



## Evaluation of the Effectiveness of Physical Activity on the Dimensions of Achievement Motivation of Male and Female Students

Abdossaleh Zar<sup>1\*</sup>, Abolfazl Shayan Nooshabadi<sup>2</sup>, Hamid Reza Safari<sup>2</sup>

1- Department of Sport Science, School of Literature and Humanities, Persian Gulf University, Boushehr, Iran.

2- Department of Sport Science, School of Literature and Humanities, Jahrom University, Jahrom, Iran.

### Abstract

**Background and aim:** Individuals with regular physical activity are the most energetic and healthy people in any society that can increase their progress, success and stability in society. The aim of this study was to Evaluation of the effectiveness of physical activity on the dimensions of achievement motivation of male and female students.

**Methods:** The statistical population of this study was all students of Jahrom University. Seventy-six sport science students (29 girls, 47 boys) were randomly selected as active group and 76 other students (47 boys, 29 girls) were selected as inactive group. In order to measure the Progressive Motivation, Hermann's Progressive Motivation Questionnaire (1970) was used. Kolmogorov-Smirnov test and independent t-test were used to analyze the data.

**Results:** The results showed that there was a significant difference between active and inactive female students in persistence scales ( $p = 0.013$ ) and barley competition ( $p = 0.003$ ). It was also found that there was a significant difference between the active and passive male students in the barley competition scale ( $p = 0.038$ ). There is a significant difference between active and inactive students in self-esteem scores ( $p = 0.05$ ), perseverance ( $p = 0.017$ ) and competition ( $p = 0.002$ ).

**Conclusion:** Students with physical activity are more likely to be motivated than non-active students, and in addition to physical health, they can improve their motivation skills to make progress in life and education.

**Please cite as:** Zar, Abdossaleh, Abolfazl Shayan Nooshabadi, and Hamidreza Safari. "Evaluation of the Effectiveness of Physical Activity on the Dimensions of Achievement Motivation of Male and Female Students". SOREN journal. 2021; 1 (1): 23-29 [In Persian]

### Article history:

Received  
2020/12/21  
Accepted  
2021/01/08

### Keywords:

- Achievement Motivation
- Student
- Barley Competition
- Self-confidence
- Perseverance

### Corresponding Author

**Name:** Abdossaleh Zar

**Email Address:** salehzar@gmail.com

**ORCID ID:** 0000-0002-8884-6224

## بررسی اثربخشی فعالیت بدنی بر ابعاد انگیزش پیشرفت دانشجویان دختر و پسر

عبدالصالح زر<sup>۱</sup>، ابوالفضل شایان نوش آبادی<sup>۲</sup>، حمید رضا صفری<sup>۲</sup>

۱- گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران.

۲- گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران.

## تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۰۶

پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۲۴

## واژگان کلیدی

انگیزش پیشرفت،  
دانشجو،  
رقابت جو،  
اعتماد به نفس،  
پشتکار

## چکیده

**مقدمه:** افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند از پتانسیل‌های سالم‌ترین افراد هر جامعه‌ای هستند که احتمال پیشرفت، موفقیت و ثبات خود و جامعه را بیشتر می‌کنند. هدف مطالعه حاضر بررسی اثربخشی فعالیت بدنی بر ابعاد انگیزش پیشرفت دانشجویان دختر و پسر می‌باشد.

**روش کار:** جامعه آماری مطالعه حاضر را کلیه دانشجویان دانشگاه جهرم تشکیل می‌دادند که از میان آنها به روش تصادفی تعداد ۷۶ نفر دانشجوی رشته تربیت بدنی (۲۹ نفر دختر، ۴۷ نفر پسر) به عنوان گروه فعال و تعداد ۷۶ نفر از دانشجویان غیرفعال (۴۷ نفر پسر، ۲۹ نفر دختر) به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. به منظور اندازه‌گیری انگیزش پیشرفت از پرسشنامه انگیزش پیشرفت هرمنس (۱۹۷۰) استفاده شده است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کالوگروف اسمیرنوف و آزمون t مستقل استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین دانشجویان دختر فعال و غیرفعال در مقیاسهای پشتکار ( $p=0/013$ ) و رقابت جو ( $p=0/003$ ) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین مشخص شد که در مقیاس رقابت جو ( $p=0/038$ ) تفاوت معنی‌داری بین دو گروه دانشجویان پسر فعال و غیرفعال وجود دارد. بین دانشجویان فعال و غیرفعال در مقیاسهای اعتماد به نفس ( $p=0/05$ )، پشتکار ( $p=0/017$ ) و رقابت جو ( $p=0/002$ ) تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

**نتیجه‌گیری:** دانشجویانی که فعالیت بدنی دارند نسبت به دانشجویان غیرفعال، از انگیزش پیشرفت بیشتری برخوردارند و علاوه بر سلامت جسمانی می‌توانند مهارت‌های انگیزشی خود را برای پیشرفت در زندگی و تحصیل بهبود ببخشند.

## مقدمه

افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند از پتانسیل‌های سالم‌ترین افراد هر جامعه‌ای هستند که احتمال پیشرفت، موفقیت و ثبات خود و جامعه را بیشتر می‌کنند (۱، ۲). شرکت در فعالیت بدنی و ورزش می‌تواند تضمین کننده سلامتی و نشاط افراد از جمله دانشجویان می‌باشد و مزایای جسمانی و روانی زیادی را برای آنها به همراه دارد (۳-۵). یکی از این شاخص‌های روانی که در مباحث آموزشی و تحصیلی هم بر آن تأکید می‌شود، انگیزش است. پدیده انگیزش غالباً دلایل رفتار را توضیح می‌دهد و اینکه چرا انسان در مواقع مختلف دست به رفتارهای متفاوت می‌زند. در واقع، انجام هر کاری به ویژه در زمینه تحصیلی، دارای منبع انگیزشی است و هدف انگیزش تقویت اعمال و احساسات مطلوب محصلان است

(۶). انگیزش پیشرفت به معنای نیاز به پیشرفت و توفیق طلبی است که یکی از موضوعات موردتوجه محققان روانشناسی خصوصاً در حوزه تحصیلی و عملکرد آموزشی است. انگیزش پیشرفت شامل تمایل به تلاش برای موفقیت و پافشاری در رویارویی با شکست و تجربه غرور در موفقیت است (۷). نیاز به پیشرفت و واکنش به این نیاز در موقعیتهای آموزشی، غالباً براساس استانداردهای و ملاک‌هایی که نشان از برتری افراد در عملکرد آموزشی دارد (۹-۷).

انگیزش پیشرفت یکی از مفاهیم کاربردی در نظام آموزشی است که رفتارها و نحوه یادگیری مهارت‌های جدید را در حوزه تحصیلی توجیه می‌کند. در واقع انگیزش پیشرفت نیرویی است که فراگیر را به سمت جلو سوق می‌دهد و تلاش و سعی را در درون او زنده نگه می‌دارد (۱۰). مک کلند (۱۹۵۳) اعتقاد دارد برحسب دو مفهوم رقابت و برتری جویی انگیزه

وجود ارتباط بین فعالیتهای بدنی و انگیزش پیشرفت را رد می کنند (۱۸)، (۲۴).

امروزه یکی از مهمترین مشکلاتی که در نظام آموزشی ایران خصوصاً در بین دانشجویان وجود دارد بی انگیزگی آنها و عدم تمایل برای پیشرفت است. طی سالیهای اخیر روشهای فراوانی برای رفع این مشکل پیشنهاد شده که در این بین کمترین اهمیت به فعالیتهای ورزشی و بدنی داده شده است. باید در نظر داشت که ماهیت ورزش و فعالیت بدنی به گونه ایست که هم از لحاظ فیزیکی و هم از لحاظ ذهنی، فرد برای موفقیت برانگیخته می شود و رقابت جویی، اعتماد به نفس و پشتکار بارها و بارها در آن تمرین می شود. بررسی یک مقایسه در بین دانشجویان فعال و غیرفعال و ارایه راهکارهای پیشنهادی شاید بتواند راهنمای مدیران دانشگاه چهارم در توسعه انگیزش دانشجویان شود. بنابراین هدف تحقیق بررسی اثربخشی ورزش و فعالیت بدنی در بین دانشجویان فعال و غیرفعال دانشگاه چهارم می باشد.

### مواد و روش ها

مطالعه حاضر علی-مقایسه ای بود که به شکل میدانی اجرا شد. از نظر نوع هدف تحقیق حاضر از نوع تحقیقات کاربردی است.

#### جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری تحقیق را کلیه دانشجویان دانشگاه چهارم تشکیل می دادند. به منظور بررسی اثربخشی فعالیت بدنی بر انگیزش پیشرفت دانشجویان در دو گروه فعال و غیرفعال قرار گرفتند.

دانشجویان رشته علوم ورزشی که در طول هفته در فعالیتهای ورزش مختلف شرکت می کردند ۹۵ نفر بودند که بر اساس جدول مورگان تعداد ۷۶ نفر (۲۹ نفر دختر، ۴۷ نفر پسر) به عنوان نمونه آماری گروه فعال انتخاب شدند. و برای انتخاب گروه غیرفعال از میان دانشجویان غیرفعال به روش تصادفی تعداد ۷۶ نفر (۴۷ نفر پسر، ۲۹ نفر دختر) انتخاب شدند.

دانشجو بودن و داشتن حداقل ۳ جلسه یک ساعت فعالیت بدنی در هفته معیار انتخاب گروه فعال (که بدین منظور از دانشجویان رشته علوم ورزشی به عنوان گروه فعال استفاده شد) و دانشجویانی که هیچ گونه فعالیت بدنی در هفته نداشتند معیار انتخاب گروه غیرفعال (از دانشجویان غیر رشته تربیت بدنی که هیچ گونه فعالیت بدنی در طول هفته نداشتند) جهت ورود به مطالعه بودند.

#### روش اجرا

پس از تشریح هدف تحقیق و آشنا شدن دانشجویان با نحوه تکمیل پرسشنامه و کسب رضایت آگاهانه از تمامی افراد شرکت کننده در مطالعه، آزمودنیها وارد مطالعه شدند. به منظور محاسبه انگیزش پیشرفت افراد از پرسشنامه انگیزش پیشرفت هرمنس (۱۹۷۰) استفاده شده است. پس از گروه بندی، تمام آزمودنیها پرسشنامه انگیزش پیشرفت هرمنس (۱۹۷۰) را تکمیل نمودند.

#### ملاحظات اخلاقی

آزمودنیها با رضایت آگاهانه در مطالعه شرکت کردند. همچنین به آزمودنیها اطمینان داده شد که گمنامی در تکمیل پرسشنامهها لحاظ

پیشرفت را می توان تعریف کرد. به نظر او افرادی که از انگیزه پیشرفت بالایی برخوردارند، خواهان آنند که تلاش خود را برای دستیابی به اهداف بالا و عالی به کار گیرند یا کوششهای خویشتن را جهت نیل به ترازهایی از برتری جویی که خود جهت خویش وضع کرده اند به کار بندند (۱۱). علاوه بر این دو بعد متخصصان ابعادی دیگری نیز برای انگیزش پیشرفت بیان می کنند مانند مسئولیت پذیری، واقع بینی، ریسک پذیری، آینده نگری و اعتماد بنفس (۷). با توجه به نظریه های انگیزش پیشرفت در محیط های آموزشی و با بررسی پیشینه تحقیق، در تحقیق حاضر با نگاهی به نظریه هرمنس (۱۹۷۰) برای بررسی انگیزش پیشرفت در دانشجویان از چهار مولفه آینده نگری، اعتماد به نفس، پشتکار و رقابت جویی بهره برده شد (۱۲). مک کلند (۱۹۶۵) اعتقاد داشت که انگیزه پیشرفت خصوصیتی است که می شود به وسیله آموزش، آن را افزایش داد و تعلیم و تربیت، محیط خانوادگی و اجتماعی در تکوین آن نقش اساسی دارند. بر این اساس به نظر وی انگیزه پیشرفت یک خصوصیت ارثی نیست. در همین راستا، ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یکی از روشهای آموزشی و تربیتی می تواند در انگیزش پیشرفت موثر باشد (۱۳). مطالعات نشان می دهند که افرادی که سطح قابل قبولی از فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی را دارند و از وضعیت تناسب اندام و وزن مطلوب برخوردارند، هم در سلامت جسمانی (مانند بیماریها) و هم در عملکرد ذهنی (مانند شناخت و عملکرد تحصیلی) نسبت به همسالان خود می توانند وضعیت بهتری داشته باشند (۱، ۸، ۱۴، ۱۵). علی رغم سودمندیهای فعالیت بدنی و ورزش که برای بسیاری از دانشمندان و متخصصان ثابت شده است، اما متأسفانه هنوز بسیاری از افراد در کشورهای در حال توسعه، از فقر حرکتی رنج می برند (۲-۴، ۱۶، ۱۷). تناسب اندام و اضافه وزن تحت تاثیر آثار فیزیولوژیک فعالیتهای بدنی روزمره و منظم می باشد (۳، ۱۷). علاوه بر این، این ویژگیهای فیزیولوژیک، فعالیتهای بدنی با موفقیت تحصیلی و عملکرد شناختی مرتبط است. بنابراین میتوان بصورت پیش فرض گفت افرادی که فعالیت بدنی منظمی دارند می توانند در عملکرد آموزشی و تحصیلات خود نیز نتیجه بهتری بگیرند (۲۱-۱۸). در مطالعاتی که صورت گرفته غالباً بر اثربخشی ورزش و فعالیت بدنی روی بخشهای عصبی، ادراک شناختی و یادگیری تمرکز شده است و کمتر مطالعاتی این فعالیتها را در ارتباط با پیامدهای شناختی آن که انگیزش پیشرفت یکی از آنهاست، بررسی کرده است. انگیزش پیشرفت یکی از عوامل کلیدی مربوط به بحث یادگیری است که در محیط آموزشی بسیار مهم و کاربردی است.

مطالعات قبلی نشان داده اند که فعالیت فیزیکی و ورزش می تواند در بهبود عملکرد آموزشی موثر واقع شود. دیودا و نیکولس (۱۹۹۲) در مطالعه خود نشان دادند که بین ابعاد انگیزش پیشرفت در محیطهای آموزشی و فعالیتهای ورزشی ارتباط متقابل وجود دارد (۲۲). همچنین بوت و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند که فعالیتهای فیزیکی و برنامه های ورزشی در طول ترم تحصیلی می تواند بر روی انگیزش پیشرفت دانش آموزان دبیرستانی اثر معناداری داشته باشد (۲۳). پیندوس و همکاران (۲۰۱۶ و ۲۰۱۵)، ایشیارا (۲۰۱۸) و دانلی (۲۰۱۶) از دیگر مطالعاتی بودند که بر ارتباط فعالیتهای منظم فیزیکی با انگیزش عملکرد آموزشی تاکید داشته اند (۱، ۱۹-۲۱). علی رغم مطالعات ذکر شده، مطالعاتی هم

در نهایت در مورد وضعیت انگیزش پیشرفت افراد (دختر + پسر) فعال و غیرفعال نتایج آزمون t مستقل نشان داد که بین دانشجویان فعال و غیرفعال در مقیاسهای اعتماد به نفس ( $p = ۰/۰۵$ )، پشتکار ( $p = ۰/۰۱۷$ ) و رقابت جو ( $p = ۰/۰۰۲$ ) تفاوت معنی داری وجود دارد. به طوری که دانشجویان فعال نمره بالاتری را در این مقیاسها نسبت به دانشجویان غیرفعال کسب کرده‌اند در نتیجه دانشجویان فعال دارای وضعیت مناسبتری نسبت به دانشجویان غیرفعال می‌باشند. اما در مقیاس آینده نگر با وجود بالاتر بودن نمره دانشجویان فعال نسبت به دانشجویان غیرفعال، تفاوت معنی داری بین دو گروه وجود نداشت ( $p = ۰/۰۹۲$ ) (جدول ۲).

**جدول ۱.** ویژگیهای جمعیت شناختی دانشجویان فعال و غیرفعال (میانگین  $\pm$  انحراف معیار)

| متغیر         | نوع آزمودنی | فعال              | غیرفعال           |
|---------------|-------------|-------------------|-------------------|
| سن (سال)      | پسر         | $۲۱/۰۵ \pm ۱/۱۶$  | $۲۱/۲۴ \pm ۱/۸۷$  |
|               | دختر        | $۲۰/۹۰ \pm ۲/۰۹$  | $۲۱/۲۹ \pm ۱/۲۶$  |
|               | کل افراد    | $۲۱/۰۰ \pm ۱/۵۵$  | $۲۱/۲۶ \pm ۱/۶۵$  |
| وزن (کیلوگرم) | پسر         | $۷۰/۵۰ \pm ۸/۷۴$  | $۷۰/۵۴ \pm ۱۲/۳۰$ |
|               | دختر        | $۵۵/۴۵ \pm ۶/۳۴$  | $۵۸/۶۲ \pm ۷/۸۵$  |
|               | کل افراد    | $۶۴/۹۸ \pm ۱۰/۷۵$ | $۶۵/۸۵ \pm ۱۲/۲۰$ |
| قد (سانتیمتر) | پسر         | $۱۷۶/۸۶ \pm ۵/۶۷$ | $۱۷۶/۵۱ \pm ۶/۷۴$ |
|               | دختر        | $۱۶۴/۵۰ \pm ۵/۴۶$ | $۱۶۴/۸۳ \pm ۸/۴۱$ |
|               | کل افراد    | $۱۷۲/۳۳ \pm ۸/۱۸$ | $۱۷۱/۹۱ \pm ۹/۳۵$ |

**جدول ۲.** نتایج آزمون t مستقل در مورد متغیرهای انگیزش پیشرفت افراد فعال و غیرفعال

| متغیر         | گروه     | فعال (میانگین و انحراف معیار) | غیرفعال (میانگین و انحراف معیار) | p        |
|---------------|----------|-------------------------------|----------------------------------|----------|
| اعتماد به نفس | دختر     | $۱۹/۶۱ \pm ۲/۲۷$              | $۱۸/۵۵ \pm ۳/۳۳$                 | $۰/۱۹۹$  |
|               | پسر      | $۱۹/۲۷ \pm ۳/۷۷$              | $۱۷/۹۴ \pm ۴/۶۰$                 | $۰/۱۴۲$  |
|               | کل افراد | $۱۹/۴۰ \pm ۳/۳۸$              | $۱۸/۲۰ \pm ۳/۸۱$                 | $۰/۰۵*$  |
| پشتکار        | دختر     | $۳۳/۹۲ \pm ۴/۹۳$              | $۳۰/۹۳ \pm ۳/۴۲$                 | $۰/۰۱۳*$ |
|               | پسر      | $۳۲/۱۰ \pm ۵/۲۰$              | $۳۰/۶۱ \pm ۵/۶۱$                 | $۰/۲۲۷$  |
|               | کل افراد | $۳۲/۸۱ \pm ۵/۱۳$              | $۳۰/۷۵ \pm ۴/۷۷$                 | $۰/۰۱۷*$ |
| آینده‌نگر     | دختر     | $۲۸ \pm ۴/۳۱$                 | $۲۶/۸۶ \pm ۳/۰۲$                 | $۰/۲۶۹$  |
|               | پسر      | $۲۷/۴۲ \pm ۳/۳۱$              | $۲۶/۲۵ \pm ۴/۶۸$                 | $۰/۲۰۶$  |
|               | کل افراد | $۲۷/۶۵ \pm ۳/۷۱$              | $۲۶/۵۱ \pm ۴/۰۲$                 | $۰/۰۹۲$  |
| رقابت جو      | دختر     | $۳۲/۵۰ \pm ۳/۸۸$              | $۲۹/۳۷ \pm ۳/۴۶$                 | $۰/۰۰۳*$ |
|               | پسر      | $۲۹/۷۰ \pm ۴/۴۱$              | $۲۷/۰۵ \pm ۴/۵۱$                 | $۰/۰۳۸*$ |
|               | کل افراد | $۳۰/۴۸ \pm ۴/۴۹$              | $۲۸/۰۴ \pm ۴/۲۳$                 | $۰/۰۰۲*$ |

\* : نشان تفاوت معنی داری بین دو میانگین

گردیده و رازداری و محرمانه بودن اطلاعات حفظ می‌گردد. مطالعه حاضر دارای کد اخلاق از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی جهرم به شماره IR.JUMS.REC.1399.058 می‌باشد.

## ابزار اندازه‌گیری

برای اندازه‌گیری انگیزش پیشرفت از پرسشنامه انگیزش پیشرفت هرمنس (۱۹۷۰) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۹ سوال می‌باشد که هدف آن بررسی میزان انگیزش پیشرفت از ۴ بعد مختلف (اعتماد به نفس، پشتکار، آینده‌نگری و رقابت‌طلبی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت می‌باشد که البته شیوه نمره‌گذاری در مورد سوالات شماره ۲۵، ۲۴، ۲۲، ۲۱، ۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۷، ۱۳، ۱۲، ۱۱، ۸، ۷، ۶، ۵، ۳، ۲، ۱ معکوس شده است. هرمنس (۱۹۷۰) برای بدست آوردن پایایی پرسشنامه از فرمول کودر- ریچاردسون استفاده کرد ضریب بدست آمده بر این اساس ۰/۸۶ بود که از نظر آماری مقدار مناسبی است. ترجمه این پرسشنامه توسط هومن و عسکری (۱۳۹۱) در ایران مورد تایید قرار گرفت (۲۵).

## تجزیه و تحلیل آماری

از میانگین و انحراف معیار برای توصیف آماری داده‌ها و جهت تجزیه و تحلیل استنباطی از آزمون تی مستقل استفاده و سطح معنی داری  $0/05 \leq P$  در نظر گرفته شد. تمامی تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ صورت گرفت.

## نتایج

ویژگیهای آنتروپومتری آزمودنیها که شامل سن، قد و وزن می‌باشد به تفکیک دختر، پسر و کل آزمودنیها در دو گروه فعال و غیرفعال در جدول ۱ نشان داده شده است. نتایج آزمون کلموگروف- اسمیرنوف نشان داد که داده های تحقیق حاضر از توزیع طبیعی برخوردارند.

نتایج آزمون t مستقل نشان داد که بین دانشجویان دختر فعال و غیرفعال در مقیاسهای پشتکار ( $p = ۰/۰۱۳$ ) و رقابت جو ( $p = ۰/۰۰۳$ ) تفاوت معنی داری وجود دارد. به طوری که دختران فعال نمره بالاتری را در این مقیاسها نسبت به دختران غیرفعال کسب کرده‌اند به عبارتی دختران فعال دارای وضعیت مناسبتری می‌باشند. اما تفاوت معنی داری در مقیاسهای اعتماد به نفس ( $p = ۰/۱۹۹$ ) و آینده‌نگر ( $p = ۰/۲۶۹$ ) بین دو گروه دختران فعال و غیرفعال وجود ندارد. هر چند در این دو مقیاس، دختران فعال نمره بالاتری را کسب کرده بودند (جدول ۲).

نتایج آزمون t مستقل نشان داد که بین دانشجویان پسر فعال و غیرفعال در مقیاسهای اعتماد به نفس ( $p = ۰/۱۴۲$ )، پشتکار ( $p = ۰/۲۲۷$ ) و آینده‌نگر ( $p = ۰/۲۰۶$ ) تفاوت معنی داری وجود ندارد. با این وجود دانشجویان پسر فعال در این مقیاسها نمره بهتری نسبت به دانشجویان پسر غیرفعال کسب کرده‌اند. اما در مقیاس رقابت جو ( $p = ۰/۰۳۸$ ) تفاوت معنی داری بین دو گروه دانشجویان پسر فعال و غیرفعال وجود دارد به طوری که در این مقیاس نمره دانشجویان پسر فعال به طور معنی داری بالاتر و بهتر از دانشجویان پسر غیرفعال می‌باشد (جدول ۲).

## بحث

این مطالعه با هدف اثربخشی ورزش و فعالیت بدنی بر انگیزش پیشرفت دانشجویان فعال و غیرفعال دانشگاه جهرم انجام گرفت. همانطور که نتایج نشان می‌دهد در متغیر اعتماد به نفس، بین افراد فعال و غیرفعال تفاوت معناداری وجود دارد و دانشجویان فعال نسبت به دانشجویان غیرفعال نمره بالاتری را در اعتماد به نفس کسب کرده‌اند. هم‌راستا با نتایج این تحقیق، آلن و همکاران (۲۰۰۶) اعتقاد دارند ورزش، اعتماد به نفس را در ورزشکاران جوانان تقویت می‌کند (۲۶). همچنین باردل و همکاران (۲۰۱۰) نیز نتایج و عملکرد ورزشی را عامل ارتقا دهنده عزت نفس و در نتیجه آن اعتماد به نفس می‌دانند (۲۷). در تبیین این یافته تحقیق باید گفت که اعتماد به نفس یعنی اعتقاد و توانایی افراد به انجام موفقیت‌آمیز یک تکلیف و این همان کاری است که دانشجویان با شرکت در فعالیتهای جسمانی فرصت انجام آن را پیدا می‌کنند (۲۸). کسب مهارت‌های جدید، ظاهری زیبا، ارتباطات اجتماعی، نگرش مثبت افراد جامعه به فرد و حس مفید بودن تنها زمینه‌هایی از این فرصت‌هاست که فرد با شرکت در فعالیتهای جسمانی به آن دست پیدا می‌کند. بعلاوه نباید از یاد برد که ورزش همه این فرصت‌ها نه بصورت تئوریک، بلکه بصورت عملی و کاربردی در اختیار افراد قرار می‌دهد که این خود ارزشمندی آنها را چندین برابر می‌کند.

دومین متغیر انگیزش پیشرفت، پشتکار بود که نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین دانشجویان فعال و غیرفعال در این زمینه وجود دارد. موریتا و همکاران (۲۰۱۶) نیز در نتیجه‌ای هم‌راستا اشاره می‌کنند که تلاش در برقراری تناسب اندام و رفع چاقی می‌تواند بر انگیزش پیشرفت آموزشی تاثیر بگذارد (۲۹). همچنین سئو و همکاران (۲۰۱۸) اعتقاد دارند که هدف‌گذاری و تلاش می‌تواند انگیزه ورزشکاران و در نتیجه عملکرد آنها را با افزایش عوامل روانشناختی، افزایش دهد (۳۰). تلاش و پشتکار به عنوان یکی از اصول اساسی در فلسفه ورزش و المپیک، شناخته می‌شود و متخصصان حوزه ورزش غالباً ارزش تلاش را بسیار بیشتر از موفقیت می‌دانند (۳۱).

دانشجویان با شرکت در فعالیتهای ورزشی فرصت بروز این تلاش را دارند و بخاطر جذابیتهای ورزش و نتیجه آن، این پشتکار را با تمام وجود به اجرا می‌گذارند. این خود می‌تواند علاوه بر تمرین مهارت پشتکار و تقویت حس انگیزشی آن در دانشجویان، الگویی را در ذهن دانشجویان برای تعمیم این موقعیتهای به حوزه‌های دیگر زندگی شکل دهد. البته سیاست‌هایی هم که در مشارکت ورزشی دانشجویان دخالت دارد باید بیشتر سیاست‌های عملگر باشند نه نتیجه‌گرا تا این حس تلاش و پشتکار را در دانشجویان نهادینه کنند. نتیجه قابل توجه‌ای که در این قسمت بدست آمده این است که تفاوت در پسران معنادار نمی‌باشد ولی در بین دختران بصورت معنادار بدست آمده است. شاید بتوان این امر را مربوط به موقعیتهای محدودتر دختران نسبت به پسران در زمینه‌های مختلف برای نشان دادن پشتکار دانست که باعث می‌شود فرصت بروز آن در ورزش را بیشتر از پسران مغتنم بشمارند.

متغیر بعدی در انگیزش پیشرفت، آینده‌نگری بود که نتایج تحقیق نشان داد تفاوت معناداری بین دانشجویان فعال و غیرفعال در این گزینه

وجود نداشت هرچند نمرات دانشجویان فعال بیشتر از دانشجویان غیرفعال بود. این یافته تحقیق با تحقیقات گروسوم (۲۰۰۵) و ایشیارا (۲۰۱۷) هم‌راستا نیست که دلیل آن را میتوان سطح فعالیت بدنی افراد مورد تحقیق دانست (۲۴، ۱۸). غالباً آینده‌نگری در ورزش بیشتر مربوط به ورزش در سطوح بالا و قهرمانی می‌باشد که افراد برای رسیدن به موفقیت‌های ورزشی برنامه‌ریزیهای منظمی در تمرینات با شدتهای زیاد دارند. تعیین هدف برای آینده، مهمترین ویژگی ورزشهای قهرمانی میباشد که در دانشجویان فعال شاید افراد با این سطح فعالیت، انگشت‌شمار بوده است. غالباً هدف‌گذاری دانشجویان فعال مانند دانشجویان غیرفعال اتمام دوره تحصیلی می‌باشد و به نظر می‌رسد این هدف مشترک تفاوت اهداف بلندمدت و آینده‌گری را در بین دانشجویان کمتر کرده است.

همچنین نتایج تحقیق نشان داد تفاوت معناداری بین دانشجویان فعال و غیرفعال در متغیر رقابت‌جویی وجود دارد. ضمن اینکه این تفاوت هم در بین دختران و هم در بین پسران معنادار بوده است. نمره دانشجویان فعال بالاتر از دانشجویان غیرفعال می‌باشد که این نشان از حس رقابت‌جویی و برتری‌جویی دانشجویان فعال می‌باشد. دانلی (۲۰۱۶) و ایشیارا (۲۰۱۸) از جمله تحقیقات هم‌راستا بود که برتری‌جویی و رقابت طلبی را یکی از ثمرات ورزش بیان کرده بودند (۱، ۱۸). همچنین اندریو و هرناندز (۲۰۱۸)، واندربورن و همکاران (۲۰۱۸) و دیکسون و همکاران (۲۰۱۷) از جدیدترین تحقیقاتی هستند که ورزش را مرتبط با حس رقابت‌پذیری و برتری‌جویی می‌دانند (۳۲-۳۴).

شاید بتوان در تفسیر این یافته گفت اولین مفهومی که از ورزش به ذهن هر کس خطور می‌کند مسابقه و رقابت است. ورزش به هر شکل آن چه در سطح قهرمانی و چه در سطح همگانی با رقابت معنا پیدا می‌کند. در واقع مفهوم رقابت در ورزش، بسیار عینی‌تر از حوزه‌های دیگر است چرا که علاوه بر ذهن، جسم و روح فرد نیز درگیر رقابت است. رقابت بر سر ثانیه‌ها، سانتیمترها و امتیازات برای اکثر افرادی که در ورزش فعالیت می‌کنند پیش می‌آید و در بسیاری از موارد لذتبخش است. بدیهی است وقتی که دانشجویی این شرایط رقابت را بارها تجربه کند، حس رقابت‌جویی و برتری‌طلبی در او تقویت می‌شود و انگیزشش برای پیشرفت شرایط بهتری را پیدا می‌کند.

## نتیجه‌گیری

یافته‌های تحقیق، این فرضیه را که ورزش و فعالیت بدنی بر انگیزش پیشرفت دانشجویان نقش دارد، موردتایید قرار داد. این یافته تحقیق حاکی از این است که دانشجویانی که فعالیت بدنی دارند نسبت به دانشجویان غیرفعال، از انگیزش پیشرفت بیشتری برخوردارند و علاوه بر سلامت جسمانی می‌توانند مهارت‌های انگیزشی خود را برای پیشرفت در زندگی و تحصیل بهبود ببخشند. نظر به این نتایج، پیشنهاد می‌شود که مسئولین ارشد دانشگاه جهرم به فکر بودجه و امکانات بیشتری برای ورزش و فعالیت بدنی باشند. مدیران فوق برنامه و تربیت بدنی هم با ارایه برنامه‌های متنوع ورزشی، سعی در ایجاد اوقات فراغت فعال در بین دانشجویان نمایند و جهت افزایش انگیزش پیشرفت در دانشجویان، با برگزاری مسابقات تفریحی و ورزشی، تدارک امکانات خوابگاهی و



performance in Japanese schoolchildren: Moderation by gender. *Physiology & behavior*. 2018;194:66-72.

9. Shekhar C, Devi R. Achievement motivation across gender and different academic majors. *Journal of Educational and Developmental Psychology*. 2012;2(2):105-9.

10. Imani MP, Subramanian S. ACHIEVEMENT MOTIVATION AND ACADEMIC ACHIEVEMENT OF HIGHER SECONDARY STUDENTS LOCALITY WISE ANALYSIS. *PARIPEX-INDIAN JOURNAL OF RESEARCH*. 2018;6(8):505-6.

11. Kumar S. ACADEMIC ACHIEVEMENT MOTIVATION: CONCEPT AND THEORY. *GLOBAL JOURNAL FOR RESEARCH ANALYSIS*. 2018;6(9):572-3.

12. Hermans HJ. A questionnaire measure of achievement motivation. *Journal of Applied psychology*. 1970;54(4):353-63.

13. Farsimadan E, Poorgholami F, Safari H, Gharacheh AMA. An Investigation into the Effects of Curriculum Enrichment on Creativity and Achievement Motivation of Gifted students in Public Schools. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 2015;6(6 S6):297.

14. Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS. Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. *The lancet*. 2002;360(9331):473-82.

15. Hallal PC, Victora CG, Azevedo MR, Wells JC. Adolescent physical activity and health. *Sports medicine*. 2006;36(12):1019-30.

16. Gordon-Larsen P, Nelson MC, Popkin BM. Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: adolescence to adulthood. *American journal of preventive medicine*. 2004;27(4):277-83.

17. Zar A, Mohammad AA. Prevalence of obesity and overweight among female students of Shiraz University of Medical Sciences and its association with physical fitness factors. *Community Health (Salāmat-i ijtīmāi)*. 2017;4(2):79-89.

18. Ishihara T, Sugawara S, Matsuda Y, Mizuno M. Relationship between sports experience and executive function in 6–12-year-old children: independence from physical fitness and moderation by gender. *Developmental science*. 2018;21(3):e12555.

19. Ishihara T, Morita N, Nakajima T, Okita K, Yamatsu K, Sagawa M. Direct and indirect relationships of physical fitness, weight status, and learning duration to academic performance in Japanese schoolchildren. *European journal of sport science*. 2018;18(2):286-94.

20. Pindus DM, Davis RDM, Hillman CH, Bandelow S, Hogervorst E, Biddle SJ, et al. The relationship of moderate-to-vigorous physical activity to cognitive processing in adolescents: findings from the ALSPAC birth cohort. *Psychological research*. 2015;79(5):715-28.

21. Pindus DM, Drollette ES, Scudder MR, Khan NA, Raine LB, Sherar LB, et al. Moderate-to-vigorous physical activity, indices of cognitive control, and academic achievement in preadolescents. *The Journal of pediatrics*. 2016;173:136-42.

زمانبندی مناسب، مشارکت دانشجویان را در ورزش گسترش دهند. همچنین بخش مشاوره و فرهنگی دانشگاه نیز می‌تواند با مشاوره‌های سلامت، تشویق دانشجویان به ورزش و تبلیغ فعالیت‌های بدنی، اطلاع و انگیزه لازم را در دانشجویان برای شرکت در این فعالیت‌ها ایجاد کنند. لازم به ذکر است که انگیزش پیشرفت تحت تاثیر عوامل زیادی است که در تحقیق حاضر، نظر به تخصص محققان، ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یک عامل کلیدی انتخاب شد و از عوامل دیگر صرف‌نظر گردید که این از محدودیت‌های تحقیق می‌باشد. لذا پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی با توجه به پیشینه تحقیق، عوامل دیگری (مانند عوامل روانشناختی، فرهنگی، اقتصادی و...) را در محیط‌های مختلف آموزشی با انگیزش پیشرفت بررسی و نتایج آنها با هم مقایسه شود.

## تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

## سپاس و قدردانی

نویسندگان مقاله از کلیه آزمودنی‌هایی که در انجام مطالعه محققین را همراهی نموده‌اند کمال تشکر و قدردانی را بجا می‌آورند.

## منابع

1. Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, Etnier JL, Lee S, Tomporowski P, et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*. 2016; 48(6):1197.
2. Alavi S, Ahmadi MA, A. Z. Evaluate the Effectiveness of Sport on Job Burnout, General Health and Life Expectancy in Jahrom University of Medical Sciences Staff. *Community Health*. 2017;4(3):160-9.
3. Ahmadi MA, Ranjbar R, AS. Z. Comparison of the Effects of Two Types of Acute Continuous and Intermittent Aerobic Exercises on Serum Brain Natriuretic Peptide Concentration and Myocardial Workload in Sedentary Men. *Jundishapur Sci Med J*. 2017;16(2):131-41.
4. Hosseini S. A, Zar A, Darakhshandeh M, Salehi OR, R. A. The effect of volume and intensity changes of exercises on lipid profile of elderly men. . *Journal of Gerontology (joge)*. 2017;1(4):38-46.
5. Wylleman P, Harwood C, Elbe A-M, Reints A, de Caluwé D. A perspective on education and professional development in applied sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009;10(4):435-46.
6. Anshel MH. *Applied exercise psychology: A practitioner's guide to improving client health and fitness*: Springer Publishing Company; 2005.
7. Brunstein JC, Heckhausen H. Achievement motivation. *Motivation and action*: Springer; 2018. p. 221-304.
8. Ishihara T, Morita N, Nakajima T, Okita K, Sagawa M, Yamatsu K. Modeling relationships of achievement motivation and physical fitness with academic

22. Duda JL, Nicholls JG. Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*. 1992; 84(3):290-9.
23. Booth J, Leary S, Joinson C, Ness A, Tomporowski P, Boyle J, et al. Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *Br J Sports Med*. 2014; 48(3):265-70.
24. Grissom JB. Physical fitness and academic achievement. *Journal of Exercise Physiology Online*. 2005; 8(1):11-25.
25. Hooman H .A, A. A. Preparation and standardization of the motivation test. . *Quarterly journal of psychological research*. 2012; 11(1):9-32.
26. Smith AL, Balaguer I, Duda JL. Goal orientation profile differences on perceived motivational climate, perceived peer relationships, and motivation-related responses of youth athletes. *Journal of Sports Sciences*. 2006; 24(12):1315-27.
27. Bardel M-H, Fontayne P, Colombel F, Schiphof L. Effects of match result and social comparison on sport state self-esteem fluctuations. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010; 11(3):171-6.
28. Gross M, Moore ZE, Gardner FL, Wolanin AT, Pess R, Marks DR. An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2018; 16(4):431-51.
29. Morita N, Nakajima T, Okita K, Ishihara T, Sagawa M, Yamatsu K. Relationships among fitness, obesity, screen time and academic achievement in Japanese adolescents. *Physiology & behavior*. 2016; 163:161-6.
30. Seo E, Patall EA, Henderson MD, Steingut RR. The Effects of Goal Origin and Implementation Intentions on Goal Commitment, Effort, and Performance. *The Journal of Experimental Education*. 2018; 86(3):386-401.
31. Binder DL. Olympic values education: evolution of a pedagogy. *Educational Review*. 2012; 64(3):275-302.
32. Andreu JMP, Hernández JG. COMMITMENT, FEAR TO BE EVALUATED AND DROP OUT IN YOUNG FOOTBALLERS ACCORDING TO THE SPORT CATEGORY. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2018; 4(8):10-20.
33. Vandeborn E, Wood C, Milne K. Why Do Girls Play? Strength and Competitiveness But Not 2d: 4d Ratio Are Predictive Of Retrospective Sport Participation in University Aged Women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2018; 50(5S):77.
34. Dickson TJ, Misener L, Darcy S. Enhancing destination competitiveness through disability sport event legacies: Developing an interdisciplinary typology. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*. 2017; 29(3):924-46.