($۴/۶۳$ -) با سطح معناداری $۰/۴۷$ از $۰/۰۵$ بزرگ‌تر است بنابراین بین نمره شادکامی دانشجویان دختر با سطح فعالیت بدنی کم و متوسط تفاوت معناداری مشاهده نشد. و تفاوت میانگین مشاهده شده $۱۶/۱۹۲$ - با سطح معناداری $۰/۰۰۳$ از $۰/۰۵$ کوچک‌تر است بنابراین اختلاف مشاهده شده بین نمره شادکامی دانشجویان دختر با سطح فعالیت بدنی کم و شدید معنادار می‌باشد و همچنین اختلاف میانگین مشاهده شده $۱۱/۵۵$ - با سطح معناداری $۰/۰۳۷$ از $۰/۰۵$ کوچک‌تر است بنابراین اختلاف میانگین مشاهده شده بین نمره شادکامی دانشجویان دختری که سطح فعالیت بدنی متوسط و شدید دارند معنادار می‌باشد.

عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر با سطح فعالیت بدنی کم، متوسط و شدید قابل مشاهده می‌باشد. پیش از تحلیل داده‌ها پیش فرض‌های تحلیل واریانس که نرمالیتی و همگنی واریانس‌ها می‌باشد بررسی شد. که هر دو پیش فرض وجود داشت و نرمال بودن داده‌ها و همگنی واریانس‌ها مورد تأیید قرار گرفت. طبق **جدول ۲** نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه بیانگر تفاوت نمره عملکرد تحصیلی در بین دانشجویان با سطح فعالیت بدنی کم، متوسط و شدید است ($P < ۰/۰۵$). و به منظور مقایسه دوبه‌دو گروه‌ها از آزمون توکی استفاده شد که با توجه به داده‌های **جدول ۳** تفاوت میانگین مشاهده شده ($۰/۶۹$ -) با سطح معناداری $۰/۲۹۸$ از $۰/۰۵$ بزرگ‌تر است بنابراین بین نمره عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر با سطح فعالیت بدنی کم و متوسط تفاوت معناداری مشاهده نشد. و تفاوت میانگین مشاهده شده $۱/۷۴$ - با سطح معناداری $۰/۰۱۳$ از $۰/۰۵$ کوچک‌تر است بنابراین اختلاف مشاهده شده بین عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر با سطح فعالیت بدنی کم و شدید معنادار می‌باشد. و همچنین اختلاف میانگین مشاهده شده $۱/۰۴$ - با سطح معناداری $۰/۵۹$ از $۰/۰۵$ بزرگ‌تر است بنابراین اختلاف عملکرد تحصیلی مشاهده شده بین دانشجویان دختری که سطح فعالیت بدنی

جدول ۱: نمره عملکرد تحصیلی دانشجویان با سطح فعالیت بدنی متفاوت

گروه‌ها	سطح فعالیت بدنی	تعداد آزمودنی‌ها	عملکرد تحصیلی	انحراف استاندارد
۱	کم	۳۸	۱۵/۱۰	۲/۲۰
۲	متوسط	۴۴	۱۵/۸۰	۲/۱۳
۳	شدید	۱۸	۱۶/۸۵	۱/۸۶

جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس تأثیر سطح فعالیت بدنی بر عملکرد تحصیلی

منابع تغییر	مجموعه مجذورات (SS)	درجات آزادی	میانگین مجذورات (MS)	F	Sig
بین گروه‌ها	۳۷/۸	۲	۱۸/۹۰	۴/۲۲	۰/۰۱۷
درون گروه‌ها	۴۳۴/۰۳	۹۷	۴/۴۷		
جمع	۴۷۱/۸۳	۹۹			

جدول ۳: نتایج آزمون تعقیبی برای نشان دادن اختلاف بین گروه‌ها

گروه	سطح فعالیت بدنی	تفاوت میانگین‌ها	انحراف استاندارد	سطح معناداری
۱ و ۲	فعالیت بدنی کم و فعالیت بدنی متوسط	-۰/۶۹	۰/۴۶	۰/۲۹۸
۱ و ۳	فعالیت بدنی کم و فعالیت بدنی شدید	-۱/۷۴	۰/۶۰	۰/۰۱۳
۲ و ۳	فعالیت بدنی متوسط و فعالیت بدنی شدید	-۱/۰۴	۰/۵۹	۰/۱۸

جدول ۴: نمره شادکامی دانشجویان با سطح فعالیت بدنی متفاوت

گروه‌ها	سطح فعالیت بدنی	تعداد آزمودنی‌ها	شادکامی	انحراف استاندارد
۱	کم	۳۸	۴۲/۹۷	۱۸/۱۳
۲	متوسط	۴۴	۴۷/۱۵	۱۵/۷۳
۳	شدید	۱۸	۵۹/۱۶	۱۴/۷۴

جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس تأثیر سطح فعالیت بدنی بر نمره شادکامی

منابع تغییر	مجموعه مجذورات (SS)	درجات آزادی	میانگین مجذورات (MS)	F	Sig
بین گروه‌ها	۳۲۱۰/۶	۲	۱۶۰۵/۳۰۲	۵/۸۷	۰/۰۰۴
درون گروه‌ها	۲۶۵۱۷/۹۰	۹۷	۲۷۲/۳۸۰		
جمع	۲۹۷۲۸/۵۱	۹۹			

جدول ۶: نتایج آزمون تعقیبی برای نشان دادن اختلاف بین گروه‌ها

گروه	سطح فعالیت بدنی	تفاوت میانگین‌ها	انحراف استاندارد	سطح معناداری
۱ و ۲	فعالیت بدنی کم و فعالیت بدنی متوسط	-۴/۶۳	۳/۶۶	۰/۴۷
۱ و ۳	فعالیت بدنی کم و فعالیت بدنی شدید	-۱۶/۱۹۲	۴/۷۳	۰/۰۰۳
۲ و ۳	فعالیت بدنی متوسط و فعالیت بدنی شدید	-۱۱/۵۵	۴/۶۲	۰/۰۲۷

بحث

فعالیت‌های بدنی طولانی مدت هستند و به سبک زندگی فرد اشاره دارد.

و با توجه به داده‌های جدول شماره ۷ تفاوت نمره شادکامی دانشجویان با سطح فعالیت بدنی کم، متوسط و شدید مورد تأیید قرار گرفت و این یافته با تحقیقات ثالثی و جوکار (۱۳۸۵)، مکبریان و دیگران (۱۳۹۳)، شاکری نیا و رضانی (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 پایین‌تر است با توجه به این نکته بین افسردگی و شادکامی رابطه منفی وجود دارد بنابراین فعالیت‌های بدنی با افزایش شادکامی همراه است. 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 فعالیت‌های ورزشی، افراد را از نظر فضایی و مکانی به هم نزدیک می‌کند و راه‌ها و فرصت‌های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می‌آورد و به طور کلی یک جریان و نگرش آموزشی در ابعاد فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می‌کند. از طرفی با فعالیت بدنی، تولید سروتونین در بدن افزایش می‌یابد که باعث بالا بردن سطح هوشیاری و روحیه عمومی فرد شده و احساس انرژی و شادکامی بیشتری برای انجام کارهای روزمره به شخص اعطا می‌کند [۲]. با فعالیت‌های بدنی در بدن هورمونی بنام اندوفین ترشح می‌شود که یک هورمون ضد افسردگی بوده و در بدن ایجاد نشاط می‌کند پس همانطور که ملاحظه شد دلیل علمی برای احساس خوبی که فعالیت بدنی در فرد ایجاد می‌کند وجود دارد. هم چنانکه بسیاری از مطالعات موید این نتیجه می‌باشد مانند مطالعه مروری که به رابطه مثبت سطح فعالیت بدنی و شادکامی اشاره کرده است [۲۸].

نتیجه‌گیری

به طور کلی بر اساس یافته‌های بدست آمده می‌توان نتیجه گرفت که عملکرد تحصیلی و شادکامی در دانشجویانی که سطح فعالیت بدنی بالاتری دارند به نسبت دانشجویانی که سطح فعالیت بدنی کمتری دارند به صورت معناداری بالاتر است.

در گذشته، تمام فعالیت‌ها به گونه‌ای با فعالیت‌های بدنی همراه بود؛ اما امروزه سبک زندگی و کار، تغییر کرده است و در عصر جدید با توسعه علوم و تکنولوژی، روش زندگی بسیاری از جوامع بشری را تحت الشعاع خود قرار داده است و کاهش قابل ملاحظه‌ای در فعالیت‌های فیزیکی افراد به وجود آورده است بنابراین نیاز به ورزش، برای رفع کمبود فعالیت‌های بدنی، بیشتر احساس می‌شود و با توجه به اینکه سلامتی و شادابی افراد جامعه بزرگ‌ترین پشتوانه هر کشور برای پیشرفت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است و هر گونه سرمایه گذاری مادی یا آموزشی در این زمینه را باید سرمایه گذاری بنیادی تلقی نمود، از جمله پیشنهادات کاربردی این پژوهش برگزاری دوره‌های ورزشی در دانشگاهها با شرایطی است که اکثر دانشجویان بتوانند در آن شرکت کنند و همچنین آگاهی دادن به دانشجویان در خصوص خطرات کم

در مطالعه حاضر نمره عملکرد تحصیلی و شادکامی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی با سطح فعالیت بدنی کم، متوسط و شدید مورد مقایسه قرار گرفت. با استفاده از پرسشنامه سطح فعالیت بدنی بک شرکت کنندگان در پژوهش به سه گروه با سطح فعالیت بدنی کم، متوسط و شدید تقسیم شدند بر اساس داده‌های جدول شماره ۲ عملکرد تحصیلی در دانشجویان دختر با سطح فعالیت بدنی کم، متوسط و شدید به صورت معناداری متفاوت بود.

نتیجه تحقیق با نتایج تحقیقات دنیل و جوزف (۲۰۱۰)، کانتوما و همکاران (۲۰۱۰)، داداش پور و جانانی (۲۰۱۵)، لسز و هوپکینز (۲۰۱۶)، دایر و دیگران (۲۰۱۷) همخوانی دارد. می‌توان گفت که فعالیت‌های بدنی موجب می‌شود دانشجو با نشاط بیشتر در کلاس‌های درس حضور یافته و از انرژی‌های مازادی که مانع توجه و دقت آن‌ها در کلاس می‌شود کاسته شده و این موضوع موجب یادگیری بهتر و در نتیجه، عملکرد تحصیلی بهتر آنها شود و همچنین ورزش و فعالیت‌های بدنی علاوه بر سلامت جسمانی و روانی، میزان خود باوری و اتکالی به نفس در دانشجویان افزایش داده و فرایندهای ذهنی را بهبود می‌دهد و از میزان انرژی‌های مازادی که مانع توجه و دقت دانش آموزان در کلاس می‌گردد، می‌کاهد و در نتیجه یادگیری بهتر صورت می‌گیرد [۲۵] و همچنین پرداختن به فعالیت‌های بدنی به نحوی سبب تخلیه هیجان می‌شود؛ بدین معنا که برخی از عواطف منفی، تضاد و تعارضات درونی فرد تخلیه شده و حس اعتماد به نفس، احترام به خویش، شادابی و سلامت جسمی در فرد نمایانگر می‌شود. از آنجاییکه هیجان‌ها منفی باعث کاهش یادگیری می‌شود بنابراین فعالیت‌های بدنی با کاهش هیجان‌ها منفی و تأثیر گذاری بر روی مؤلفه‌های عاطفی می‌تواند در افزایش یادگیری و بنابراین با عملکرد تحصیلی بالاتر دانشجویان همراه است. همانطور که یوسف زاده و همکاران (۱۳۹۱) در مطالعه‌ای تأیید کردند که بین مؤلفه‌های روانی و موفقیت تحصیلی رابطه وجود دارد. ورزش فرایندهای ذهنی را بهبود داده و از میزان انرژی‌های مازادی که مانع توجه و دقت دانشجویان در کلاس می‌گردد، کاسته شده و در نتیجه فرایند یادگیری بهتر صورت می‌گیرد [۲۶] دانشجویانی که دچار تعارض و امنیت روانی هستند، به اجبار بخش قابل توجهی از نیروی فکر خود را صرف حل مسائلی خواهند کرد که ذهن آنها را مشغول نموده است، بالطبع در این شرایط، توجه مطلوب و مشارکت در فعالیت‌های آموزشی بسیار اندک خواهد بود. یافته‌ها حاکی از آن است که فعالیت بدنی منظم سبب توسعه فرایندهای ذهنی در بین دانشجویان شده و قابلیت‌های یادگیری و تحصیلی آنان را بهبود می‌بخشد و آنها را در رسیدن به موفقیت یاری می‌کند [۲۷].

نتیجه تحقیق حاضر با نتایج تحقیق حسن پور و میرنادری (۱۳۸۴) که نشان داد تمرینات ایروبیک بر نمره پیشرفت تحصیلی تأثیر ندارد همخوانی ندارد. در تحقیق حسن پور و میرنادری هشت هفته تمرینات ایروبیک برگزار گردیده و سپس تأثیر آن بر پیشرفت تحصیلی بررسی شده است ولی در تحقیق حاضر تأثیر سطح فعالیت‌های بدنی بر عملکرد تحصیلی بررسی قرار گرفته که دلیل این ناهمخوانی می‌تواند این مساله باشد که تمرینات ایروبیک تنها در هشت هفته برگزار شده ولی

سپه‌م هر نویسنده

نویسنده اول اطلاعات را جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل آماری را انجام دادند. نویسنده دوم در قسمت نگارش و تدوین مقاله فعالیت نمودند.

تضاد منافع/حمایت مالی

کلیه هزینه‌ها توسط دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه در قالب طرح پژوهشی پرداخت شده است.

حرکتی و فواید فعالیت جسمانی است. قابل ذکر است عدم کنترل وضعیت تأهل و اشتغال دانشجویان در مطالعه فوق از محدودیت‌های آن می‌باشد.

سپاسگزاری

از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه بابت همکاری صمیمانه سپاسگزاری می‌کنیم.

References

- Ghamary M. [The relationship between social capital and internal motivation with academic achievement among high school students of Karaj]. *J Instr Eval*. 2013;6(22):45-58.
- von Stumm S, Hell B, Chamorro-Premuzic T. The Hungry Mind: Intellectual Curiosity Is the Third Pillar of Academic Performance. *Perspect Psychol Sci*. 2011;6(6):574-88. doi: 10.1177/1745691611421204 pmid: 26168378
- Broadbent J, Poon WL. Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *Internet High Educ*. 2015;27:1-13. doi: 10.1016/j.ihe.2015.04.007
- Haerizadeh S, Asgharpourmasoleh A, Noghani M, Mehranori S. [The Study of the Effect of Student's Social Relationships on Students]. *Acad Achiev J Soc Sci*. 2009;6(1):27-51.
- Tamanai Far M, Salami M, Abadi F, Dashtbanzadeh S. [The Relationship between Mental Health and Happiness with Academic Achievement of Students]. *J Islamic Univ*. 2011;47(2):46-63.
- Rahmani A, Bakhshinia T, Ghavami S. [The role of sport in spending leisure time for students of Islamic Azad University of Takestan]. *J Res Sport Sci*. 2006;12:33-50.
- Mehrabani F, Mehrabani J. [Evaluation of Physical Activity, Physical Fitness, Obesity and Musculoskeletal Disorders in Students]. *Tabari J Prev Med*. 2016;2(3):33-43.
- Hadi Nejad H. Reliability, validity, and standardization of the Oxford Happiness Questionnaire. PhD Dissert Psychol Res. 2009;12(1):52-62.
- Salesi M, Jekar B. [The effect of exercise and physical activity on the amount of joy in postmenopausal women]. *Salmant*. 2011;6(20):7-14.
- Hasanpour M, Mirnadari A. [The study of the effect of eight weeks of aerobic movements on the degree of depression and academic achievement of high school girl students in District 2 of Khorram Abad]. *Movement* 2005;13(1):101-14.
- Mocberayan M, Kashani V, Kashani K, Tojri S. [Comparison of happiness of women and men active and disabled elderly in Tehran]. *J Dev Motor Learn*. 2015;6(2):183-94.
- Shakirinia I, Ramezani F. [The Relationship between Physical Activity, Practicing Religious Beliefs and Happiness in Older Women]. *J Geriatr Nurs*. 2016;2(2):25-36.
- Azarniveh MS, Tavakoli Khormizi SA. Depression and Academic Achievements in Athletes and Non-athletes University Students: A Comparative Study. *Iran J Nurs*. 2015;28(96):1-10. doi: 10.29252/ijn.28.96.1
- Rees DI, Sabia JJ. Sports participation and academic performance: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Econ Educ Rev*. 2010;29(5):751-9. doi: 10.1016/j.econeduc.2010.04.008
- Kantomaa MT, Tammelin TH, Demakakos P, Ebeling HE, Taanila AM. Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. *Health Educ Res*. 2010;25(2):368-79. doi: 10.1093/her/cyp048 pmid: 19762353
- Asgari A, Gholipour V. The Effect of Morning Exercise On Social Adjustment of High School Female Students. *Int J Sport Stud*. 2014;4(10):1257-61.
- Matheson GO. Changing level of physical activity and changing degree of happiness. *Clin J Sport Med*. 2014;24(2):162-3. doi: 10.1097/JSM.000000000000092 pmid: 24569434
- Dadashpour R, Janani H. The influence of morning exercise on the educational achievement of a group of elementary fifth grade male students in miyandoab city. *Indian J Fundam Appl Life Sci*. 2015;5(1):2069-74.
- Dyer AM, Kristjansson AL, Mann MJ, Smith ML, Allegrante JP. Sport Participation and Academic Achievement: A Longitudinal Study. *Am J Health Behav*. 2017;41(2):179-85. doi: 10.5993/AJHB.41.2.9 pmid: 28452695
- Mohammadi E, Batvandi Z, Saberi A. Relationship between happiness and different levels of physical activity. *Trends Sport Sci*. 2015;22(1).
- Lees C, Hopkins J. Effect of aerobic exercise on cognition, academic achievement, and psychosocial function in children: a systematic review of randomized control trials. *Prev Chronic Dis*. 2013;10:E174. doi: 10.5888/pcd10.130010 pmid: 24157077
- Etemad Z, Ismail Nasab N. [Relationship between physical activity level and some coronary heart disease risk factors in students. Kurdistan University of Medical Sciences]. *Kurdistan Univ Med Sci*. 2012;17(1):25-35.
- Cheng H, Furnham A. Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Pers Individ Differ*. 2003;34(6):921-42. doi: 10.1016/s0191-8869(02)00078-8
- Alipour A, Agah Hariss M. [Validity and Validity of Oxford Happiness Index in Iran]. PhD Dissert Psychol Res. 2007;12:287-9.
- Farahani A, Zahavarz L, Jadiani S. [The effect of morning exercise on the academic achievement of female students]. *Sport Manage Res Behav Sci*. 2011;1(1):15-26.
- Schuch FB, Vasconcelos-Moreno MP, Borowsky C, Fleck MP. Exercise and severe depression: preliminary results of an add-on study. *J Affect Disord*. 2011;133(3):615-8. doi: 10.1016/j.jad.2011.04.030 pmid: 21616540
- Redzuan. The Relationship between Gender, Age, Depression and Academic Achievement. *Curr Res Psychol*. 2010;1(1):61-6. doi: 10.3844/crsp.2010.61.66
- Zhang Z, Chen W. A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *J Happiness Stud*. 2019;20(4):1305-22.