

## ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی، نشاط و شادابی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول شهرستان بناب

محمدرسول خدادادی<sup>۱</sup>، بهروز نجدر حمتی<sup>۲</sup>، مریم فریدفتحی<sup>۳</sup>

۱. استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه تبریز\*

۲. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سردرود

۳. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه تبریز

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۹/۳۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۲/۲۲

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی روابط بین انگیزه مشارکت ورزشی، نشاط و شادابی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول شهرستان بناب انجام گرفت. این پژوهش بر حسب هدف، کاربردی است و بر اساس روش، توصیفی همبستگی است که به صورت پیمایشی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش، تمام دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول شهرستان بناب بودند که ۲۷۳۰ نفر هستند. بر اساس جدول مورگان تعداد ۳۳۸ نفر به عنوان نمونه پژوهش و به روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. در این پژوهش، سه پرسش‌نامه انگیزه مشارکت ورزشی، نشاط و شادی و پیشرفت تحصیلی با تأیید روایی و پایایی و از آزمون کلموگروف اسمیرنوف و رگرسیون با استفاده از نرم افزار SPSS استفاده شد. نتایج نشان داد همبستگی معناداری بین انگیزه مشارکت ورزشی با شادی و نشاط وجود دارد ( $r=0/66$ ,  $P=0/01$ ) و بین مؤلفه‌های انگیزه مشارکت ورزشی، همچون موفقیت، گروه‌گرایی، تخلیه انرژی، بهبود مهارت، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی هم با شادی و نشاط رابطه معناداری وجود دارد؛ اما آمادگی و نیز عوامل موقعیتی، تأثیر معناداری بر شادی و نشاط دانش آموزان نداشتند ولی بین شادی و نشاط دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنها ارتباط معناداری وجود دارد ( $r=0/52$ ,  $P=0/01$ ). در نهایت، اینکه مشارکت ورزشی با ضریب ۵۲ درصد توانایی پیش‌بینی شادی و نشاط دانش آموزان را دارد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود مسئولان ورزش مدارس، زمینه‌های مناسب را برای فعالیت‌های ورزشی ایجاد کنند تا در کنار آن، موجبات شادی و نشاط، پیشرفت تحصیلی و موفقیت درسی دانش آموزان را فراهم آورند.

**واژگان کلیدی:** پیشرفت تحصیلی، شادی و نشاط، انگیزه، مشارکت ورزشی

## مقدمه

دانش‌آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی، نقش و جایگاه ویژه‌ای در یک جامع دارند. توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و سلامت جسمانی - روانی موجب باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی جامعه می‌شود (فراهانی، ۱۳۹۰). به عبارتی، دانش‌آموزان و نوجوانان قشر عظیمی از این جامعه را تشکیل می‌دهند و پویایی، نشاط و سلامتی آنان تضمین‌کننده سلامت اقتصادی - اجتماعی جامعه آینده است (جدیدیان، ۱۳۸۹). در واقع نظام تعلیم و تربیت اگر بخواهد هویت ملی و نظام ارزشی و مهارت‌های شهروندی کودکان و نوجوانان را تحکیم و اعتلا بخشد، باید آنان را برای زندگی در عصر جهانی شدن در قرون حاضر آماده کند. برای این منظور، نگرش آموزش و پرورش به برنامه‌های درسی و فعالیت‌های کلاس و مدرسه در آموزش عمومی باید تغییر یابد و افزون بر آموزش‌های درسی، تحکیم هویت و نظام ارزشی انسانی، آموزش شهروندی و مهارت‌های زندگی سالم فردی، اجتماعی، اقتصادی و علمی و فرهنگی را محور برنامه‌های آموزشی و تربیتی قرار دهد (اوحدی و همکاران، ۱۳۹۱). بوعلی سینا هدف از تعلیم و تربیت و آموزش و پرورش را ایجاد ایمان، اخلاق نیکو و پسندیده، تندرستی (ورزش)، سواد، پیشه و هنر در کودکان و افراد می‌داند و در باب تعلیم و تربیت کودک می‌گوید: «توسعه و تکامل اخلاق، در تقویت جسم و بدن دخالت کامل دارد»؛ بنابراین، تمام اوقات دانش‌آموز را نباید تنها به خواندن و نوشتن مصروف داشت، زیرا در این صورت دانش‌آموز رو به ناتوانی و بیهودگی می‌گذارد و نیروی مادی و معنوی او از حد اعتدال بیرون خواهد رفت (شعبانی بهار، ۱۳۸۹). به عقیده چن<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) لذت‌بردن از تجربه‌های ورزشی می‌تواند ارزش و کرامت انسانی را ارتقا بخشد، به بدن و ذهن انسان شکل دهد و پیشرفت کلی فرد را در پی داشته باشد. در چند دهه اخیر مقوله ورزش و تربیت‌بدنی و نقش آن در تندرستی و نشاط، یکی از مباحث مورد توجه صاحب‌نظران عرصه پزشکی ورزشی قرار گرفته است و از آنجاکه اثرات مفید و سودمند برنامه‌ها و فعالیت‌های بدنی در زمینه‌های روحی، روانی، سلامت اجتماعی، جسمانی و... بر کسی پوشیده نیست، در این زمینه پژوهش‌های متعددی صورت گرفته که همگی دال بر این هستند که ورزش و فعالیت‌های منظم بدنی سازمان‌یافته و مستمر، عامل بسیار مهمی در توسعه سلامت و نشاط تمام اقشار جامعه است (مایلز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷).

افراد با انگیزه‌ها و اهداف متفاوتی به فعالیت ورزشی می‌پردازند و انگیزش در فعالیت‌های ورزشی، به تمایلات، متغیرهای اجتماعی یا شناختی‌ای اشاره دارد که در بازی و رقابت با دیگران به وجود می‌آیند و بی‌انگیزگی، زمانی که افراد فاقد قصد و تمایل به مشارکت در فعالیتی خاص هستند،

---

1. Chen  
2. Miles

مشهود است. در واقع، افراد نه تنها برحسب دلایل متفاوت در ورزش و فعالیت‌های جسمانی مشارکت می‌کنند، بلکه با روش‌های گوناگون و در موقعیت‌های متفاوت نیز برانگیخته می‌شوند (مازیاری و همکاران، ۱۳۹۵). تحقیقات متعدد نشان می‌دهند انگیزه‌های مختلف (تعامل اجتماعی، لذت و نشاط، پیشگیری و درمان، کاهش فشارهای روانی، کنترل وزن، روابط شغلی و زندگی، سلامتی و...) باعث گرایش به امر ورزش می‌شود (سیراد<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). در شناسایی ارتباط بین عوامل انگیزشی مؤثر بر مشارکت در برنامه‌های ورزشی، گووا<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۸) تأکید دارند بین تمام متغیرهای انگیزشی دانشجویان و شرکت آنان در فعالیت‌های ورزشی، ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. همچنین، لیندر<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۱) نشان دادند شرکت دانش‌آموزان و دانشجویان هنگ‌کنگی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی تحت تأثیر عوامل انگیزشی، موقعیتی و درون‌فردی است (امامی و همکاران، ۱۳۹۲). بنابراین، شناسایی انگیزه‌ها و برنامه‌ریزی در زمینه تربیت بدنی و ورزش به منظور ایجاد انگیزه، علاقه، شادابی و طراوت در جوانان، به‌ویژه دانش‌آموزان و دانشجویان، ضرورتی خاص دارد (امامی و همکاران، ۱۳۹۲).

فضای شاد و مفرح در یادگیری و شکوفایی استعدادهای دانش‌آموزان مؤثر است و انرژی آنان را دوچندان می‌سازد. نشاط و شادابی دانش‌آموزان در گرو وجود مدارس جذاب، مطلوب و نشاط‌انگیز است. برای داشتن چنین مدرسی باید عوامل مؤثر در ایجاد آنها شناسایی شود (جعفری و طالب‌زاده، ۱۳۸۹). با توجه به اینکه فعالیت‌های ورزشی از منابع عمده شادی محسوب می‌شوند (ثالثی و جوکار، ۱۳۹۰)، اعتقاد بر این است که در نظر داشتن شادی و طراحی برنامه‌هایی برای شاد بودن، باعث افزایش شادکامی می‌شود و غالباً شادکامی با کارکرد مطلوب و سلامتی روانی همراه است (به نقل از شکوهی‌مقدم و همکاران، ۱۳۹۰). در واقع شادی همانند ثروتی است که می‌توان آن را از دست داد و یا اینکه بر آن افزود. با استفاده از روش‌های شادی‌بخش در جریان آموزش و برنامه‌ریزی آموزشی فراگیران، می‌توان علاوه بر ایجاد محیطی رضایت‌بخش برای دانش‌آموز، با بسیاری دیگر از مشکلات از جمله میزان غیبت، دیرآمدگی، بی‌حوصلگی و کسالت در کلاس درس، امراض جسمی و روحی و در نهایت مسئله افت تحصیلی، مقابله شود و محیطی فراهم آید که امکانات فراگیری مؤثر دانش‌آموز در نظر گرفته شود. درهرحال، توجه به تأثیر روش‌های شادی‌بخش در برنامه‌ریزی آموزشی دوره‌های مختلف تحصیلی، ضروری به نظر می‌رسد (کرافت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸).

- 
1. Sirard
  2. Goa
  3. Lindner
  4. Kraft

پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نیز در کنار نشاط و شادابی، ضامن جامعه‌ای اندیشمند، پویا و خلاق در آینده خواهد بود. مشارکت‌دادن دانش‌آموزان در ورزش به‌عنوان یک فعالیت منظم می‌تواند یک برنامه مدون و مستمر باشد. مشارکت در ورزش با اثرات مثبتی که از لحاظ روانی بر دانش‌آموزان می‌گذارد، می‌تواند موجبات افزایش شادابی و اعتمادبه‌نفس و کاهش اضطراب و افسردگی آنان را فراهم آورد. همچنین، از لحاظ جسمانی به تقویت آمادگی بدنی دانش‌آموزان کمک می‌کند و می‌تواند در روحیه و انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان و به تبع آن، در پیشرفت تحصیلی آنان مؤثر و مفید باشد (پیروی، ۱۳۸۳). کوزما<sup>۱</sup> تأثیر نظام آموزشی را در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بررسی کرده و به این نتیجه رسیده است که نظام آموزشی پویا باعث جلوگیری از افت روحیه دانش‌آموزان می‌شود (کوزما، ۲۰۰۵). همچنین، بسیاری از مطالعات، تأثیرات مثبت ورزش‌های منظم هوازی را در کاهش علائم مربوط به اختلالات روانی، از جمله استرس، اضطراب و افسردگی و افزایش اعتمادبه‌نفس و بهبود وضعیت خلقی، به‌خوبی نشان داده‌اند (کالگان<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). از طرف دیگر، نیاز آذری (۱۳۹۱) در پژوهش خود به بررسی تأثیر شادابی و نشاط در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه شهرستان ساری پرداخت. نتایج پژوهش نشان داد که شادابی، نشاط، جنسیت و وضعیت اقتصادی خانواده در برنامه‌ریزی آموزشی خصوصاً پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه تأثیر مثبت و معناداری دارد. کارسوا<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) در مقاله‌ای با عنوان بزهکاری و مشارکت در ورزش بیان کرد بین مشارکت در ورزش و بزهکاری نوجوانان همبستگی چشمگیری وجود دارد. ولک<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) در «شادمانی در مدارس» به این نتایج دست یافت که اصولی از قبیل جلوه‌نمایی کارهای دانش‌آموزان، قراردادن زمانی برای بازی، جذاب کردن فضای مدرسه، وجود کتاب‌های خوب برای خواندن، ایجاد کلاس‌های ورزشی و هنری، اشتیاق دانش‌آموزان را برای رفتن به مدرسه افزایش می‌دهد (ولک، ۲۰۰۸). میلر<sup>۵</sup> به نقل از ری‌دین<sup>۶</sup> (۲۰۰۸) در پژوهشی با عنوان «مدارس شاد مساوی است با موفقیت» به این نتیجه می‌رسد که برای خلق یک مدرسه شاد، سه رکن اساسی لازم است. مدرسه شاد مکانی است که کودکان با دوستان‌شان باشند، دانش جدید را یاد بگیرند و مهارت رؤیا داشتن، رشد کردن و برنامه‌ریزی را بیابند و نیز محیط فیزیکی خوشایند و مطلوب در ساختن یک مدرسه شاداب بسیار مهم است.

- 
1. Kozma
  2. Callaghan
  3. Carusoa
  4. Velk
  5. Miler
  6. Rydeen

در نهایت اینکه برنامه‌ریزی در زمینه تربیت بدنی و ورزش به منظور ایجاد انگیزه، علاقه، شادابی و طراوت در جوانان، به‌ویژه دانش‌آموزان، ضرورتی خاص دارد و ایجاد محیط آموزشی بانشاط برای دانش‌آموزان، سال‌هاست که به‌عنوان یک دغدغه جدی نزد برنامه‌ریزان آموزش و پرورش مطرح شده است. این مسئله یکی از نیازهای اساسی دانش‌آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی است؛ زیرا کودکان بسیار بصری هستند. آنها از محیط و فضاهایی که نشاط و شادابی را القا می‌کنند، لذت می‌برند و به دلیل افزایش انگیزه‌ها، پیشرفت‌های چشمگیری در زمینه‌های علمی خواهند داشت. اگر امکانات، تسهیلات و برنامه‌ریزی‌های دقیق و متناسب آموزشی بتوانند حس کنجکاوی فراگیران را برانگیزند و آنها را به خود جذب کنند، این محیط برای آنها نشاط‌آور و شاداب خواهد بود (نیاز‌آذری، ۱۳۹۳)؛ زیرا فرایند یادگیری از عناصر متعددی تشکیل شده است و تحت تأثیر عوامل گوناگونی قرار دارد. در یک بافت یادگیری، تعامل عناصر متعدد با هم، به یادگیری معنی‌دار منجر خواهد شد. اگر دانش‌آموزان به یادگیری علاقه‌مند نیستند و یا محیط کلاس و درس برای آنها آزاردهنده است، نمی‌توان اصل اهمیت پیشرفت تحصیلی را نادیده گرفت و از آن گذر کرد. باید در کارکردهای خود تجدیدنظر کرد و شرایط را برای ایجاد محیطی امن، شاد، پویا، فراگیر و توأم با تجارب یادگیری فراهم آورد (یادگارزاده، ۱۳۸۹). بنابراین لازم است والدین و مربیان و همه دست‌اندرکاران آموزش و پرورش با همکاری و تعامل، تلاش خود را به کار گیرند تا مراکز آموزشی را به محیط‌هایی بانشاط و جذاب، همراه با فعالیت حرکتی و ورزشی تفریحی برای دانش‌آموزان تبدیل کنند تا پیشرفت تحصیلی آنها ارتقا یابد. شادی و سرزندگی در دانش‌آموزان سبب می‌شود آنها با رغبت بیشتری در مدرسه حاضر شوند و نه تنها در راه تحصیل علم تلاش کنند، بلکه باعث می‌شود ارزش‌های مورد توجه مدرسه را نیز بهتر بشناسند. بی‌شک فضای شاداب و دوست‌داشتنی تأثیر زیادی در شکوفایی استعدادها، خلاقیت، برنامه‌ریزی آموزشی پویا و خلاق، پیشرفت تحصیلی، کارایی، سلامت و زنده‌دلی دانش‌آموزان دارد. مدرسه بانشاط موجب باروری جسم و اندیشه کودکان و دانش‌آموزان می‌شود. انسان شاداب، پویا و پرتحرک که به فعالیت بدنی می‌پردازد، به زندگی امیدوار است و برای رسیدن به اهداف خود سرسختانه تلاش می‌کند؛ برعکس، انسان افسرده و اندوهگین و بی‌تحرک، احساس خستگی، درماندگی و ناامیدی می‌کند و در برابر مشکلات، ناتوان و عاجز است (نیاز‌آذری، ۱۳۹۲). با توجه به اینکه دانش‌آموزان شهر بناب از لحاظ درسی و ورزشی در سطح مطلوبی قرار دارند و اینکه دانش‌آموزان متوسطه این شهرستان در مسابقات ورزشی صاحب مقام هستند، به نظر می‌رسد اگر این دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند، از لحاظ روحی روانی در سطح مطلوبی قرار خواهند گرفت. بنابراین، در این پژوهش به بررسی ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی در شادابی و نشاط، و در کنار آن، تأثیر شادی و نشاط بر پیشرفت تحصیلی

دانش‌آموزان متوسطه شهرستان بناب پرداخته شد. بنابراین، سؤال اصلی پژوهش این است که چه ارتباطی بین انگیزه مشارکت ورزشی، نشاط و شادابی، با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه وجود دارد؟ با توجه به اینکه تربیت بدنی و ورزش یکی از دروس ارائه‌شده دوره اول متوسطه تحصیلی است، درک مسئولان و برنامه‌ریزان آموزش و پرورش شهرستان بناب از فواید انکارناپذیر ورزش، هم از لحاظ سلامتی و شادابی، و هم از نظر پیشرفت تحصیلی، موجب خواهد شد تا تربیت بدنی و ورزش به نحو بهینه در برنامه‌های آموزشی مدارس متوسطه این شهرستان گنجانده شود.

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش بر حسب هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی همبستگی است که به صورت پیمایشی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش، همه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهرستان بناب بودند که تعداد آنها در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵، بر اساس استعلام از آموزش و پرورش شهرستان بناب، ۲۷۳۰ نفر برآورد شد. بر اساس جدول مورگان، تعداد ۳۳۸ نفر به عنوان نمونه پژوهش و به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. تعداد کل مدارس پسرانه شهرستان بناب ۴۴ مدرسه بود و از بین آنها ۲۰ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شدند و به منظور جمع‌آوری اطلاعات، محقق در مدارس حضور یافت و حدوداً ۳۵۰ پرسش‌نامه به صورت تصادفی بین دانش‌آموزان اول متوسطه توزیع و جمع‌آوری شد که با حذف پرسش‌نامه‌های مخدوش و ناقص ۳۳۸ پرسش‌نامه ارزیابی شد. برای جمع‌آوری اطلاعات و داده‌های لازم برای پاسخ‌گویی به سؤالات و فرضیه‌ها از پرسش‌نامه که مهم‌ترین و معتبرترین ابزار در روش پیمایشی است، استفاده شده است. در این پژوهش از سه پرسش‌نامه استاندارد استفاده شده است: پرسش‌نامه اول، پرسش‌نامه ۳۰ سؤالی انگیزه مشارکت ورزشی گیل<sup>۱</sup> و همکاران، (۱۹۸۳) است که به منظور اندازه‌گیری انگیزه مشارکت ورزشی در بین دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهرستان بناب توزیع شد. به‌طور کلی این پرسش‌نامه، انگیزه مشارکت ورزشی را در قالب هشت بعد اندازه‌گیری می‌کند که عبارتند از: موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست‌یابی و تفریح و سرگرمی. پرسش‌نامه دوم، پرسش‌نامه سنجش نشاط و شادی (عباسی، ۱۳۸۳) با ۲۹ گویه است که به منظور اندازه‌گیری نشاط و شادی دانش‌آموزان به کار گرفته شد. پرسش‌نامه سوم، پرسش‌نامه ۴۰ سؤالی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) است که از آن به منظور اندازه‌گیری پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان استفاده شد. برای تأیید روایی صوری و محتوایی

1. Ggiel

پرسش‌نامه‌ها از دیدگاه صاحب‌نظران مدیریت ورزشی استفاده شد و پرسش‌نامه‌ها تأیید شدند. برای نمره‌گذاری سؤالات پرسش‌نامه شادی و نشاط از طیف پنج‌ارزشی لیکرت (یک=کاملاً مخالف تا پنج=کاملاً موافق) و برای نمره‌گذاری سؤالات پرسش‌نامه‌های انگیزه مشارکت ورزشی و پیشرفت تحصیلی، از طیف سه‌ارزشی (یک = به‌ندرت، دو = گاهی، سه = همیشه) استفاده شد. برای تعیین پایایی پرسش‌نامه‌های این پژوهش از آلفای کرونباخ<sup>۱</sup> استفاده شد که ضرایب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه‌های انگیزه مشارکت ورزشی، نشاط و شادی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی، به‌ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۴ و ۰/۸۵ به دست آمد که نشان از پایایی مطلوب پرسش‌نامه‌ها دارد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی نظیر شاخص‌های مرکزی، و برای سنجش ارتباط بین متغیرها از ضریب همبستگی و رگرسیون استفاده شد. نرم‌افزار استفاده‌شده در این پژوهش اس.پی.اس.اس است که توان آزمون فرضیه‌ها و ارائه تحلیل‌های توصیفی و استنباطی را دارد.

## نتایج

جدول شماره یک توزیع فراوانی و درصد فراوانی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه‌های پژوهش را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج جدول مشاهده می‌شود که ۳۴/۹ درصد از نمونه‌های پژوهش ۱۳ یا ۱۴ ساله و ۶۲/۶ درصد ۱۵ تا ۱۷ ساله بوده‌اند. همچنین ۲۳/۶ درصد از نمونه‌های پژوهش به ورزش فوتبال علاقه داشتند، ۲۱ درصد دوچرخه‌سواری و ۱۹/۵ درصد نیز به ورزش‌های رزمی علاقه‌مند بودند. ۳۱/۹ درصد یک جلسه در هفته، ۴۱/۴ درصد دو تا سه جلسه در هفته و ۲۰/۷ درصد بیش از سه جلسه در هفته در فعالیت‌های ورزشی مشارکت داشتند. در نهایت مشاهده می‌شود که بیشترین تعداد نمونه‌ها یعنی ۳۴/۹ درصد یک تا دو ساعت در هر جلسه به فعالیت ورزشی می‌پردازند.

جدول ۱- توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه‌های پژوهش

شاخص آماری	فراوانی	درصد فراوانی
سن		
۱۳ تا ۱۴ سال	۱۱۸	۳۴/۹
۱۵ تا ۱۶ سال	۲۱۲	۶۲/۶
بدون پاسخ	۸	۲/۵
رشته ورزشی مورد علاقه		
فوتبال	۸۰	۲۳/۶
شنا	۳۵	۱۰/۳
دوچرخه‌سواری	۷۱	۲۱/۵
والیبال	۵۲	۱۵/۳
ورزش‌های رزمی	۶۶	۱۹/۵
بسکتبال	۱۰	۲/۹
ورزش‌های دیگر	۲۴	۶/۹
میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی		
یک جلسه در هفته	۱۰۸	۳۱/۹
دو تا سه جلسه در هفته	۱۴۰	۴۱/۴
بیش از سه جلسه در هفته	۷۰	۲۰/۸
بدون پاسخ	۲۰	۵/۹
میزان فعالیت ورزشی در هر جلسه		
کمتر از یک ساعت در جلسه	۶۸	۲۰/۳
یک تا دو ساعت در جلسه	۱۱۸	۳۴/۹
بیشتر از دو ساعت در جلسه	۱۰۱	۲۹/۸
بدون پاسخ	۵۱	۱۵

جدول شماره دو آمار توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج جدول، بیشترین میانگین مربوط به شادی و نشاط با میانگین ۳/۵۸ و کمترین آن مربوط به مؤلفه آمادگی انگیزه مشارکت ورزشی با میانگین ۲/۰۱ است.

جدول ۲- توصیف متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
پیشرفت تحصیلی	۲/۱۶	۱/۲۵	۱/۰۰	۳/۰۰
شادی و نشاط	۳/۵۸	۱/۵۳	۲/۰۰	۵/۰۰
انگیزه مشارکت ورزشی	۲/۶۹	۱/۱۸	۱/۵۰	۳/۰۰
موفقیت	۲/۶۲	۰/۳۳	۱/۰۰	۳/۰۰
گروه‌گرایی	۲/۷۸	۰/۳۴	۱/۰۰	۳/۰۰
آمادگی	۲/۰۱	۰/۷۸	۱/۰۰	۳/۰۰
تخلیه انرژی	۲/۴۳	۰/۸۹	۱/۲۰	۳/۰۰
عوامل موقعیتی	۲/۱۸	۰/۳۸	۱/۳۳	۳/۰۰
بهبود مهارت	۲/۵۰	۰/۲۲	۱/۰۰	۳/۰۰
دوست‌یابی	۲/۶۷	۰/۳۷	۱/۲۵	۳/۰۰
تفریح و سرگرمی	۲/۸۹	۰/۳۱	۱/۶۷	۳/۰۰



برای بررسی چگونگی توزیع داده‌های پژوهش از آزمون کلموگروف اسمیرونف (K-S) استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد که تمام توزیع‌ها از لحاظ آماری نرمال هستند ( $P \geq 0/05$ ). برای بررسی رابطه از رگرسیون استفاده می‌شود. به طوری که برای پاسخ‌گویی به فرضیه پژوهش از تحلیل رگرسیون خطی ساده دومتغیره بین انگیزه مشارکت ورزشی به عنوان متغیر مستقل (پیش‌بین) و نشاط و شادابی به عنوان متغیر وابسته (ملاک) استفاده شد. در جدول شماره سه و تحلیل‌های مربوط به آن، نتایج تجزیه و تحلیل اطلاعات در مورد فرضیه پژوهش آمده است.

جدول ۳- خلاصه مدل رگرسیون پیش‌بینی شادی و نشاط از طریق انگیزه مشارکت ورزشی

مدل	همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای باقیمانده	سطح معناداری	دوربین واتسون
رگرسیون	۰/۶۶	۰/۵۳	۰/۵۲	۰/۳۱	۰/۰۱	۱/۳۴

نتایج جدول شماره سه خلاصه مدل را نشان می‌دهد. مقدار ضریب همبستگی (R) بین متغیرها ۰/۶۶ است که با توجه به آن، بین مجموعه متغیرهای مستقل و متغیر وابسته پژوهش، همبستگی مستقیم و معناداری مشاهده می‌شود ( $P=0/01$ ,  $R=0/66$ ). همچنین، مقدار ضریب تعیین تعدیل شده ( $R^2$ ) که بیانگر درصد تغییرات تعیین شده از تغییرات متغیر وابسته (ملاک) توسط متغیر مستقل (پیش‌بین) است، نشان می‌دهد که ۵۲ درصد از واریانس کل تغییرات نشاط و شادابی به انگیزه مشارکت ورزشی و ۴۸ درصد به عواملی خارج از مدل مذکور مربوط می‌شود.

جدول ۴- نتایج آزمون F به منظور بررسی مدل رگرسیونی پژوهش

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	مربع میانگین	F	سطح معناداری
رگرسیون	۹۳/۲۲	۱	۹۳/۲۲	۱۶۷/۵۸	۰/۰۱
باقیمانده	۳۲/۳۵	۳۳۶	۰/۱۹		
مجموع	۱۲۵/۵۸	۳۳۷			

با توجه به معناداری مقدار آزمون F ( $F=167/58$ ,  $P=0/01$ ) می‌توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیونی پژوهش، مرکب از متغیر مستقل (انگیزه مشارکت ورزشی) و متغیر وابسته (نشاط و شادابی)، مدل خوبی است و مجموعه متغیر مستقل قادر است تغییرات شادی و نشاط را تبیین کند. جدول شماره پنج نتایج تحلیل رگرسیون به روش همزمان، متغیر مستقل (انگیزه مشارکت ورزشی) را نشان می‌دهد.

جدول ۵- نتایج تحلیل رگرسیون بین متغیر پیش‌بین انگیزه مشارکت ورزشی و نشاط و شادابی

رگرسیون همزمان	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	
	بتا	خطای استاندارد	بتا	مقدار تی
عرض از مبدأ	۰/۲۳	۰/۰۹۶		۵/۳۹
انگیزه مشارکت ورزشی	۰/۹۷	۰/۰۳	۰/۵۱	۱۸/۲۰

نتایج رگرسیون خطی ساده دومتغیره جدول پنج نشان می‌دهد انگیزه مشارکت ورزشی ( $P=0/01$ )،  $T=18/20$ ) توانایی پیش‌بینی نشاط و شادابی دانش‌آموزان را دارد. بنابراین معادله رگرسیون نشاط و شادابی با توجه به متغیر پیش‌بین (انگیزه مشارکت ورزشی) بر اساس داده‌های جدول پنج، به شرح زیر است:

$$Y = a + bx$$

$$Y = 0/23 + 0/97(x)$$

بر اساس رابطه بالا، مقدار نشاط و شادابی دانش‌آموزان ( $Y$ ) به ازای تغییر انگیزه مشارکت ورزشی ( $x$ ) تغییر خواهد کرد. همچنین، به منظور بررسی تأثیر مؤلفه‌های انگیزه مشارکت ورزشی بر شادی و نشاط از رگرسیون چندمتغیره استفاده شد.

با توجه به جدول شماره شش و معناداری مقدار آزمون  $F$  ( $P=0/001$ )،  $F=22/06$ ) می‌توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیونی پژوهش مرکب از متغیرهای مستقل (مؤلفه‌های انگیزه مشارکت ورزشی) و متغیر وابسته (شادی و نشاط) مدل خوبی است و مجموعه متغیرهای مستقل قادرند تغییرات نشاط و شادی دانش‌آموزان را تبیین کنند.

جدول ۶- نتایج آزمون  $F$  به منظور بررسی مدل رگرسیونی پژوهش

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	مربع میانگین	$F$	سطح معناداری
رگرسیون	۱۰۷/۹۳	۸	۱۳/۴۹	۲۲/۰۶	۰/۰۰۱
باقیمانده	۲۰۱/۱۵۹	۳۲۹	۰/۶۱		
مجموع	۳۰۹/۰۹	۳۳۷			

جدول شماره هفت نتایج تحلیل رگرسیون به روش همزمان، متغیر مستقل (شادی و نشاط) را نشان می‌دهد.

جدول ۷- نتایج رگرسیون متغیرهای پیش‌بینی‌کننده شادی و نشاط بر پایه مؤلفه‌های انگیزه مشارکت

متغیر پیش‌بین	ابعاد	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده بتا	مقدار تی	سطح معناداری
		خطای استاندارد	بتا			
انگیزه مشارکت ورزشی	موفقیت	۰/۴۰	۰/۰۸	۰/۳۱	۷/۸۸	۰/۰۱
	گروه‌گرایی	۰/۴۲	۰/۰۹	۰/۳۳	۶/۹۴	۰/۰۱
	آمادگی	۰/۰۴	۰/۰۴	۰/۰۳	۰/۸۰	۰/۴۵
	تخلیه انرژی	۰/۳۱	۰/۰۴	۰/۲۸	۴/۴۰	۰/۰۱
	عوامل موقعیتی	۰/۰۹	۰/۰۶	۰/۰۷	۱/۲۷	۰/۲۱
	بهبود مهارت	۰/۲۹	۰/۰۵	۰/۱۹	۳/۱۸	۰/۰۱
	دوست‌یابی	۰/۳۶	۰/۰۵	۰/۳۴	۴/۷۲	۰/۰۱
	تفریح و سرگرمی	۰/۴۹	۰/۰۸	۰/۳۹	۹/۶۴	۰/۰۱

یافته‌های تحلیل رگرسیون در جدول شماره هفت نشان داد که از بین مؤلفه‌های انگیزه مشارکت ورزشی، تفریح و سرگرمی با ضریب بتای استاندارد شده ۰/۳۹ و بهبود مهارت با ضریب بتای استاندارد شده ۰/۱۹ به ترتیب بیشترین و کمترین سهم را در پیش‌بینی شادی و نشاط دانش‌آموزان داشتند؛ اما مؤلفه‌های آمادگی و عوامل موقعیتی تأثیری بر شادی و نشاط دانش‌آموزان نداشتند. همچنین، برای بررسی رابطه بین نشاط و شادابی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهرستان بناب از تحلیل رگرسیون خطی ساده دومتغیره بین پیشرفت تحصیلی به‌عنوان متغیر مستقل (پیش‌بین) و نشاط و شادابی به‌عنوان متغیر وابسته (ملاک)، استفاده شد. در جدول شماره هشت، نتایج تجزیه و تحلیل اطلاعات در مورد فرضیه پژوهش نشان داده شده است.

جدول ۸- خلاصه مدل رگرسیون پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی از طریق شادی و نشاط

مدل	همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای باقیمانده	سطح معناداری	دوربین واتسون
رگرسیون	۰/۵۲	۰/۴۰	۰/۳۹	۰/۵۲	۰/۰۱	۱/۰۶

نتایج جدول شماره هشت خلاصه مدل را نشان می‌دهد. مقدار ضریب همبستگی (R) بین متغیرها ۰/۶۳ است که با توجه به آن، بین مجموعه متغیرهای مستقل و متغیر وابسته پژوهش، همبستگی مستقیم و معناداری ( $R=0/52, P=0/01$ ) مشاهده می‌شود. همچنین، مقدار ضریب تعیین تعدیل شده ( $R^2$ ) که بیانگر درصد تغییراتی است که از طریق متغیر مستقل (پیش‌بین) در متغیر

وابسته (ملاک) ایجاد شده است، نشان می‌دهد که ۳۹ درصد از واریانس کل تغییرات پیشرفت تحصیلی به شادی و نشاط و ۶۱ درصد به عواملی خارج از مدل مذکور مربوط می‌شود.

جدول ۹- نتایج آزمون F به منظور بررسی مدل رگرسیونی پژوهش

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	مربع میانگین	F	سطح معناداری
رگرسیون	۶۰/۴۱	۱	۶۰/۴۱	۹۰/۶۲	۰/۰۱
باقیمانده	۹۱/۳۷	۳۳۶	۰/۲۷		
مجموع	۱۵۱/۷۹	۳۳۷			

با توجه به جدول شماره ۹ و معناداری مقدار آزمون F ( $F=90/62, P=0/01$ ) می‌توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیونی پژوهش، مرکب از متغیر مستقل (نشاط و شادابی) و متغیر وابسته (پیشرفت تحصیلی) مدل خوبی است و مجموعه متغیر مستقل قادر است تغییرات پیشرفت تحصیلی را تبیین کند. جدول شماره ۱۰ نتایج تحلیل رگرسیون را به روش همزمان، متغیر مستقل (نشاط و شادی) نشان می‌دهد.

جدول ۱۰- نتایج تحلیل رگرسیون بین متغیر پیش بین پیشرفت تحصیلی و نشاط و شادابی

رگرسیون همزمان	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	
	بتا	خطای استاندارد	بتا	مقدار تی
عرض از مبدأ	۱/۰۲	۰/۱۹		۹/۵۰
شادی و نشاط	۰/۷۸	۰/۵۴	۰/۵۲	۱۴/۹۰

نتایج رگرسیون خطی ساده دو متغیره جدول شماره ۱۰ نشان می‌دهد که شادی و نشاط ( $P=0/01$ )، توانایی پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را دارد. بنابراین، معادله رگرسیون پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان با توجه به متغیر پیش‌بین (شادی و نشاط) بر اساس داده‌های جدول ۱۰ به شرح زیر است:

$$Y = a + bx$$

$$Y = 1/02 + 0/78(x)$$

بر اساس رابطه فوق، مقدار پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان (Y) به ازای تغییر شادی و نشاط (x) تغییر خواهد کرد.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که ۲۳/۶ درصد از نمونه‌های پژوهش به ورزش فوتبال علاقه داشتند، ۲۱ درصد به دوچرخه‌سواری و ۱۹/۵ درصد نیز به ورزش‌های رزمی علاقه‌مند بودند. همچنین ۴۱/۴ درصد دو تا سه جلسه در هفته در فعالیتهای ورزشی مشارکت داشتند که این میزان مطلوب است. اینکه اکثر دانش‌آموزان بعد از فوتبال، دوچرخه‌سواری را به‌عنوان ورزش محبوب خود نام برده‌اند، نشان از محبوبیت رشته دوچرخه‌سواری و رواج آن در این شهر دارد. دوچرخه در شهر بناب نه به‌عنوان وسیله‌ای برای تفریح، ورزش و حتی حمل‌ونقل، بلکه به‌عنوان عضوی از خانواده در میان مردم این خطه جایگاه ویژه‌ای دارد. به‌طور کلی می‌توان گفت دوچرخه فراگیرترین وسیله نقلیه و مشخصه اصلی شهرستان بناب به شمار می‌آید (حاتمی‌نژاد و اشرفی، ۱۳۸۸). مهم‌ترین عوامل مؤثر بر استفاده شهروندان بنابی از دوچرخه عبارتند از: عوامل فرهنگی، شرایط مساعد طبیعی مانند توپوگرافی هموار و آب‌وهوای مناسب، نزدیکی روستاهای تابع، چیدمان فعالیتهای شهری، بافت فشرده شهر و زیرساخت‌های دوچرخه‌سواری. دانش‌آموزان بزرگ‌ترین قشری هستند که از دوچرخه استفاده می‌کنند (همان منبع). بنابراین محبوبیت دوچرخه‌سواری و تفریحی بودن آن عامل مهمی برای فعالیت بدنی دانش‌آموزان به شمار می‌رود.

نتایج پژوهش نشان داد بین انگیزه مشارکت ورزشی با نشاط و شادابی دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهرستان بناب ارتباط مستقیم و معناداری وجود دارد. به عبارتی، با شرکت در فعالیتهای ورزشی، نشاط و شادابی فرد افزایش می‌یابد. همچنین مقدار ضریب تعیین تعدیل‌شده نشان می‌دهد که ۵۲ درصد از واریانس کل تغییرات نشاط و شادابی به انگیزه مشارکت ورزشی و ۴۸ درصد به عواملی خارج از مدل مذکور مربوط می‌شود. نتایج این بخش از پژوهش با نتایج تحقیقات ولک (۲۰۰۸)، کشاورز (۱۳۸۶)، ساری صراف<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۲)، شکوهی مقدم (۱۳۹۰)، علوی‌زاده (۱۳۸۳) و فالنکر<sup>۲</sup> (۲۰۰۶)، همسوست. نتایج مطالعه و پژوهش‌های مشابه حاکی از آن است که فعالیتهای ورزشی از منابع عمده شادی محسوب می‌شوند. این فعالیت‌ها متأثر از علایق ویژه‌ای هستند که شرکت در آنها جنبه شخصی و تحت کنترل فرد دارد و بنابراین با وجود فشارهای جسمی‌ای که در طی فعالیت به افراد وارد می‌شود، فعالیتهای ورزشی با لذت همراه‌اند (ثالثی و جوکار، ۱۳۹۰). فالنکر (۲۰۰۶) در نتایج پژوهش خود می‌گوید فعالیت ورزشی به‌عنوان وسیله‌ای برای پیش‌گیری از بیماری‌ها، بهبود سلامتی و احساس خوب بودن و شادابی استفاده می‌شود. ورزش به دلیل اثرات مثبت ذهنی و فیزیکی‌اش نقش بارز ورزشی در بازتوانی و مدیریت درمان بیماران روانی

- 
1. Sarisaraf
  2. Faulkner & Carless

دارد؛ بنابراین، به‌طور کلی می‌توان تأثیرات ورزش را بر حس خوب و شادابی افراد تأیید کرد. همچنین پیروی (۱۳۸۳) در پژوهشی با هدف بررسی تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه، به این نتیجه دست یافت که ورزش صبحگاهی بر تقویت احساسات، ایجاد روابط اجتماعی، علاقه‌مندی به دروس دیگر و افزایش سرعت یادگیری تأثیر می‌گذارد.

همچنین نتایج نشان داد بین مؤلفه‌های انگیزه مشارکت ورزشی، همچون موفقیت، گروه‌گرایی، تخلیه انرژی، بهبود مهارت، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی با شادی و نشاط رابطه معناداری وجود دارد؛ اما مؤلفه‌های آمادگی و عوامل موقعیتی بر شادی و نشاط تأثیر معناداری ندارند. با توجه به تأثیر انگیزه موفقیت در مشارکت ورزشی می‌توان گفت کسب موفقیت‌های ورزشی یا تلاش برای به‌دست‌آوردن موفقیت، صرف‌نظر از نتیجه‌ای که حاصل می‌شود، کوششی است که به‌طور مستمر در رقابت‌های ورزشی وجود دارد. کسب این‌گونه موفقیت‌ها یا حتی توانایی تلاش و کوشش برای به‌دست‌آوردن موفقیت باعث می‌شود فرد از استعدادها و نهفته خود مطلع شود، امید او به موفقیت‌های ورزشی و غیرورزشی در زندگی واقعی افزایش یابد، بر اعتمادبه‌نفس او افزوده شود و در نتیجه، در زندگی خود احساس شادی کند. در مورد مؤلفه گروه‌گرایی نیز می‌توان گفت تربیت‌بدنی و ورزش در مفهوم کلی کلمه، یک پدیده اجتماعی است. از مهم‌ترین ویژگی‌های ورزش در اوقات فراغت، انجام برنامه‌های گروهی و دسته‌جمعی است که خود عاملی برای درمان انزواطلبی و رشد شخصیت اجتماعی است. فعالیت جسمانی ابزاری است که از طریق آن نگرش‌های ارزشمند فرهنگی، شخصی، اجتماعی، رفتارها و ارزش‌ها می‌توانند به دیگر اجزای زندگی اجتماعی راه یابند (لیکر، ۱۳۸۴). با شرکت افراد در فعالیت‌های ورزشی، اغلب افراد این اعتقاد را دارند که گروهشان برترین تیم است و داشتن امید، شادی و حس نشاط و انجام بازی با تعصب تمام می‌تواند دلیل محکمی بر اعتقاد به این موضوع باشد. در زمینه تأثیر انگیزه تخلیه انرژی بر شادی می‌توان گفت ورزش کردن باعث می‌شود انرژی‌های متراکم درونی انسان که در زمان صرف غذا، کار، رفت‌وآمد و... به وجود می‌آیند، در مسیری سالم و سازنده مصرف و تخلیه شوند و تعادل درونی بین انرژی‌های دریافتی و پرداختی برقرار شود و در نتیجه آرامش روانی بر وجود وی حاکم گردد. در نظر گرفتن این مسئله، به‌ویژه در نوجوانان و جوانان، که انرژی و جنب‌وجوش فراوانی دارند، بسیار مهم است. این حالت آرامش روانی توأم با نشاطی که پس از یک ورزش کردن متعادل به انسان دست می‌دهد، قابل توجیه است. نتایج پژوهش نشان داد انگیزه بهبود مهارت تأثیر معناداری بر شادی دارد. وارت<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) عزت نفس را اساسی‌ترین عامل شادمانی می‌داند. تأثیر عزت نفس در ایجاد شادمانی به

---

1. Wart

حدی است که برخی صاحب‌نظران و پژوهشگران روان‌شناسی شادی، از جمله آرچیل<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) آن را جزء جدایی‌ناپذیر شادمانی می‌دانند. در واقع نوجوان با مشارکت در یک ورزش خاص و کسب مهارت‌های آن، و در نهایت با رسیدن به سطوح بالاتر ورزشی، دچار اعتمادبه‌نفس چشمگیری می‌شود و عزت نفس خود را بهبود می‌بخشد. در نتیجه این حس که فرد در یک فعالیت تکامل پیدا می‌کند و تشویق اطرافیان را دریافت می‌کند، نوعی شادی و نشاط حاصل از عمل خود در وی به جود می‌آید. همچنین، با توجه به انگیزه دوست‌یابی و تعامل با دوستان در فعالیت ورزشی و تأثیر آن بر شادی می‌توان گفت در دوران نوجوانی، نیاز به دوست از هر دوره‌ای محسوس‌تر است. نوجوانان با ورود به مرحله‌ای جدید از زندگی و قدم گذاشتن به محیط اجتماع، بر اساس اقتضای سن و برای تکمیل شخصیت و نیز برآوردن نیاز طبیعی و میل باطنی خود، به گزینش دوستان خویش روی می‌آورند؛ از آنجاکه نوجوانان رفتارها و عادات کسانی را که بیشتر زمانشان را با آنها سپری می‌کنند، می‌پذیرند، دوست‌شدن و پرورش دوستی با کسانی که برنامه زندگی سالم و دید مثبتی به زندگی دارند، ما را به تندرستی بهتر و سالم‌بودن سوق می‌دهد. با توجه به نتایج پژوهش مشخص شد که مؤلفه تفریح و سرگرمی بیشترین تأثیر را بر شادی و نشاط دانش‌آموزان دارد. فعالیت‌های تفریحی منبع بسیار خوبی برای ایجاد شادمانی هستند. شادی‌آفرینی فعالیت‌های اوقات فراغت را با استفاده از دو تئوری می‌توان توضیح داد. تئوری اول مربوط به انتخاب‌گر بودن انسان است. از آنجاکه فعالیت‌های اوقات فراغت، فعالیت‌هایی هستند که فرد با توجه به علاقه خود و با آزادی عمل در مورد آنها تصمیم‌گیری می‌کند، این‌گونه فعالیت‌ها حتی وقتی که فرد را از نظر جسمانی آزار می‌دهند، موجب شادمانی او می‌شوند. برای مثال می‌توان به ورزش بوکس و دوی ماراتون اشاره کرد (هیلز و آرچیل، ۱۹۹۸). در تحقیقات بسیاری رهایی از کسالت و تنهایی، دوست‌یابی، پیوندجویی، تعامل اجتماعی و همراهی با گروه به‌عنوان انگیزه‌های درونی افراد برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی تأکید شده است. در توجیه این یافته می‌توان گفت انگیزش درونی از خود فرد سرچشمه می‌گیرد. انگیزش درونی در ورزش شامل، تهییج، تفریح، علاقه به همراهی با گروه، فرصتی برای اثبات توانایی‌های خود، بهبود مهارت و لذت‌بردن از ورزش است (امامی و همکاران، ۱۳۹۲) که موجبات شادی را فراهم می‌آورد.

دیگر نتایج پژوهش نشان داد که بین نشاط و شادابی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهرستان بناب، ارتباط معناداری وجود دارد. نتایج به‌دست‌آمده با نتایج پژوهش ری‌دن<sup>۲</sup> (۲۰۰۸)، کوزما<sup>۳</sup> (۲۰۰۵)، نیازآذری (۱۳۹۱)، ماهون و یارچسکی<sup>۱</sup> (۲۰۱۰)، غلامی و چاری

- 
1. Arjeil
  2. Rydeen
  3. Kozma

(۱۳۹۰)، زارعی‌متین و همکاران (۱۳۸۸)، جعفری و طالب‌زاده (۱۳۸۹) و نعمتی (۱۳۸۶) همسوست و نشان از تأیید این فرضیه دارد. همچنین، مقدار ضریب تعیین تعدیل‌شده، نشان داد که ۳۹ درصد از واریانس کل تغییرات پیشرفت تحصیلی به شادی و نشاط و ۶۱ درصد به عواملی خارج از مدل مذکور مربوط می‌شود. از آنجاکه نشاط، تحرک، پویایی و شادابی از ویژگی‌های نسل امروز هستند و موافق طبع و مقتضیات فطری این نسل‌اند، عواملی همچون خمودگی، سستی، انزوا، بی‌تحرکی، غمناکی و پژمردگی، آفات بزرگ و موانع عظیم رشد و شکوفایی و خلاقیت و کارآمدی نسل جوان به شمار می‌آیند. جلوگیری از نشاط و شادابی جوانان و جلوگیری از بروز احساسات و هیجانات عاطفی آنان، موجب سرخوردگی و بروز بیماری حقارت و عقده‌های روانی می‌شود. اسلام دین زیبایی و نشاط و دینی آسان و منعطف است. انبساط روانی، بهجت‌افزایی و خنده‌رویی از زمینه‌های رشد و شکوفایی جوان و زمینه‌ای برای تخلیه عقده‌های روانی و فشارهای روانی هستند. نشاط و انبساط روانی، یکی از متغیرهای مؤثر در شکل‌گیری شخصیت مثبت در کودکان و نوجوانان است و بالعکس، اضطراب و تشویش خاطر، عامل مهمی در توقف استعدادهاست. روان‌شناسان حالت شادی را نتیجه عمل هماهنگ و منسجم و سامان‌یافته همه عواطف یک فرد می‌دانند و معتقدند نشاط و آرامش روانی زمینه‌های باروری خرد و اندیشه را به وجود می‌آورد (اسکندری، ۱۳۸۶). به‌طور کلی می‌توان گفت با انجام فعالیت‌بدنی، علاوه بر تأمین سلامت جسمانی و روانی، میزان خودباوری و اتکای‌به‌نفس در دانش‌آموزان افزایش پیدا می‌کند، فرایندهای ذهنی بهبود می‌یابد و میزان انرژی‌های مازادی که مانع توجه و دقت دانش‌آموزان در کلاس می‌شوند، کاهش می‌یابد و در نتیجه، فرایند یادگیری بهتر صورت می‌گیرد و در نهایت، پیشرفت تحصیلی به‌طور معناداری حاصل می‌شود (فراهانی و همکاران، ۱۳۹۰). سرانجام، نتیجه کلی‌ای که از این مباحث به دست می‌آید این است که برای بهره‌گیری مناسب از شرایط و امکاناتی که با هدف ظهور استعدادها و خلاقیت‌های نوجوانان ایجاد شده‌اند، باید تحولات جدی‌ای در نگرش مدیران و مسئولان نظام آموزشی ایجاد شود؛ زیرا در تعریف مدیریت به‌عنوان یک رشته علمی، مدیر وظیفه دارد با هماهنگی و اتخاذ تصمیمات پیش‌برنده‌ای که بر اساس مقررات و اصول پذیرفته‌شده در نظام ارزش‌ها شکل می‌پذیرد، حیات مادی و معنوی سازمان و افرادش را تدارک ببیند. یک مدیر آموزشی مسئولیتی بس اساسی‌تر و مهم‌تر بر عهده دارد؛ چون با روح و روان و جسم کودک و نوجوان سروکار دارد و بالندگی جامعه و جوانان امروز و سرافرازی و اقتدار فردای آنان با حرف و شعار تنها حاصل نمی‌شود (صباغیان، ۱۳۸۴). برخورداری از نسلی جوان و کارآمد و اصرار در به‌کارگیری مناسب جوانان در چرخه کار و فعالیت‌های جامعه و مسئولیت‌پذیر بار آمدن آنان، می‌تواند در فردایی نه‌چندان دور،



بسیار کارساز و اثربخش باشد. واضح است که چنین مأموریت مهمی به آسانی محقق نمی‌شود و رشد و تعالی آنان به‌طور اتفاقی رخ نخواهد داد. بنابراین، باید مدیر مدرسه با ایجاد فضایی سرشار از صمیمیت در کنار برنامه‌های ورزشی و تفریحی، موجبات تقویت روحیه گروهی، اعتمادسازی و ایجاد جو عاطفی، دوستانه و شاد را فراهم آورد. مدیر مدرسه با ایجاد روحیه مشارکت‌پذیری در دانش‌آموزان، معلمان و اولیای دانش‌آموزان در اداره برنامه‌های ورزشی مدرسه می‌تواند جو عاطفی و شادی ایجاد کند و با ایجاد جو احترام متقابل میان معلمان و دانش‌آموزان، زمینه ارتقای کیفیت آموزشی و برنامه‌ریزی آموزشی ثمربخش و احساس رضایت‌مندی را در مدرسه به وجود می‌آورد. در نهایت، نتیجه این برنامه‌ها، بهبود و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان خواهد بود. بنابراین، با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود:

- با توجه به وجود رابطه معنادار بین انگیزه مشارکت ورزشی و شادی و نشاط دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌شود مدیران مدارس و دیگر مسئولان ورزشی با همکاری اولیا و مربیان ورزشی، امکانات و زمینه‌های مشارکت در انواع فعالیت‌های ورزشی را ایجاد کنند تا موجبات شادی و نشاط دانش‌آموزان را فراهم آورند.
- به مشاوران مدارس پیشنهاد می‌شود فعالیت‌های بدنی و ورزشی را برای توسعه سلامت روانی دانش‌آموزان و افزایش شادکامی آنان، در دستور کار خود قرار دهند و برنامه‌های خود را به مدیران مدارس ارائه کنند.
- با توجه به رابطه بین شادی و نشاط با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌شود مدیران مدارس زمینه‌های لازم را برای فعالیت‌های ورزشی و تقویت روحیه، به‌منظور افزایش سلامت روان و افزایش شادی در میان نوجوان و جوانان، فراهم آورند تا در کنار آن، موجبات پیشرفت تحصیلی و موفقیت درسی دانش‌آموزان هم به وجود آید.

## منابع

1. Alavizadeh. K. (2002). Explores the relationship between happiness and general health. The unpublished MA thesis, psychology Faculty of Psychology, University Branch. (Persian)
2. Callaghan. P. (2004). Exercise: a neglected intervention in mental health care? J Psychiatr Ment Health Nurs, 11(4): 476-83.
3. Carusoa. R (2010). Crime and sport participation: Evidence from Italian regions over the period 1997–2003, Journal of Socio-Economics.
4. Chen, J. (2011). International Conference on Physics Science and Technology: Physics Procedia (22). PP: 610- 15.

5. Sadat Emami. S, Heidarinejad. S, Shafi Nia. P. (2014). Analysis of motivational factors of student participation in extra-curricular activities Sports University, Research on college sports, 5:65-80.
6. Eskandari. M. (2007). Guide to modern teaching methods. Publication approach. First Edition.
7. Farahani. A, farmer. L, Jadidian. S. (2012). The effect of exercise in the morning academic progress city of Sabzevar, management of sport and movement science, the first year, No. 1: 15-26. (Persian)
8. Faulkner. G, Carless. D. (2006). Physical activity in the process of psychiatric rehabilitation: theoretical and methodological issues. Psychiatr Rehabil J, 29(4): 258-66.
9. Gauvin. L, Spence. JC. (1996). Physical activity and psychological well-being: knowledge base. Nutrition Reviews, 54 (4): 53-65.
10. Gholami. S, Chari. M. H. (2011). Prediction happy students according to their perceptions of teacher expectations, teacher interaction and self-efficacy. Journal of Teaching and Learning, 3(1):83-109. (Persian)
11. Hashemi Rekavand. M. (1998). Proved to emerge. Education publishing the second period, 23. (Persian)
12. Jafari Moghadam. S. (2006). An anthology of ideas management, Publishing Management Research and Training Institute. First Edition. (Persian)
13. Jafari. P, Talebzade. F. (2010). A model for happiness and joy in primary schools in Tehran, Journal of Educational Leadership and Management, Islamic Azad University Garmsar Branch, 4: 22-9. (Persian)
14. Karimi. J. (2006). Personality psychology. PNU of Tehran. (Persian)
15. Keshavarz. M, Vafaian A. (2008). Factors affecting the level of happiness. Journal of Applied Psychology, 5:75. (Persian)
16. Kian. M. (2016). Leisure time students and its relationship with gender (Case Study: University of al-Khwarizmi), research, teaching and learning, the twenty-second year, New Era, 6: 151-64. (Persian)
17. Kozma. R. (2005). Monitoring and evaluation of the impact of information, communications technologies for education: A review In D. Wagner (Ed.) Monitoring and Evaluation for ICTs in Education: A Handbook for Developing Countries. Washington, DC: infoDev, World Bank.
18. Kraft. M. (2008). Delegation von Preiskompetenz an den Verkaufsaußendienst: eine empirische Analyse ausgewählter Determinanten und Gestaltungsmöglichkeiten, Wiesbaden. 36. (Persian)
19. Lavasani. GH, Keivanzadeh. M, Keivanzadeh. H. (2006). The relationship of academic, achievement motivation, emotional intelligence and variables under the academic achievement of students, Journal of Psychology and Educational Sciences, the year 37 CE, 1: 99 -123. (Persian)

20. Mahon, N. E. Yarcheski, A. and Yarcheski, T. J. (2010). Happiness as Related to Gender and Health in Early Adolescents. By Sage publications. 2 (14), 175-90.
21. Nabizadeh. M. (2008). Evaluation of student participation in sports-entertainment province nonprofit universities, master's thesis, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of North. (Persian)
22. Nemati. M. (2008). The effect of happiness training on the academic achievement of high school students counseling psychology master's thesis, - girls Sari Islamic Azad University Branch 86-1385 academic year. (Persian)
23. Niaz Azeri. K. (2012). Effect of freshness and vitality in academic achievement of high school students in the city of Sari, Educational Planning Studies, 3: 35-57. (Persian)
24. Owahadi. M, Mazahery. H, moafi. M. (2013), Validation curriculum guides, teaching manners and life skills, Journal of Educational Innovations. No. 44, 11:165-86. (Persian)
25. Peyrovy. AA (2004). The effect on the morale and motivation of students' academic high school morning workout Region 2 Tehran, University of Tehran. (Persian)
26. Peyrovy. AA (2004). Morning exercise influence on the morale and motivation of high school students academic Region 2 Tehran, Tehran University.
27. Rydeen. J, E. (2008). Happy school=success, FAIA, architect/ facility planning specialist and former president of Armstrong, Torseth, Skold & Rydeen, Inc. (ATS&R), Minneapolis. Dec. 1.
28. Sabaghyan. Z. (2005). School to enhance the vitality and life expectancy, the journal Transplantation, 309: 310-1. (Persian)
29. Salami. F, Haj Myrftah. F, Noroozian. M. (2002), Described the barriers for women in sport, Tehran: Institute of Physical Education, Ministry of Science, Research and Technology. (Persian)
30. Salesi. M, Jokar. B. (2012), The effect of exercise on Happiness of Postmenopausal Female, Elder (Iranian elderly people Journal), 6(20): 7-14. (Persian)
31. Sarisaraf. V, Alavinamvar. P, Hoseininasab. D, Koshafar A, A (2002). Survey on the relationship between happiness and personality in female athlete and non-athlete students of Tabriz University. Research on Sports Science, 3(4):95-110. (Persian)
32. Seligman, M. P. (1990). Learned Optimism ·New York: Alfred A. Knopf, Inc., p. 101, ISBN 0-394-57915-1.
33. Shabani Bahar. Gh, M. (2011), The status of physical education and sports in the educational system Bu-Ali Sina, Ibn Sina International Conference: 2.
34. Shokouhi Mogaddam. S, Zivary. R, Mahmoud Lesani, M. (2011). The role of sport in mental health and happiness high school students in Kerman, Journal of Health Psychology, 1(3): 61-80. (Persian)

35. Sirard J R, Karin A. Pfeiffer, R P. (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students: *Journal of Adolescent Health*. 3 :696–703.
36. Tabar. N. (2002), Review of activities aimed at students in middle and high school physical education classes Rasht. MA thesis, University of Guilan. (Persian)
37. Wolk. S. (2008). Joy in School. *The Positive Class rooms*. A. S. C. D. 1(66): 8-15.
38. Yadegarzadeh, G. (2011), The vitality student academic achievement, *educational research and innovation*, 4(26). (Persian)
39. Zarei Matin.H, Zahrani. A, Hagh gooyan. Z. (2009), The role of universities in building the factors of happiness, culture in the Islamic University, 2 (13). (Persian)

#### استناد به مقاله

خدادادی، محمدرسول، نجدرحمتی، بهروز، فریدفتحی، مریم. (۱۳۹۶، پاییز و زمستان). ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی، نشاط و شادابی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول شهرستان بناب. پژوهش در ورزش تربیتی، ۵(۱۳): ۷۴-۱۵۵. شناسه دیجیتال: 10.22089/res.2017.3480.1238

Khodadadi. M.R., Najdrahmati. B., Faridfathi. M. (2017). Relationship between Sports Participation Motivation, Happiness and Academic Achievement of Secondary School Boys' Student in Bonab City. *Research on Educational Sport*, 5(13): 155-74. (Persian). Doi: 10.22089/res.2017.3480.1238

## Relationship between Sports Participation Motivation, Happiness and Academic Achievement of Secondary School Boys' Student in Bonab City

M. R. Khodadadi<sup>1</sup>, B. Najdrahmati<sup>2</sup>, M. Faridfathi<sup>3</sup>

1. Assistant Professor of Sport Management, University of Tabriz\*
2. M. Sc of Sport Management, Islamic Azad University, Sardrood Branch
3. M. Sc of Sport Management, University of Tabriz

Received: 2017/01/19

Accepted: 2017/03/12

---

### Abstract

The present study aimed to investigate the of sport participation motivation on academic achievement through the mediation of vitality and freshness of boy students of secondary school in Bonab city. This study is based on objective, Practical research and based on method was Survey - correlational that form scrolling was conducted. The study population consisted of all boy students in secondary schools of Bonab City people. According to Morgan table and stratified random sampling method 338 students were selected as research sample. In this study, three standard questionnaires including sports motivation participation, vitality and happiness and academic achievement were used. The validity and reliability of all questionnaires were confirmed. Kolmogorov-Smirnov and regression by using SPSS software were used. The results showed that there is a significant positive correlation between sports participation motivation and physical and mental happiness ( $P=0.01$ ,  $r=0.66$ ). The results showed that among the components of the motivation for sport participation such as success, team-oriented, energy depletion, improvement of skills, making friends, recreation there is a significant correlation with happiness, but the happiness preparedness and situational factors affect students significantly. Also, the results showed that there is a significant relationship between physical and mental happiness and academic achievement ( $P=0.01$ ,  $r=0.52$ ). Finally, the sports participation rate of 52 percent ability to predict the mental and physical happiness of students and happiness also a factor of 39 percent is the ability to predict student achievement. Therefore, it is suggested that officials school sports Appropriate to make fields for sporting activities; next to it provide bring happiness and exhilaration, academic achievement and students' academic success.

**Keywords:** Academic Achievement, Happiness, Motivation, Sports Participation

---

---

\* Corresponding Author

Email: m.khodadadi@tabrizu.ac.ir