



The Relationship Between Lifestyle and Academic Achievement Motivation in the Students of Ferdows Paramedical and Health School, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran

Seyyede Sara Afrazandeh ¹ , Maryam Ebrahimi ² , Fariba Asadi ³ ,
Fatemeh Bahador ^{4,*} , Seyyede Zahra Mosavi ⁵ , Javad Rajabzadeh ⁶ 

¹ Instructor, Department of Nursing, Ferdows Paramedical School, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran

² Instructor, Department of Health Information Technology, Neyshabur University of Medical Sciences, Neyshabur, Iran

³ Instructor, Department of Biostatistical, Ferdows Paramedical School, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran

⁴ Instructor, Department of Health Information Technology, Ferdows Paramedical School, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran

⁵ Department of Nursing, Ferdows Paramedical School, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran

⁶ BSc, Department of Nursing, Ferdows Paramedical School, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran

* **Corresponding author:** Fatemeh Bahador, Instructor, Department of Health Information Technology, Ferdows Paramedical School, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran. Email: Fatemebahador@gmail.com

Received: 03 Jul 2017

Accepted: 12 Jun 2018

Abstract

Introduction: Following an appropriate lifestyle by students can motivate academic achievements, maintain and improve health status, and prevent diseases. The current study aimed at investigating the relationship between lifestyle and achievement motivation from the viewpoint of students.

Methods: In the current descriptive correlational study, 142 students of Ferdows Paramedical School were randomly selected in 2016. To collect data, three questionnaires as demographic characteristics, the Walker lifestyle, and the Hermann Tenses, Moods, and Aspects (TMA) were used. Data were analyzed with SPSS version 19 using descriptive statistics (abundance, mean, and standard deviation) and inferential statistics (independent t tests, one-way analysis of variance, and Pearson correlation coefficient).

Results: Mean scores of lifestyle and achievement motivation respectively were 135.2 ± 18.3 and 81.6 ± 7.2 both of which were at moderate level. There was a positive and significant correlation between lifestyle and achievement motivation ($r = 0.22, P < 0.05$). There was a significant difference in mean score of lifestyle among different educational groups ($P = 0.01$).

Conclusions: The results indicated a positive and significant relationship between lifestyle and the achievement motivation. Since the mean scores of lifestyle and the achievement motivation were at moderate level, broader plans should be imposed to promote lifestyle and strengthen its influencing factors.

Keywords: Lifestyle, Achievement Motivation, Nursing Student



ارتباط سنجی سبک زندگی و انگیزش پیشرفت از دیدگاه دانشجویان دانشکده پیراپزشکی فردوس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

سیده سارا افرازنده^۱ ID، مریم ابراهیمی^۲ ID، فریبا اسدی^۳ ID، فاطمه بهادر^{۴*} ID، سیده زهرا
موسوی^۵ ID، جواد رجب زاده^۶ ID

^۱ مربی، گروه پرستاری، دانشکده پیراپزشکی و بهداشت فردوس، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران
^۲ مربی، گروه فناوری اطلاعات سلامت، دانشکده علوم پزشکی نیشابور، نیشابور، ایران
^۳ مربی، گروه آمار زیستی، دانشکده پیراپزشکی و بهداشت فردوس، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران
^۴ مربی، گروه فناوری اطلاعات سلامت، دانشکده پیراپزشکی و بهداشت فردوس، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران
^۵ گروه پرستاری، دانشکده پیراپزشکی و بهداشت فردوس، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران
^۶ کارشناس، گروه پرستاری، دانشکده پیراپزشکی و بهداشت فردوس، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران
* نویسنده مسئول: فاطمه بهادر، مربی، گروه فناوری اطلاعات سلامت، دانشکده پیراپزشکی و بهداشت فردوس، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران. ایمیل: Fatemebahador@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۰۳/۲۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۴/۱۲

چکیده

مقدمه: انتخاب سبک زندگی مناسب در دانشجویان می‌تواند یکی از عوامل ایجاد انگیزش پیشرفت، حفظ و ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها باشد. هدف این مطالعه بررسی ارتباط سبک زندگی و انگیزه پیشرفت از دیدگاه دانشجویان دانشکده پیراپزشکی است.
روش کار: در این مطالعه توصیفی همبستگی، ۱۴۲ دانشجوی دانشکده پیراپزشکی شهر فردوس به صورت تصادفی در سال ۱۳۹۵ بررسی شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از سه پرسشنامه ویژگی‌های فردی، سبک زندگی Walker و انگیزش پیشرفت Hermans استفاده شد. تحلیل اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ و شاخص‌های آمار توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (آزمون‌های تی مستقل، آنالیز واریانس یک طرفه و ضریب همبستگی پیرسون) انجام شد.
یافته‌ها: میانگین نمره سبک زندگی و انگیزه پیشرفت به ترتیب $18/3 \pm 13/2$ و $7/2 \pm 8/6$ بود که هر دو در حد متوسط قرار داشتند. ارتباط مثبت و معناداری بین سبک زندگی با انگیزش پیشرفت یافت شد. $(22/0 = r, P < 0/05)$ میانگین نمره سبک زندگی در گروه‌های مختلف تحصیلی تفاوت معناداری داشت $(P = 0/01)$.
نتیجه گیری: نتایج حاکی از تأیید رابطه مثبت و معنادار سبک زندگی و انگیزه پیشرفت بود، اما با توجه به این که میانگین نمره سبک زندگی و انگیزه پیشرفت در حد متوسط است، بایستی برنامه‌های وسیع‌تری در جهت ارتقاء سبک زندگی و تقویت عوامل مؤثر بر آن صورت گیرد، تا شاهد افزایش هر چه بیشتر انگیزه پیشرفت در این قشر مهم جامعه باشیم.
کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، انگیزه پیشرفت، دانشجویان

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

که به تلاش نیاز دارند (۵). در خصوص جویندگان علم و دانشجویان، انگیزه پیشرفت تحصیلی، از اهمیت خاصی برخوردار است. با این انگیزه، افراد تحرک لازم را برای به پایان رساندن موفقیت آمیز یک تکلیف، رسیدن به هدف یا دستیابی به درجه معینی از شایستگی در کار خود دنبال می‌کنند تا بالاخره بتوانند موفقیت لازم را در امر یادگیری و پیشرفت تحصیلی کسب نمایند (۳، ۶).

امروزه اعتقاد همگان بر این دلالت دارد که شیوه زندگی سالم در همان دوران ابتدایی تحصیل شکل می‌گیرد، ولیکن نهادینه شدن و تغییر نگرش و انتخاب سبک زندگی مناسب در سال‌های حضور در دانشگاه را نمی‌توان نادیده گرفت (۷). از آن‌جا که دانشجویان به عنوان سرمایه‌ها و منابع انسانی تخصصی قرار است مدیریت آینده سلامت جامعه به آنها سپرده شود، لذا انگیزش پیشرفت تحصیلی در این قشر از اهمیت خاصی برخوردار است (۶). محیط دانشگاه نیز به عنوان یکی از محیط‌های مهم و پر اهمیت است که دانشجو می‌تواند با انتخاب سبک زندگی مناسب برای ایجاد انگیزش پیشرفت تحصیلی، حفظ و ارتقای سلامت خود و پیشگیری از بیماری‌ها، اقدامات و فعالیت‌های از قبیل رعایت رژیم غذایی، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدن و عدم مصرف دخانیات را انجام دهد (۸). با توجه به این مطلب که انگیزه پیشرفت باعث تحرک و پویایی و برنامه‌ریزی صحیح در حین تحصیل دانشجویان به خصوص دانشجویان زیرگروه پزشکی می‌شود و از این طریق می‌تواند بر موفقیت تحصیلی فرد تأثیر بگذارد. با تقویت بنیه انگیزشی دانشجویان و فراهم نمودن نیازهای پایه می‌توان امکان دستیابی هر چه بهتر به موفقیت تحصیلی در طول دوران دانشجویی و در نتیجه دوران شغلی فعال فرد را فراهم نمود. از سوی دیگر عواملی روحی-روانی و جسمی (مانند عوامل هورمونی (نیز از عوامل تأثیرگذار بر انگیزش تحصیلی هستند (۹). مطالعات انجام شده در سایر کشورها، به‌طور گسترده، پدیده انگیزش تحصیلی را مورد بررسی قرار داده‌اند اما اکثر آنها به بررسی رابطه عملکرد علمی با عوامل روان‌شناختی و عوامل اجتماعی جمعیت‌شناختی اشاره دارد و به سایر متغیرهای بالقوه مانند عوامل فیزیکی و سبک زندگی نپرداخته و اکثر مطالعات نیز در سطح دانش‌آموزان دوره ابتدایی و دبیرستان انجام شده است (۴). در ایران نیز کم و بیش به این پدیده توجه شده است. با این همه، کمتر پژوهش‌گری در حوزه پزشکی و پیراپزشکی به شناخت اهمیت سبک زندگی در انگیزش پیشرفت تحصیلی پرداخته است (۹). با توجه به نقش پزشکان و پیراپزشکان در تأمین و ارتقای سلامت افراد و با عنایت به خلأ موجود، این مطالعه با هدف بررسی ارتباط سبک زندگی با انگیزش پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشکده پیراپزشکی و بهداشت فردوس در سال ۱۳۹۵ انجام گرفت.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشکده پیراپزشکی و بهداشت شهرستان فردوس، در نیم‌سال اول تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود. همه محصلین دانشکده پیراپزشکی فردوس در زمان جمع‌آوری داده‌ها مجاز به شرکت در مطالعه بودند و معیار خروج از مطالعه عدم تمایل به شرکت در طرح و

امروزه با توجه به این‌که بالا بردن سطح سلامت و کیفیت زندگی افراد یکی از معضلات جامعه بشری است، ارتقای سطح سلامت روانی فردی و جمعی مستلزم آگاهی از سبک زندگی و موقعیت‌هایی است که سلامت افراد را به مخاطره می‌اندازد (۱). سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی را الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتار می‌داند که از تعامل بین ویژگی‌های شخص، برهم کنش روابط اجتماعی و موقعیت‌های محیطی و اجتماعی-اقتصادی، حاصل می‌شود (۲). به عبارت دیگر، سبک زندگی، شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد برای رسیدن به اهداف خود به کار می‌برد یعنی راهی برای رسیدن به اهداف زندگی است. این سبک، حاصل دوران کودکی فرد و بعد عینی و کمیت‌پذیر شخصیت افراد است (۱). نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که هنگامی که سبک زندگی دست خوش تغییر می‌شود مثلاً به علت سبک زندگی ناسالم، فرد دچار اضافه وزن و مشکلات مربوط به سلامتی می‌شود. سلامت روان وی نیز به مخاطره می‌افتد؛ ابتلا به افسردگی، اضطراب و همچنین کاهش عزت نفس از پیامدهای آن هستند. اعتقاد بر این است که بیش از ۷۰ درصد بیماری‌ها به گونه‌ای با سبک زندگی فرد ارتباط به‌طوری که بسیاری از ناخوشی‌های آدمی از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، تنفسی، سیستم حرکتی، عضلانی و غیره به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم از شیوه زندگی فرد ناشی می‌شوند، یا حداقل آن‌که شیوه زندگی در تشدید یا دوام آنها نقش دارد (۱). با توجه به این‌که انتخاب سبک صحیح زندگی، تأثیر به‌سزایی در پیشرفت تحصیلی و انتخاب هدف مناسب در زندگی دارد و این نیز به نحوی شکل دهنده مسیر درست در کل زندگی است؛ در دهه‌های اخیر، به دلیل اهمیت انگیزش پیشرفت در موفقیت تحصیلی، روان‌شناسان در صدد بررسی عوامل مؤثر بر انگیزش پیشرفت برآمدند (۳). از جمله عواملی که به خوبی مشخص شده است که به صورت مداوم بر عملکرد تحصیلی دانشجویان تأثیرگذار است، می‌توان به سطح تناسب اندام، شاخص توده بدنی، عوامل روان‌شناختی، عوامل سبک زندگی (مدت خواب، فعالیت فیزیکی)، عادات غذایی و عوامل جامعه‌شناختی (درآمد خانواده، سطح تحصیلات والدین) و به تازگی نیز عوامل مذهبی اشاره کرد (۴). انگیزش پدیده‌ای ذاتی است که تحت تأثیر چهار عامل یعنی موقعیت (محیط و محرک‌های بیرونی)، مزاج (حالت و وضعیت درونی ارگانیزم)، هدف (هدف رفتار، منظور و گرایش) و ابزار (ابزار دستیابی به هدف) قرار دارد. انسان‌ها برای دستیابی به اهداف، نیازها و غرایز خود انگیزش لازم را کسب می‌نمایند. روان‌شناسان ضرورت توجه به انگیزش در تعلیم و تربیت را به دلیل ارتباط مؤثر آن با یادگیری جدید، مهارت‌ها، راهبردها و رفتارها متذکر شده‌اند و یکی از سازه‌های اولیه‌ای که برای تبیین این انگیزش ارائه کرده‌اند، انگیزش پیشرفت تحصیلی است. انگیزش پیشرفت تحصیلی به رفتارهایی اطلاق شده که منجر به یادگیری و پیشرفت می‌شوند (۳)؛ به‌عبارتی دیگر، انگیزش پیشرفت تحصیلی، تمایل فراگیر است، به آن که کاری را در قلمرو خاصی به خوبی انجام دهد و عملکردش را به‌طور خودجوش ارزیابی کند؛ غالب رفتارهایی که انگیزش تحصیلی را نشان می‌دهند عبارت هستند از پافشاری بر انجام تکالیف دشوار، سخت کوشی یا کوشش در جهت یادگیری در حد تسلط و انتخاب تکالیفی

نیز تأیید شد و ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰.۸۲ به دست آمد (۱۱) پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس دارای ۲۹ پرسش چهارگزینه‌ای است حداقل نمره اکتسابی افراد از این پرسشنامه ۲۹ و حداکثر آن ۱۱۶ بود که در سه سطح ضعیف (۵۸-۲۹)، متوسط (۸۷-۵۸) و بالا (۱۱۶-۸۷) بود. Hermans برای برآورد روایی آزمون، روش اعتبار محتوی را به کار گرفت که بنیان آن بر پژوهش‌های پیشین درباره انگیزه پیشرفت بود. او همچنین ضریب همبستگی دو پرسش را با رفتارهای پیشرفت‌گرا برآورد کرد که نشان‌دهنده روایی بالای آزمون بود ($r = 0.88$) برای برآورد پایایی نیز دو روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی پس از گذشت ۳ هفته به کار گرفته شد که پایایی به ترتیب ۰.۸۲ و ۰.۸۵ به دست آمد (۱۲). تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ و شاخص‌های آمار توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (آزمون‌های تی مستقل، آنالیز واریانس و پیرسون) انجام شد.

یافته‌ها

میانگین سنی نمونه‌ها 21.2 ± 1.6 بود و اکثر نمونه‌ها (۵۷ درصد) مرد و مابقی زن بودند. ۸۳/۸ درصد از افراد مجرد و غیر بومی بوده و ۶۵/۵ درصد آنها در رشته پرستاری مشغول به تحصیل بودند. نمره انگیزش پیشرفت با هیچ یک از ویژگی‌های جمعیت‌شناختی افراد ارتباط معنی‌داری نداشت ولی میانگین نمره سبک زندگی در گروه‌های مختلف تحصیلی تفاوت معنی‌داری داشت ($P = 0.01$) (جدول ۱). دانشجویان پرستاری و فوریت پزشکی نسبت به دانشجویان اتاق عمل از نمره سبک زندگی بهتری برخوردارند. همچنین افراد با معدل بالای ۱۴ نسبت به افراد با معدل کمتر، میانگین سبک زندگی بالاتری داشتند، ولی تفاوت معدل آنها در سطح ۵ درصد معنی‌دار نبود (جدول ۲).

تکمیل نکردن پرسشنامه‌ها بود. از بین این افراد تعداد ۱۴۷ دانشجو به عنوان نمونه و به روش تصادفی ساده انتخاب شدند که پس از ریزش، نمونه نهایی تعداد ۱۴۲ نفر بود. حجم نمونه با استفاده از فرمول (۱)

$$n = \left(\frac{z_{1-\frac{\alpha}{2}} + z_{1-\beta}}{c} \right)^2 + 3 \text{ و } c = .5 \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right) \quad (1)$$

با در نظر گرفتن ضریب همبستگی ۰/۲۷ که با استفاده از مطالعه پایلوت ۳۰ نفری بدست آمد و سطح معنی‌داری ۰/۰۵ و توان ۹۰ درصد حجم نمونه ۱۴۷ نفر محاسبه شد. پرسشنامه‌ها پس از تشریح اهداف مطالعه و کسب رضایت آگاهانه برای شرکت‌کنندگان ارائه شد و به شرکت‌کنندگان جهت محرمانه ماندن اطلاعات، از آن جهت که پرسشنامه‌ها فاقد اطلاعات هویتی است، اطمینان داده شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از سه پرسشنامه ویژگی‌های فردی، سبک زندگی Walker و انگیزش پیشرفت Hermans استفاده شد. بخش اول پرسشنامه شامل مشخصات فردی (سن، جنسیت، وضعیت تأهل، ترم تحصیلی، وضعیت سکونت، رشته تحصیلی) بود. بخش دوم شامل پرسشنامه سبک زندگی ارتقا‌دهنده سلامت Walker بود (۱۰). این پرسشنامه دارای ۵۲ سؤال و ۶ زیرشاخه تحت عناوین تغذیه، فعالیت بدنی، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، روابط بین‌فردی و رشد معنوی می‌باشد که در قالب پاسخ ۴ نقطه‌ای (۱ هرگز، ۲ برخی اوقات، ۳ اغلب و ۴ همیشه) و به طور معمول پاسخ داده می‌شود. حداقل نمره اکتسابی افراد از این پرسشنامه ۵۲ و حداکثر آن ۲۰۸ بود که از نمره ۱۰۴-۵۲ دارای سبک زندگی ضعیف، از ۱۵۶-۱۰۴ متوسط و از ۲۰۸-۱۵۶ دارای سبک زندگی بالا محسوب گردید. Polerecky و Walker برای ابزار (HPLPII) آلفای کرونباخ ۰/۹۴ را گزارش کردند و برای شش زیرشاخه آن طیف ۰/۷۹ تا ۰/۹۴ را گزارش نمودند. همچنین پایایی به روش آزمون بازآزمون برابر با ۰/۸۹ بود. روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعه محمدی زیدی و همکاران

جدول ۱: توزیع فراوانی ویژگی‌های فردی دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه

متغیر	تعداد	درصد
جنس		
زن	۶۱	۴۳
مرد	۸۱	۵۷
رشته تحصیلی		
پرستاری	۹۳	۶۵/۵
اتاق عمل	۳۵	۲۴/۶
فوریت پزشکی	۱۴	۹/۹
معدل		
کمتر از ۱۴	۱۱	۸/۷
۱۴-۱۸	۱۱۶	۸۱/۷
۱۸-۲۰	۱۵	۱۰/۶
وضعیت تأهل		
مجرد	۱۱۹	۸۳/۸
متأهل	۲۳	۱۶/۲
وضعیت سکونت		
بومی	۳۳	۲۳/۲
غیربومی	۱۰۹	۷۶/۸

جدول ۲: ارتباط نمره انگیزش پیشرفت و سبک زندگی بر حسب ویژگی‌های فردی دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه

متغیر	انگیزش پیشرفت	مقدار آماره و معنی داری	سبک زندگی	مقدار آماره و معنی داری
	$X \pm SD$		$X \pm SD$	
جنس		$P = 0/34, t = 1/01$		$P = 0/31, t = 0/93$
زن	$82/2 \pm 6/8$		$133/3 \pm 17/9$	
مرد	$81/1 \pm 7/5$		$136/5 \pm 18/5$	
رشته تحصیلی		$P = 0/98, F = 0/01$		$P = 0/01, F = 4/79$
پرستاری	$81/5 \pm 7/4$		$137/9 \pm 17/9$	
اتاق عمل	$81/6 \pm 7/1$		$127/1 \pm 17/8$	
فوریت پزشکی	$81/9 \pm 6/8$		$137/1 \pm 16/9$	
معدل		$P = 0/20, F = 1/62$		$P = 0/33, F = 1/09$
کمتر از ۱۴	$79/4 \pm 7/7$		$127/3 \pm 21/6$	
۱۴-۱۸	$82/1 \pm 7/2$		$135/8 \pm 18/1$	
۱۸-۲۰	$79/2 \pm 6/8$		$135/4 \pm 16/9$	
وضعیت تأهل		$P = 0/55, t = 0/59$		$P = 0/29, t = 1/04$
مجرد	$81/8 \pm 6/9$		$135/8 \pm 17/6$	
متأهل	$80/8 \pm 8/7$		$131/5 \pm 21/7$	
وضعیت سکونت		$P = 0/58, t = -0/54$		$P = 0/86, t = 0/15$
بومی	$81 \pm 7/2$		$135/6 \pm 16/2$	
غیربومی	$81/8 \pm 7/2$		$135/1 \pm 18/9$	

جدول ۳: ارتباط سبک زندگی و انگیزش پیشرفت دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه

متغیر	انحراف معیار \pm میانگین	ضریب همبستگی (r)	مقدار P
سبک زندگی	$135/2 \pm 18/3$	0/22	0/06
انگیزش پیشرفت	$81/6 \pm 7/2$	0/22	0/06

کرد. آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که سبک زندگی با انگیزش پیشرفت ارتباط مثبت و معنی‌داری دارد. ($r = 0/22, P < 0/05$) به عبارتی با بهتر شدن سبک زندگی انگیزه برای پیشرفت نیز بالاتر می‌رود که این نتایج با یافته‌های مطالعه نیکوکار، روح افزا، نوحی و تمنایی فر همخوانی دارد (۹، ۱۴-۱۶). یافته‌های نیکوکار نشان داد که بین سبک زندگی اسلامی و ابعاد آن بر موفقیت تحصیلی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد (۱۴). مطهری‌نژاد در نتایج خود بیان می‌کند انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی همبستگی بسیار بالای دارد و انگیزه پیشرفت مؤثرین مؤلفه در پیشرفت تحصیلی است (۱۷). همچنین نوحی و همکاران (۲۰۱۲) انگیزش پیشرفت ارتباط معنی‌داری با موفقیت تحصیلی و سطح تأهل دارد (۹). یافته‌های تمنایی فر و همکاران نشان می‌دهد بین انگیزش و پیشرفت تحصیلی، رابطه معنی‌داری وجود دارد ($P = 0/01$) (۱۶).

همچنین روح‌افزا بیان می‌کند به‌طور کلی برنامه‌هایی که سبب بهبود سبک زندگی سالم و افزایش وضعیت اجتماعی و اقتصادی شده، می‌توانند مهارت‌های مقابله سازگار را افزایش و مهارت‌های ناسازگارانه راکاهش دهد و در نتیجه به یک جامعه سالم‌تر منجر شود. بنابراین سبک زندگی سالم و اسلامی می‌تواند در سلامت جسمی و روانی افراد نقش مؤثری داشته و باعث انگیزش پیشرفت و در پی آن موفقیت تحصیلی همچنین موفقیت افراد در همه زمینه‌ها شود (۱۵). این‌درحالی است که حفظ و ارتقاء انگیزه

میانگین نمره انگیزش پیشرفت تحصیلی $81/6 \pm 7/2$ بود که نشانه‌گر انگیزه پیشرفت متوسط به بالا در دانشجویان می‌باشد. همچنین میانگین نمره سبک زندگی $135/2 \pm 18/3$ در حد متوسط قرار داشت. آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که سبک زندگی با انگیزش پیشرفت ارتباط مثبت و معنی‌داری دارد ($P = 0/06, r = 0/22$). به عبارتی با بهتر شدن سبک زندگی انگیزه برای پیشرفت نیز بالاتر می‌رود (جدول ۳).

بحث

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که نمره انگیزش پیشرفت و سبک زندگی در سطح متوسطی قرار داشت و این دو متغیر با یکدیگر ارتباط مثبت و معناداری داشتند. میانگین نمره انگیزش پیشرفت با هیچ یک از ویژگی‌های فردی ارتباط معناداری نداشت، همچنین میانگین نمره سبک زندگی نیز تنها با متغیر گروه‌های مختلف تحصیلی ارتباط معناداری داشت. نتایج مطالعه نشانگر انگیزه پیشرفت در سطح متوسط در دانشجویان می‌باشد که یافته‌های این بخش از مطالعه با نتایج مطالعه نوحی هم‌خوانی دارد (۹). همچنین میانگین نمره سبک زندگی نشانگر سبک‌زندگی در سطح متوسط در دانشجویان می‌باشد که با نتایج Wang هم‌خوانی ندارد (۱۳). یافته‌های وی نشان داد که درصد بالایی از دانشجویان سبک زندگی سالم ندارند، و این مغایرت را می‌توان تا حدی بدلیل ویژگی‌های اجتماعی گروه‌های مورد مطالعه پیش‌بینی

انگیزشی است (۳). میانگین نمره سبک زندگی در گروه‌های مختلف تحصیلی تفاوت معنی‌داری دارد. دانشجویان پرستاری و فوریت پزشکی نسبت به دانشجویان اتاق عمل از نمره سبک زندگی بهتری برخوردارند. همچنین در افرادی با معدل بالاتر، میانگین نمره سبک زندگی بالاتر است ولی در سطح ۵ درصد معنی دار نبوده است که با نتایج کجباف، رجب‌نژاد و رحمانی هم‌خوانی دارد (۱۸-۲۰). کجباف در نتایج خود اظهار می‌دارد که سبک زندگی اسلامی با شادکامی رابطه دارد به طوری که سبک زندگی اسلامی موجب افزایش رضایت زندگی دانشجویان از زندگی خود می‌شود و با افزایش رضایت از زندگی زمینه موفقیت افراد آماده خواهد شد و آنها می‌توانند مراحل پیشرفت را طی کنند (۱۸). رحمانی نیز در نتایج خود عنوان کرد که ارتباط معناداری بین جهت‌گیری‌های مذهبی درونی با پیشرفت‌های تحصیلی و شغلی دانشجویان وجود دارد (۱۹). در این راستا رجب‌نژاد در نتایج خود در این باره چنین بیان می‌کند که سبک زندگی اسلامی در سلامت جسمی و روانی افراد می‌تواند، نقش مؤثری داشته باشد (۲۰). به نظر می‌رسد با توجه به این که عوامل مختلفی می‌تواند بر میزان انگیزه پیشرفت و سبک زندگی افراد خصوصاً دانشجویان مؤثر باشند، میزان انگیزه پیشرفت در دانشجویان رشته‌های تحصیلی و افراد مختلف متفاوت می‌باشد. علاوه بر سبک زندگی سالم عوامل متعددی از جمله متغیرهای شخصیتی، خانوادگی، دانشگاهی و ... از عوامل تاثیرگذار در انگیزش پیشرفت تحصیلی هستند، می‌توان با انجام مطالعاتی در این موارد، زمینه‌هایی برای رشد و ارتقاء این قشر فرهیخته و آینده‌ساز جامعه فراهم ساخت.

نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های مطالعه حاضر، بین سبک زندگی و انگیزش پیشرفت رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. دانشجو می‌تواند با انتخاب سبک زندگی مناسب، حفظ و ارتقای سلامت خود و پیشگیری از بیماری‌ها، اقدامات و فعالیت‌هایی از قبیل رعایت رژیم غذایی، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدن و عدم مصرف دخانیات را انجام دهد و از این طریق با تقویت بنیه انگیزشی و فراهم نمودن نیازهای پایه، امکان دستیابی هر چه بهتر به موفقیت تحصیلی در طول دوران دانشجویی و در نتیجه دوران شغلی فعال فرد را فراهم آورد. در این زمینه می‌توان با اتخاذ رویکرد صحیحی در زمینه برگزاری کارگاه‌ها، کلاس‌های آموزشی، کلاس‌های مشاوره، ورزشی و ... زمینه‌ای را فراهم کرد تا دانشجویان بتوانند با انتخاب رویکرد مناسب، سبک زندگی خود را تغییر دهند و بدین صورت تأثیر به‌سزایی در پیشرفت تحصیلی و انتخاب هدف مناسب در زندگی دارد.

سپاسگزاری

مقاله حاضر منتج از طرح پژوهشی با کد اخلاق ir.bums.1395.86 مصوب دانشگاه علوم پزشکی بیرجندی باشد از حمایت دانشکده پیراپزشکی و بهداشت شهرستان فردوس و معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند که در تصویب این مطالعه، همکاری لازم را به عمل آورده و همچنین از همه دانشجویان و اساتید دانشکده پیراپزشکی و بهداشت فردوس که در اجرای این طرح همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌شود

پیشرفت در دانشجویان پزشکی، پرستاری و سایر زیر گروه‌های پزشکی از اهمیت بالایی برخوردار است. چرا که دانشجویان، رشته‌های پرستاری، اتاق عمل و ... را با هدف کمک به هم نوع و انجام یک کار مفید انتخاب کرده‌اند و همچنین این انگیزه نقش بسیار مهمی در انجام امور خطیر بالینی که با بهداشت و سلامت افراد و جامعه در ارتباط است، دارد. همچنین عامل ادامه تحصیل در مراتب علمی بالاتر و کسب موفقیت و پیشرفت تحصیلی است و باعث ارتقاء سطح سلامت اجتماع می‌شود. علاوه بر این باید بیان کرد که سبک زندگی علاوه بر رفتارها، شامل ارزش‌ها، نگرش‌ها و عقاید نیز می‌شود. شاخص‌های اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاق، مالی، خانواده، تفکر و علم، دفاعی-امنیتی، زمان‌شناسی همگی از شاخص‌های مؤثر بر سبک زندگی هستند که جهت ارتقاء سبک زندگی باید در جهت‌یابی هر یک از این شاخص‌ها تلاش شود. بنابراین با ترویج سبک زندگی سالم و اسلامی می‌توان زمینه‌ای برای رشد و تعالی دانشجویان فراهم کرده تا در پیشرفت، ارتقا و پایداری فرهنگی کشور اثرگذار باشد. نمره انگیزش پیشرفت با هیچ یک از ویژگی‌های فردی افراد ارتباط معنی‌داری نداشت که این بخش از نتایج با یافته‌های مطالعه نوحی، محمدی، آتشکار و یوسفی، هم‌خوانی ندارد (۳، ۶، ۹، ۱۱). ولی از نظر عوامل مثل سن، جنس و ترم تحصیلی با نتایج مطالعه محمدی هم‌خوانی دارد (۱۱). نوحی در نتایج خود بیان می‌کند انگیزش پیشرفت ارتباط معنی‌داری با موفقیت تحصیلی و سطح تأهل دارد (۹). همچنین یافته‌های مطالعه محمدی و همکاران نشان داد که معدل کل دانشجویان با انگیزه پیشرفت ارتباط مثبت و معنی‌داری دارد و یکی از عوامل مؤثر در افزایش انگیزه پیشرفت است (۱۱). طبعاً دانشجویانی که معدل بالاتری دارند خود را دارای خودکارآمدی بالاتری برآورد می‌نمایند و این اطمینان فرد به قابلیت‌های خویش، نقش مهمی در پیشرفت او خواهد داشت. همچنین بین سایر متغیرها از جمله سن، جنس و ترم تحصیلی با نمره انگیزه پیشرفت دانشجویان ارتباط معناداری مشاهده نشد. یافته‌های مطالعه محمدی همچون مطالعه حاضر تفاوتی را در میزان انگیزه پیشرفت دانشجویان دختر و پسر نشان نداد (۱۱). این در حالی است که در برخی مطالعات جنس افراد به عنوان یک عامل مؤثر در انگیزه پیشرفت مطرح شده است، چنان‌چه تمنایی فر بیان می‌کند که دانشجویان دختر از انگیزه پیشرفت بیشتری نسبت به دانشجویان پسر برخوردار هستند (۱۶). همچنین نتایج مطالعه محمدی نشان می‌دهد علاوه بر عوامل فوق، متغیرهای جمعیت‌شناختی سابقه اشتغال و مدت زمان کار دانشجویی پرستاری نیز با انگیزه پیشرفت ارتباط مثبت و معناداری دارد (۱۱).

آتش‌کار در نتایج خود اظهار می‌دارد، بین سن و انگیزش پیشرفت و رضایت تحصیلی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش سن رضایت تحصیلی بیشتر و انگیزش پیشرفت کمتر می‌شود و سن به عنوان قوی‌ترین متغیر پیش‌بینی برای تبیین رضایت تحصیلی و انگیزش پیشرفت شناخته شده است (۶). همچنین یافته‌های یوسفی و همکاران نشان داد که انگیزش تحصیلی با معدل علوم پایه و همچنین معدل کل بالینی ارتباط مستقیم و معناداری دارد؛ بنابراین پیشرفت تحصیلی دانشجویان مستلزم هماهنگی و تعامل بین ابعاد مختلف

References

1. Lali M, Abedi A, Kajbaf MB. Construction and validation of the lifestyle questionnaire (LSQ). *Psychol Res*. 2012;15(1):64-80.
2. Toghyani M, Kajbaf MB, Bahrampour M. The Relationship of Islamic Life Style with Dysfunctional Attitudes in University Students. *Knowledge Res Appl Psychol*. 2014;14(54):35-43.
3. Firouznia S, Yousefi A, Ghassemi G. The relationship between academic motivation and academic achievement in medical students of Isfahan University of Medical Sciences. *Iran J Med Educ*. 2009;9(1):79-84.
4. Dubuc MM, Aubertin-Leheudre M, Karelis AD. Relationship between Academic Performance with Physical, Psychosocial, Lifestyle, and Sociodemographic Factors in Female Undergraduate Students. *Int J Prev Med*. 2017;8:22. DOI: 10.4103/ijpvm.IJPVM_177_16 PMID: 28479964
5. Abedi A, Arizi H, Sobhani Nejad M. Investigate the relationship between academic achievement motivation of boys and girls high school students in Isfahan city with their family characteristics and personality. *Int J Prev Med*. 2002;12(29-38).
6. Atashkar H, Sohrabi Z, Bigdeli S, Bahari F. The relationship between Achievement motivation and Scholar satisfaction among medical, dentistry and pharmacy senior Students of Tehran University of medical sciences. *Med Purif*. 2014;23(1):21-34.
7. Nola IA, Jelinic JD, Matanic D, Pucaric-Cvetkovic J, Bergman Markovic B, Senta A. Differences in eating and lifestyle habits between first- and sixth-year medical students from Zagreb. *Coll Antropol*. 2010;34(4):1289-94. PMID: 21874711
8. Fernandez Aleman JL, Carrillo de Gea JM, Rodriguez Mondejar JJ. Effects of competitive computer-assisted learning versus conventional teaching methods on the acquisition and retention of knowledge in medical surgical nursing students. *Nurse Educ Today*. 2011;31(8):866-71. DOI: 10.1016/j.nedt.2010.12.026 PMID: 21255880
9. Noohi S, Hosseini M, Rokhsarizadeh H, Saburi A, Alishiri Gh H. Progress Motivation among Baqiyatallah University of Medical Sciences Students and Its Relationship with Academic Achievement. *Iran J Mil Med*. 2012;14(3):200-4.
10. Walker S, Hill-Polerecky D. Psychometric evaluation of Health Promoting Lifestyle Profile II (Unpublished manuscript). 1997.
11. Mohammadi Zeidi I, Pakpour Hajiagha A, Mohammadi Zeidi B. Reliability and validity of Persian version of the health-promoting lifestyle profile. *J Mazand Univ Med Sci*. 2012;21(1):102-13.
12. Hermans HJ. A questionnaire measure of achievement motivation. *J Appl Psychol*. 1970;54(4):353-63. PMID: 5483811
13. Wang D, Xing XH, Wu XB. Healthy lifestyles of university students in China and influential factors. *ScientificWorldJournal*. 2013;2013:412950. DOI: 10.1155/2013/412950 PMID: 23935418
14. Nikoukar G, Khari A, Taban M, Seidi F. Islamic lifestyle effect on the academic success. *Q J Islamic Manage*. 2014;22(1):197-211.
15. Roohafza H, Sadeghi M, Shirani S, Bahonar A, Mackie M, Sarafzadegan N. Association of socioeconomic status and life-style factors with coping strategies in Isfahan Healthy Heart Program, Iran. *Croat Med J*. 2009;50(4):380-6. PMID: 19673038
16. Tamannaifar M, Gandomi Z. Correlation between achievement motivation and academic achievement in university students. *Educ Strategies Med Sci*. 2011;4(1):15-9.
17. Motaharinezhad F, Seyed S, Rezaye A, Heidarieh SM, Noruzi R. Relationship between self-efficacy, achievement motivation and academic achievement in students with learning disabilities. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2016;25(132):329-33.
18. Kajbaf MB, Sajjadiyan P, Kaviyani M, Anvari H. The relationship between Islamic life style and happiness about life satisfaction among University students in Isfahan. *Psychol Religion*. 2012;4(4):61-74.
19. Rahmani M. The relationship between internal and external religious orientation with adaptability and self-esteem of students. *Res Soc Psychol*. 2012;2(7):71-84.
20. Rajabnejad M. The Lifestyle Islam from the perspective pure life in the Quran. *J Res Ministry Health*. 2012;1:9-29.