



پنجمین همایش بین‌المللی آموزش مهندسی ایران،  
۳۰ آبان تا ۲ آذر ۱۳۹۶، دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی، تهران، ایران

کد مقاله: ICCEE2017-25

## بررسی رابطه شیوه زندگی (سلامت محور) و انگیزش تحصیلی دانشجویان مقطع کارشناسی مهندسی و علم مواد دانشگاه خواجه نصیرالدین طوسی

زهرة هواسی، طلّیعه مقیمی و مریم مرادی

پیشگیری از حوادث با انگیزش تحصیلی رابطه منفی و معنادار دارند؛ که با توجه به میزان ناچیز همبستگی محاسبه شده بهتر است که چنین نتیجه‌گیری شود که این دو مولفه در انگیزش تحصیلی تاثیر چندانی ندارند. همچنین داده‌ها نشان می‌دهند؛ سلامت جسمانی بیست‌ترین تاثیر را بر انگیزش تحصیلی دارد.

در زمینه داده‌های بدست آمده از گویه‌های انگیزش تحصیلی، مشخص شد که دانشجویان رشته مهندسی و علم مواد دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی، در ادامه تحصیل دارای انگیزه درونی می‌باشند. کلید واژه‌ها: سبک زندگی سلامت محور، انگیزش تحصیلی (انگیزش درونی، بیرونی و بی‌انگیزگی)

### ۱ مقدمه

سبک زندگی سلامت محور به عنوان یک پدیده چند بعدی به الگوهای جمعی رفتار که می‌توانند برای جلوگیری از مشکلات مربوط به سلامت و تضمین کننده سلامت برای فرد باشند مربوط می‌شود و از ابعادی متنوع چون ورزش، تغذیه، رفتارهای پیشگیرانه، سلامت اجتماعی و معنوی و غیره تشکیل شده است. جوهره تعریف سبک زندگی سلامت محور، انسجام در انجام دادن مجموعه‌ای از رفتارهای مرتبط با بهداشت و سلامتی است [۱].

درباب اهمیت و ضرورت پرداختن به سبک زندگی سلامت محور همین بس که بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، پنج بیماری به عنوان مهمترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند که عبارتند از

چکیده- سبک زندگی<sup>۱</sup> از جمله مباحثی است که امروزه در حوزه‌های متعدد توسط روانشناسان، جامعه‌شناسان، فلاسفه و دیگر اندیشمندان مورد بحث قرار می‌گیرد. در حوزه سلامت تعریف‌های مشخصی برای سبک زندگی ارایه شده است که جنبه‌های گوناگون سلامت جسمی، عاطفی، روانی، اجتماعی، معنوی و غیره را شامل می‌شود.

انگیزش تحصیلی نیز از جمله شاخص‌های مهمی است که در تحصیل دانشجویان و هدفهای آنان از تحصیل تاثیر بسزایی دارد و در این راستا در تربیت نیروی انسانی کارآمد در بخشهای گوناگون صنعتی و اقتصادی کشور موثر است.

در این پژوهش تلاش شده است تا چنانچه بین سبک زندگی سلامت محور و انگیزش تحصیلی ارتباطی وجود دارد؛ شناخته شود. جامعه آماری، دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده مهندسی و علم مواد می‌باشند و همه آنها نیز به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند این پژوهش از نوع توصیفی همبستگی است و در سطح آمار استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه‌های سبک زندگی LSQ و والرند بودند که روایی و پایایی آنها پس از بومی سازی توسط متخصصان، مورد تایید قرار گرفته است.

بر اساس اطلاعات جمع آوری شده و تحلیل آنها مشخص شد؛ بین انگیزش تحصیلی و سبک زندگی سلامت محور ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد؛ اما در متغیر سبک زندگی، مولفه‌های سلامت محیطی و

<sup>۱</sup>Life style



متخصصان و پرورشکاران را به خود معطوف کرده است؛ نظریه خودتعیین گری دسی و رایان است که در این نظریه، برای تبیین و تحلیل کامل فرایند انگیزش لازم است سه سازه مهم یعنی انگیزش درونی<sup>۲</sup>، انگیزش بیرونی<sup>۳</sup> و بی‌انگیزشی<sup>۴</sup> در نظر گرفته شود.

انگیزش درونی به انگیزه‌های اشاره دارد که افراد را به صورت خودجوش و درونی به سمت انجام تکلیفی خاص به حرکت وامی دارد و انجام تکلیف به خودی خود و صرف نظر از پاداش‌های بیرونی برای فرد ارزشمند و رضایت بخش است. انگیزش بیرونی نیز به انگیزه‌های اشاره دارد که افراد را به دلیل پاداش‌ها و تقویت‌های بیرونی مجبور به انجام یک تکلیف می‌کند. بی‌انگیزشی نیز اشاره به افرادی دارد که هیچ‌گونه انگیزه‌خشنودی و ارزشمندی درونی یا مشوق‌های بیرونی برای فعالیت‌های خود دریافت نمی‌کنند و در نتیجه از انجام آنها اجتناب می‌ورزند [۷].

در این پژوهش تلاش شده است تا ارتباط بین سبک زندگی و انگیزش درونی، بیرونی و بی‌انگیزگی تحصیلی مشخص گردد و راهکارهایی برای ارتقای سبک سلامت محور زندگی و افزایش انگیزش تحصیلی پیشنهاد شود.

در زمینه سبک زندگی سلامت محور و انگیزش تحصیلی پژوهش‌هایی صورت گرفته است.

در پژوهشی که در سال ۱۳۹۵ با عنوان "رابطه کیفیت زندگی، سبک زندگی، عملکرد تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان رشته پزشکی" انجام شد؛ نتایج نشان داد که کیفیت زندگی و سبک زندگی دانشجویان و عملکرد تحصیلی ارتباطی با یکدیگر ندارند و در بین مؤلفه‌های سبک زندگی تنها نیاز به مورد تأیید بودن و تعلق اجتماعی و محتاط بودن می‌توانند کیفیت زندگی را تبیین کنند [۸].

در پژوهشی دیگر که بررسی رابطه بین جهتگیری‌های انگیزشی (درونی، بیرونی و بیانگیزشی) و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس زبان انگلیسی انجام شد؛ نتایج نشان داد که بین انگیزش درونی و مؤلفه‌های آن، با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس زبان انگلیسی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بین انگیزش بیرونی و مؤلفه‌های آن، با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس زبان انگلیسی رابطه مثبت بسیار ضعیفی وجود دارد. بین جهتگیری بیانگیزشی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس زبان انگلیسی رابطه منفی معنادار وجود دارد. سرانجام مشخص شد که انگیزش درونی بیشترین سهم را در پیشبینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس زبان انگلیسی بر عهده دارد [۹].

علی اکبر عجم (۱۳۹۵) با تأکید بر یکی از جنبه‌های زندگی سلامت

چاقی، سکت قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان که تمامی آنها با سبک زندگی و تغذیه ارتباط مستقیم دارند [۲].

از سویی دیگر اهمیت نیروی انسانی تربیت یافته برای توسعه کشور در جنبه‌های اقتصادی، فرهنگی، علمی، اجتماعی، سیاسی و غیره، موضوعی است که توجه بسیاری از سیاستگذاران و برنامه‌ریزان را در سراسر دنیا به خود جلب کرده است و از آنجایی که انگیزش، موتور حرکت دهنده انسان است؛ شناسایی آن از جنبه‌های گوناگون بویژه در حیطه‌های تحصیلی دانشگاهی بسیار مهم است زیرا دانشگاه‌ها می‌توانند نقش بسیار مهمی را در توسعه همه جانبه کشور ایفا کنند.

به طور کلی شناسایی ارتباط بین شیوه زندگی سالم و انگیزش تحصیلی دانشجویان می‌تواند به برنامه‌ریزی بهتر و ارائه راهکارهای مفیدتر در نظام آموزش عالی منجر گردد.

کوکرهام (۲۰۰۵) سبک زندگی را اینگونه تعریف می‌کند: سبک زندگی شیوه زندگی فرد است و عواملی چون ویژگی‌های شخصیتی، تغذیه، ورزش، خواب، مقابله با استرس، حمایت اجتماعی و استفاده از دارو را شامل می‌شود. با ارزیابی سبک زندگی افراد، می‌توان میزان موفقیت‌های فردی و اجتماعی آنان را در زندگی مورد ارزیابی و بررسی قرار داد [۳].

سبک زندگی سلامت محور شامل فاکتورهایی از قبیل: رژیم غذایی، آشامیدن الکل، استعمال دخانیات، فعالیت‌های فیزیکی، مدیریت استرس، بهداشت شخصی و دیگر اعمال و رفتارهای مرتبط با سلامت است. اگر چه برخی از سبک‌های زندگی در جهت تولید سلامت هستند؛ تمام افراد، گروه‌ها و طبقات سبک زندگی خاص خود را دارند که الگوی مصرفشان را نشان می‌دهد [۴].

سبک زندگی هر فرد متأثر از دو عامل عمده است: شخصیت فرد و ویژگی‌های محیط. این ویژگی‌ها به راه‌های گوناگونی بر سبک زندگی افراد اثر می‌گذارند. به عنوان مثال، افراد درونگرا و برونگرا سبک‌های متفاوتی در زندگی دارند. اما عامل مهمی که می‌تواند در سراسر عمر بر سبک زندگی افراد تأثیر بگذارد؛ ویژگی‌ها و شرایط محیطی است از جمله: فقر، اوضاع سیاسی- اقتصادی جامعه، ویژگی‌ها و شرایط خانوادگی، فقدان پدر، مادر و یا همسر، جنگ و غیره [۵].

سبک زندگی در طول زندگی ثابت می‌ماند مگر آن که باورهای راسخ با روان درمانی تغییر کند. بنابر این درک کردن افراد مستلزم درک کردن سبک زندگی آنهاست.

انگیزش نیز عامل بسیار مهمی در زندگی افراد به حساب می‌آید و آن را عامل فعال ساز رفتار انسان تعریف نموده‌اند. انگیزش را می‌توان به عنوان نیروی محرک فعالیت‌های انسان و عامل جهت دهنده آن تعریف کرد [۶].

یکی از نظریه‌هایی که در ارتباط با انگیزش تحصیلی توجه بسیاری از

<sup>۱</sup> Intrinsic Motivation

<sup>۲</sup> Extrinsic Motivation

<sup>۴</sup> Lack Of Motivation



بر اساس پژوهشی که محسن لعلی و محمد باقر کجیاف انجام دادند از رویایی و پایایی کافی و مناسب برای اندازه‌گیری سبک زندگی افراد برخوردار است. همچنین تحلیل عاملی نشان داد که پرسشنامه استاندارد LSQ ابزاری چند بعدی و دارای ۱۰ عامل است که به ترتیب درصد واریانس و ارزش ویژه عبارتند از سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها، مواد مخدر و الکل، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی [۱۲].

آمار استنباطی مورد استفاده در این پژوهش شامل همبستگی در سطح معناداری  $a = 0/01$  می‌باشد و جهت تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS استفاده گردید.

### ۳ بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش در کل ۹۴ سوال وجود داشت که سوالات مربوط به سبک زندگی (۶۶ سوال) به عنوان متغیر مستقل و سوالات مربوط به انگیزش (۲۸ سوال) به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شدند. با استفاده از نرم افزار SPSS رابطه تک تک سوالات متغیر مستقل با متغیر وابسته بررسی شد و در نهایت از میان ۱۲۲ پرسشنامه که توسط دانشجویان پاسخ داده شده بود رابطه‌های زیر درباره دانشجویان کارشناسی رشته مهندسی و علم مواد بدست آمد:

۱. با بررسی پاسخهایی که دانشجویان به سوالات مربوط به پرسشنامه سبک زندگی داده بودند؛ رابطه سبک زندگی با همه مولفه‌هایش مانند سلامت جسمانی، سلامت محیطی، ورزش و تندرستی و غیره، مثبت و در سطح معناداری  $a = 0/01$  بدست آمد. به این معنی که رعایت سبک زندگی سلامت محور می‌تواند موجب سلامتی و تندرستی افراد از نظر جسمانی، روانی، معنوی، اجتماعی و غیره گردد.

۲. در رابطه با پاسخهایی که دانشجویان به سوالات مربوط به پرسشنامه والرنند داده بودند؛ مشخص شد آنان در ادامه تحصیل، بیشتر دارای انگیزه درونی می‌باشند.

۳. بین متغیر انگیزش و سلامت جسمی، رابطه مثبت در سطح معناداری  $a = 0/01$  وجود دارد.

۴. بین متغیر انگیزش و پیشگیری از بیماری‌ها، رابطه مثبت در سطح معناداری  $a = 0/01$  وجود دارد.

محور (سلامت اجتماعی) و نقش آن در انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی، دریافت که سلامت اجتماعی در انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانشجویان نقش دارد [۱۰].

ورونیکا والروماتو و همکاران، پژوهشی با عنوان سبک زندگی و سلامت میان دانشجویان دانشگاه ویگو<sup>۵</sup> اسپانیا با تأکید بر تفاوت جنسیتی و رشته تحصیلی انجام دادند و نتایج این پژوهش نشان داد که تنها ۲۷/۴٪ از دانشجویان فعالیت بدنی کافی دارند. ۱۴/۹٪ از آنها از اختلال در خوردن رنج می‌برند در این میان فعالیت بدنی زنان کمتر و میزان مصرف مشروبات الکلی در میانشان، بیش از مردان بود. مصرف مواد مخدر در میان زنان کمتر از مردان شیوع داشت. آنچه در نهایت مشخص شد که این بود که سبک زندگی سلامت محور در میان دانشجویان دختر، چندان رعایت نمی‌شود [۱۱].

مشابه همین پژوهش در سال ۲۰۰۵ در سوئد انجام شد و به عکس نشان داد که سبک زندگی سلامت محور در میان دانشجویان دختر سوئدی بیشتر از پسران دانشجوی رعایت می‌شود اما آنان از استرس بیشتری نسبت به دانشجویان پسر رنج می‌برند.

### ۲ روش پژوهش

جامعه مورد پژوهش شامل ۱۵۲ دانشجوی مقطع کارشناسی رشته مهندسی و علم مواد در نظر گرفته شد. نمونه در این پژوهش همه دانشجویان کارشناسی (نمونه‌گیری تمام شماری) است.

پرسشنامه‌ها در میان اعضای نمونه توزیع شد و ۱۲۲ نفر از دانشجویان به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. در این پژوهش دو نوع پرسشنامه مورد استفاده قرار گرفتند:

پرسشنامه انگیزش تحصیلی دانشجویان والرنند<sup>۶</sup> شامل ۲۸ سوال در مقیاس لیکرت<sup>۷</sup> است که دارای سه مولفه کلی انگیزش بیرونی، درونی و بی‌انگیزگی است. این پرسشنامه در ایران توسط جمشیدی و روحی با محاسبه آلفای کرونباخ بومی شده و دارای رویایی و پایایی مناسب می‌باشد. منظور از انگیزش درونی، بیرونی و بی‌انگیزگی در این پژوهش، مقدار نمره‌ای است که فرد از خرده مقیاس انگیزش تحصیلی درونی، بیرونی و بی‌انگیزگی بر اساس پرسشنامه استاندارد والرنند بدست می‌آورد.

پرسشنامه سبک زندگی سلامت محور LSQ<sup>۸</sup> که شامل ۶۶ سوال در مقیاس لیکرت است. سبک زندگی در این پژوهش، مقدار نمره‌ای است که فرد از ۱۰ عامل پرسشنامه استاندارد LSQ بدست می‌آورد. این پرسشنامه

<sup>۵</sup>Vigo University

<sup>۶</sup>AMS-HS 28

<sup>۷</sup>Likert Scale

<sup>۸</sup>Life Style Questionnaire



۱. اطلاع رسانی‌های دقیق و به موقع در زمینه رعایت نکات ایمنی و حفظ محیط زیست و عواقب بی‌توجهی به اینگونه مسایل برای دانشجویان از ابتدای ورود به دانشگاه در دستور کار قرار گیرد. در همین راستا پیشنهاد می‌شود معاونت محترم آموزشی دانشگاه، درس‌هایی را به صورت واحدهای اختیاری در زمینه رعایت مسایل بهداشتی و حفظ محیط زیست، حتی به صورت واحدهای کارآموزی برای دانشجویان در نظر بگیرند.

۲. به تناسب امکانات دانشگاه، برگزاری جلسات آموزشی سبک زندگی سلامت محور بر ای دانشجویان و والدینشان به منظور حفظ انگیزش تحصیلی دانشجویان و ایجاد زندگی سالم برای ایشان و خانواده‌هایشان، مفید می‌باشد.

۳. از آنجا که داده‌ها نشان می‌دهند انجام ورزش نیز چندان مورد توجه دانشجویان نیست؛ بهتر است با توجه به امکانات دانشگاه، گروه تربیت بدنی تریبی اتخاذ نماید که دانشجویان علاقمند به رشته‌های گوناگون ورزشی‌ای که امکانات آن در دانشگاه دایر نیست؛ بتوانند از امکانات ورزشی در بیرون از دانشگاه و با تخفیف ویژه استفاده کنند تا با بدست آوردن نشاط و تندرستی بیشتر، انگیزه تحصیلی نیز در ایشان بهتر شود.

۴. از آنجا که قویترین ارتباط بین متغیر انگیزش و سلامت روان‌شناختی وجود دارد؛ پیشنهاد می‌شود؛ علاوه بر اینکه واحدهای اختیاری در زمینه سلامت روانی برای دانشجویان در نظر گرفته شود؛ مرکز مشاوره دانشگاه نیز کلاس‌هایی با عناوین جذاب به صورت رایگان برای دانشجویان دانشکده‌ها، توسط اساتید مجرب، برگزار گردد.

## ۵ تقدیر و تشکر

در پایان از سرکار خانم آسیه اکبری کارشناس محترم بخش فناوری اطلاعات به دلیل همکاری‌شان در ایجاد تسهیلات لازم برای استفاده از سیستم گلستان سپاسگزاریم.

## مراجعه

[1] Abel, T. "Measuring health lifestyle in a comparative analysis: theoretical issues and empirical findings", Soc Sci MED. 1991, 32(8):899-908

۵. بین متغیر انگیزش و اجتناب از داروها و مواد مخدر، رابطه مثبت در سطح معناداری  $a = 0/01$  وجود دارد.

۶. بین متغیر انگیزش و سلامت روان‌شناختی، رابطه قوی و مثبت در سطح معناداری  $a = 0/01$  وجود دارد.

۷. بین متغیر انگیزش و سلامت اجتماعی، رابطه مثبت در سطح معناداری  $a = 0/01$  وجود دارد.

۸. بین متغیر انگیزش و سلامت معنوی، رابطه مثبت در سطح معناداری  $a = 0/01$  وجود دارد.

۹. بین متغیر انگیزش و ورزش و تندرستی، رابطه مثبت در سطح معناداری  $a = 0/05$  وجود دارد.

۱۰. بین متغیر انگیزش و کنترل وزن و تغذیه، رابطه مثبت در سطح معناداری  $a = 0/01$  وجود دارد.

۱۱. بین متغیر انگیزش و پیشگیری از حوادث، رابطه منفی در سطح معناداری  $a = 0/01$  وجود دارد.

۱۲. بین متغیر انگیزش و سلامت محیطی، رابطه منفی در سطح معناداری  $a = 0/01$  وجود دارد.

همانگونه که مشاهده می‌شود ارتباط بین سبک زندگی سلامت محور و انگیزش تحصیلی در مورد عواملی چون سلامت معنوی، اجتناب از مواد مخدر، الکل و حوادث، حفظ سلامت جسمی و کنترل وزن به یک نسبت مثبت و معنادار می‌باشد و بر انگیزش تحصیلی اثر دارند. اما بین انگیزش تحصیلی و دو مولفه سبک زندگی، یعنی پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی، رابطه معنادار و منفی است. با توجه به اندک بودن میزان همبستگی محاسبه شده؛ بهتر است چنین نتیجه‌گیری شود که این دو مولفه بر انگیزش تحصیلی اثر چندانی ندارند.

همانگونه که نمودار پیوست نشان می‌دهد؛ بیشترین ارتباط بین انگیزش تحصیلی و سلامت جسمی و پس از آن به ترتیب پیشگیری از بیماری‌ها، اجتناب از داروها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه وجود دارد و ضعیفترین ارتباط به ترتیب بین انگیزش و سلامت محیطی و پیشگیری از حوادث وجود دارد.

## ۴ پیشنهادات

از آنجا که در سوالات مربوط به سبک زندگی توجه کمتری به مسایل محیط زیست و رعایت نکات ایمنی برای حفظ زندگی، توسط دانشجویان شده بود؛ پیشنهاد می‌شود:



- [۲] پارسا مهر، مهربان و رسولی نژاد، " بررسی رابطه سبک زندگی سلامت محور با سلامت اجتماعی در بین مردم تالش " فصلنامه توسعه اجتماعی دوره ۱۰، شماره ۱، ۱۳۹۴، ص ۳۷
- [3] Cokerham. W.C, "Health lifestyle theory and convergence of agency and structure", Journal of Health and Social Behavior. 2005, 46, pp.51-67
- [۴] اسلاوین، رابرت‌ایی، " روان‌شناسی تربیتی"، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، روان، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۳۶۰
- [5] Plasker, E. "The 100-year lifestyle" an F+W Publication company. USA.
- [6] saif AA.cultured psychology," psychology of learning and teaching",17th Ed. Thran. Congizant, 2008. p712
- [7] Deci, E. L., & Ryan, R. M. "Intrinsic motivation and self determination in human behavior". 1985. Newyork: plenum
- [۸] سعیدی، زهرا و فرحبخش، کیومرث، " رابطه کیفیت زندگی، سبک زندگی، عملکرد تحصیلی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه اصفهان" نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۳۹۵، جلد ۹ ص ص ۱۷۶-۱۸۵
- [۹] حسن زاده، رمضان و مهدی نژاد گرجی، گلین؛ " رابطه بین جهت‌گیریهای انگیزشی (درونی، بیرونی و بی‌انگیزشی) و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس زبان انگلیسی " مجله روان‌شناسی مدرسه، ۱۳۹۳، شماره ۳، ص ص ۶۳۸-۶۶۰
- [۱۰] عجم، علی اکبر، "نقش سلامت اجتماعی در انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی"، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۳۹۵، ج ۱۶، ص ص ۳۵۶-۳۶۵
- [11] Verónica Varela-Mato, , José M. Cancela , Carlos Ayan , Vicente Martín and Antonio Molina, 2012
- [۱۲] لعلی، محسن؛ عابدی، احمد و کجباف، محمد باقر ۱۳۹۱، ساخت و اعتبار یابی پرسشنامه سبک زندگی، LSQ، مجله پژوهش‌های روان‌شناختی، دوزه ۱۵، شماره ۱، ص ۶۶.