

مقاله اصلی

تأثیر برنامه فعالیت بدنی منتخب بر امید به زندگی و خودکارآمدی عمومی دانشجویان پرستاری غیرفعال

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۰۵ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۱۲

خلاصه

محمد نصیری*^۱

مقدمه: هدف از این پژوهش بررسی تأثیر برنامه فعالیت بدنی منتخب بر امید به زندگی و خودکارآمدی عمومی دانشجویان پرستاری غیرفعال بود.

^۱ استادیار مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی، واحد خوی، دانشگاه آزاد اسلامی، خوی، ایران (نویسنده مسئول)

روش کار: روش تحقیق حاضر نیمه تجربی و بر روی ۳۰ نفر از دانشجویان پرستاری غیرفعال دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوی که به روش در دسترس انتخاب شدند، انجام شد. آزمودنی ها به صورت تصادفی به دو گروه کنترل (۱۵ نفر) و آزمون (۱۵ نفر) تقسیم شدند. این پژوهش به صورت طرح سالمون اجرا شد. گروه آزمون به مدت ۸ هفته طی ۳۲ جلسه ۶۰ دقیقه ای به صورت منظم برنامه ورزشی و گروه کنترل فعالیت روتین روزمره را انجام می دادند. سپس هر دو گروه پرسشنامه ویژگی های دموگرافیک، پرسشنامه امید به زندگی اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱) و خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران (۱۹۸۲) را تکمیل نمودند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از جهت تعیین تفاوت های درون گروهی از آزمون تی همبسته و به منظور تعیین تفاوت های بین گروهی از آزمون تی مستقل استفاده شد.

Email: Nasiri@iaukhoy.ac.ir

نتایج: یافته های حاصل از پس آزمون در گروه تجربی حاکی از آن است که تمرینات بدنی منتخب بر امید به زندگی و خودکارآمدی عمومی دانشجویان تأثیر معنی داری دارد ($p < 0.001$).

نتیجه گیری با توجه به نتایج این پژوهش به نظر می رسد یکی از بهترین راهکارهای امید به زندگی و خودکارآمدی عمومی دانشجویان انجام فعالیت بدنی و ورزش می باشد.

کلمات کلیدی: امید به زندگی، خودکارآمدی عمومی، فعالیت بدنی منتخب

مقدمه

زندگی امروزه بسیار پیچیده‌تر و شلوغ‌تر از دهه‌های قبل شده است. از این رو، موانع زیادی نیز بر سر راه موفقیت انسان قرار گرفته‌اند. بنابراین، صرف داشتن هدف نمی‌تواند فرد را به موفقیت برساند. آنچه مهم است این است که نیرویی برای دستیابی به هدف باشد. این نیرو همان امید است (۱). امید و امیدواری یک نگرش ذهنی و عاطفی است که بر کیفیت زندگی تمرکز داشته و شامل انتظار نتایج مثبت از تمام چالش‌ها و اتفاقات روزانه است (۲). در تعریف دیگر امید به معنای انجام فعالیت و امور زندگی با چشم‌انداز مثبت است. این مفهوم لزوماً به معنای اجتناب یا نادیده گرفتن اتفاقات یا نتایج بد نیست، بلکه تلاش برای داشتن دید مثبت با علم به احتمال وجود موقعیت‌های بد بالقوه است (۳). امید داشتن به زندگی یک احساس، میل و انتظار است که همه‌چیز در آینده به‌خوبی پیش خواهد رفت. برای رسیدن به موفقیت فقط داشتن هدف کافی نیست؛ زیرا دشواری‌های زیادی در راه رسیدن به اهداف وجود دارد. انسان قوی باید بتواند با وجود همه موانعی که در راه دارد، به اهداف خود نزدیک‌تر شود. امید داشتن باعث می‌شود که افراد با مشکلات مقابله کنند و برای رسیدن به اهداف خود، استراتژی‌های مختلفی را امتحان کنند. امید فقط یک حس خوب نیست؛ بلکه عاملی است که می‌تواند انسان را به سوی موفقیت و توسعه فردی هدایت کند (۴). افراد امیدوار اهداف بزرگی برای یادگیری دارند؛ این مسئله باعث می‌شود همیشه پیشرفت‌های خود را بررسی و کنترل کنند تا مطمئن شوند در مسیر درستی قرار گرفته‌اند. طبق برخی پژوهش‌ها، اهدافی که به یادگیری مربوط هستند روی بخش بزرگی از زندگی انسان‌ها مانند فعالیت‌های علمی، هنری، ورزشی و حتی راه‌اندازی کسب و کار تاثیر می‌گذارند. افرادی که در زندگی خود امید ندارند، معمولاً اهداف عملکردی دارند. این افراد کارهایی را انتخاب می‌کنند که چالش نداشته باشند و با این کار فرصت پیشرفت را از خود می‌گیرند. زمانی که در کارهای خود شکست می‌خورند نیز تمام روحیه خود را از دست می‌دهند و کار را نیمه‌تمام رها می‌کنند. افراد ناامید تصور می‌کنند توانایی کنترل محیط اطراف

خود را ندارند و هیچ‌گاه به اهداف خود نمی‌رسند (۵). امید با افسردگی و استرس رابطه عکس دارد. هر چقدر افراد امید و انگیزه بیشتری در زندگی داشته باشند، میزان افسردگی و استرس در آن‌ها کاهش پیدا می‌کند. امیدوار بودن و داشتن تفکرات امیدوارانه بر سیستم عصبی افراد تاثیر زیادی می‌گذارد. پژوهشگران معتقدند هر چه در بدن اتفاق می‌افتد بر ذهن نیز تاثیرگذار است و هر چه بر ذهن تاثیرگذار باشد، بر جسم نیز تاثیر می‌گذارد. به همین علت می‌گویند بیماران با امیدواری می‌تواند برخی بیماری‌های سخت مانند سرطان را درمان کنند و بهتر با بیماری خود کنار بیایند (۶).

امید به زندگی به تعداد سالهایی که یک فرد براساس میانگین آماری انتظار دارد زندگی کند اشاره دارد. نرخ امید به زندگی با توجه به منطقه جغرافیایی و دوره زیستی تغییر می‌کند. برای مثال در عصر مفرغ نرخ امید به زندگی ۲۶ سال بود در حالی که این رقم در سال ۲۰۱۰ به ۶۷ سال رسید (۷). میزان امید به زندگی در یک نفر یا یک گروه جمعیتی به متغیرهای زیادی مانند سبک، زندگی، دسترسی به امکانات بهداشتی، وضعیت اقتصادی و میزان مرگ و میر و بیماری بستگی دارد. با این حال چون نرخ امید به زندگی براساس متوسط یک جامعه محاسبه می‌شود، ممکن است فردی بسیار بیشتر یا بسیار کمتر از این عدد عمر کند جالب است بدانید از مفهوم امید به زندگی در مطالعات زیست‌شناسی و محیط زیستی نیز استفاده می‌شود و این نرخ در مورد گیاهان و حیوانات نیز محاسبه می‌شود (۸).

طبق گزارشها به مرور زمان نرخ امید به زندگی در زنان و مردان به هم نزدیک شده اما از نظر تاریخی همیشه زنان نرخ امید به زندگی بیشتری داشته‌اند. در قدیم مردان به دلیل حضور در مشاغل سخت‌تر و پراسترس‌تر نرخ امید به زندگی بسیار کمتری نسبت به زنان داشتند. اما طبق گزارشی که در سال ۲۰۱۳ منتشر شده تفاوت نرخ امید به زندگی به زنان و مردان به کمتر از ۴ سال رسیده و این نزدیک شدن نرخها، در ۳۰ سال گذشته رشد چشمگیری داشته است (۹). اکنون طول عمر زنان و مردان دارای نرخ مشابه‌ای شده در حالی که در گذشته این گونه نبود.

بر کوشش فرد در انجام یک عمل و پایداری در ادامه آن و ایجاد انگیزه های مناسب تاثیر دارد (۱۵). بندورا خوداندیشی را یگانه ترین توانایی انسان می شمارد که انسان ها با آن اندیشه و رفتارشان را دگرگون می سازند و ارزیابی می کنند. این خودارزیابی ها در برگزیده ی دریافت های خودکارآمدی است، یعنی باورهای توانایی های فرد برای سازمان دهی و پیاده سازی کنش هایی که برای سامان دهی به موقعیت های آینده بدان ها نیاز است (۱۶). در حقیقت، باورهای توانمندی به چند روش بر رفتار اثر می گذارد. آنها برگزینش های افراد و کنشی که پی می گیرند اثر می گذارند و نیز افراد در کارهایی شرکت می کنند که احساس شایسته گی و اعتماد به نفس داشته باشند و از کنش هایی که در آن اعتماد به نفس و شایستگی نداشته باشند پرهیز می کنند. باورهای خودکارآمدی تعیین می کنند که انسان ها چه اندازه برای انجام کارهایشان زمان می گذارند، هنگام برخورد با دشواری تاکی پایداری می کنند، و آیا در برخورد با موقعیت های گوناگون چه اندازه نرمش پذیرند (۱۷). همچنین باورهای خودکارآمدی بر الگوهای اندیشه و واکنش های هیجانی افراد اثر می گذارند. بنابراین افراد با خودکارآمدی پایین شاید باور کنند که وضع حل ناشدنی است و این باوری است که تنیدگی، افسردگی و دیدی باریک بینانه برای گره گشایی پرورش می دهد. از سوی دیگر، خودکارآمدی بالا در هنگام نزدیک شدن به کار و کنش های دشوار، به پدیدآیی احساس آسانی کمک می کند. بدین سان، باورهای خودکارآمدی پیش بینی کننده ی توانمند برای پیشرفت خواهد بود (۱۸).

از آنجاییکه پژوهش ها نشان می دهد که خودکارآمدی با مسئولیت پذیری در مورد انجام تکلیف و رضایت شغلی رابطه مثبت دارد بنابراین خودکارآمدی عامل مهمی برای انجام موفقیت آمیز عملکرد نسبت به وظایف خویش است و می تواند یکی از مهارت های اساسی لازم برای رسیدن به رضایت شغلی و موفقیت در شغل افراد به شمار آید. افراد به منظور مقابله و رها شدن از استرس و فشارهای روانی و دستیابی به سلامت روانی دست به اعمال مختلفی می زنند که یکی از مهمترین این اعمال،

به عنوان مثال در دهه ۱۹۵۰ میلادی نرخ امید به زندگی در زنان بالای ۷۰ سال بود در حالی که انتظار مردان از طول عمر خود به سختی به دهه ۶۰ زندگی خود می رسید دخترانی که در سال ۲۰۱۲ به دنیا آمده اند ۸/۳ سال بیشتر از پسرانی که در همان سال به دنیا آمده اند امید به زندگی دارند (۱۰) در حالی که این عدد حدود ۳۰ سال پیش ۶ سال بود نرخ امید به زندگی در دخترانی که بین سالهای ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۲ به دنیا آمده اند ۸/۸۲ سال و پسرانی که در همین سالها به دنیا آمده اند ۷۹ سال است (۱۱). امید به زندگی به عوامل مختلف اقتصادی، اجتماعی، زیست محیطی و غیره بستگی دارد مجموعه تواناییهای فرد برای ایجاد گذرگاههایی به سمت هدفهای مطلوب و داشتن انگیزه لازم برای استفاده از این مسیرها را امید می نامند. می توان جهت یابی آینده، انتظارات مثبت، هدفمندی، واقع گرایی، تنظیم اهداف و ارتباطات درونی را از ویژگیهای مهم امید به زندگی دانست (۱۲). تخمین شاخص امید به زندگی امروزه در بین افراد علی الخصوص دانشجویان یکی از متغیرهای جذاب می باشد و محققان زیادی به بررسی این متغیر پرداخته اند (۱۳).

مفهوم خودکارآمدی و یا توانایی ادراک شده فرد در انطباق با موقعیت های خاص متغیر دیگری است که در این پژوهش مورد مطالعه قرار خواهد گرفت. مفهوم خودکارآمدی از ویژگیهای شخصیتی که بندورا به تبیین آن پرداخته است. بندورا در توضیح خودکارآمدی بیان می کند که خودکارآمدی به باورهای فرد در مورد تواناییها، ظرفیت استعدادها برای یادگیری و عملکرد در موقعیت های مختلف اشاره دارد که از این طریق بر عملکرد نیز اعمال کنترل می کند (۱۴). او همچنین مطرح می کند که خودکارآمدی، توان سازنده ای است که بدان وسیله، مهارت های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه ای اثر بخش ساماندهی می شود. به نظر وی داشتن دانش، مهارتها و دستاوردهای قبلی افراد پیش بینی کننده های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان در باره تواناییهای خود در انجام آنها بر چگونگی عملکرد خویش موثر است. انتظارات ویژه فرد در مورد توانیهایش برای انجام اعمال خاص

تصادفی به دو گروه کنترل (۱۵ نفر) و آزمون (۱۵ نفر) تقسیم شدند. این پژوهش به صورت طرح سالامون اجرا شد. گروه آزمون به مدت ۸ هفته، هر هفته دو جلسه و کلا طی ۳۲ جلسه ۶۰ دقیقه ای به صورت منظم برنامه ورزشی و گروه کنترل فعالیت روتین روزمره را انجام می دادند. فعالیت بدنی منتخب شامل ۱۰ دقیقه حرکات کششی بالا تنه و پایین تنه و ۵۰ دقیقه حرکاتی از قبیل راه رفتن روی پنجه‌ها و پاشنه‌ها و پهلوهای پا، دویدن به طور طبیعی و آزاد با سرعت‌های مختلف و همچنین بازی های متنوعی از قبیل فوتسال و بدمینتون را شامل می شد. سپس هر دو گروه پرسشنامه ویژگی های دموگرافیک، پرسشنامه امید به زندگی ۱۷ سوالی اشنايدر و همکاران (۱۹۹۱) و پرسشنامه خودکارآمدی عمومی ۱۲ سوالی شرر و همکاران (۱۹۸۲) را تکمیل نمودند.

پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک شامل سولاتی از قبیل جنسیت، سن، شغل، میزان تحصیلات، وضعیت تأهل، وضعیت اقتصادی بود.

پرسشنامه امید به زندگی اشنايدر

پرسشنامه امید به زندگی که توسط اشنايدر، هاریس، اندرسون، هولران، ایرونیك و همکاران (۱۹۹۱) تهیه شده است دارای ۱۲ سوال بوده و هدف آن ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد می باشد. شیوه نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه ای است. این پرسشنامه برای افراد ۱۵ سال به بالا طراحی شده است و دو زیر مقیاس عامل و راهبرد را اندازه گیری می کند. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سوالات با هم محاسبه می شود. امتیازات بالاتر، نشان دهنده امید به زندگی بیشتر در فرد پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس. حداقل امتیاز ممکن ۱۲ و حداکثر ۶۰ خواهد می باشد. نمره بین ۱۲ تا ۲۴ معرف امید به زندگی پایین، نمره بین ۲۴ تا ۳۶ معرف میزان امید به زندگی متوسط و نمره بالاتر از ۳۶ معرف میزان امید به زندگی بالا است.

پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران

پرسشنامه خودکارآمدی عمومی توسط شرر، مادوکس، مرکاندانت، پرنیتیک-دون، جاکوبس و راجرز (۱۹۸۲) ساخته

ورزش و فعالیت بدنی می باشد (۱۹). تحقیقات نشان می دهد که ورزش موجب بهبود مشکلات جسمی و روانی مانند افسردگی، اضطراب، وسواس، روان پریشی می شود (۲۰). همچنین به کاهش شاخص توده بدن، ضربان قلب و فشار خون کمک می کند و از طرفی به اجتماعی شدن فرد، افزایش شادکامی، بهبود فرسودگی شغلی و افزایش امید به زندگی کمک می کند (۲۱). در رابطه با اثربخشی ورزش بر فرسودگی شغلی، سلطانیان و امین بیدختی اظهار دارند که ورزش موجب بهبود دو مولفه فرسودگی شغلی (خستگی عاطفی و مسخ شخصیت) می شود (۲۲). در مطالعه ای دیگر صفایی و همکاران، تاثیر معنادار ورزش بر هر سه بعد فرسودگی شغلی را گزارش کردند (۲۳). همچنین در تحقیقی که کریمیان و همکاران در رابطه با فرسودگی شغلی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که تمرینات ورزشی موجب کاهش میانگین مسخ شخصیت و خستگی عاطفی و افزایش میانگین مربوط به موفقیت فردی می شود (۲۴). در رابطه با تاثیر ورزش بر بهبود امید به زندگی، مطالعه ثنایی و همکاران بر روی سالمندان استان مازندران نشان داد که فعالیت بدنی بر امید به زندگی اثر مثبت و معنی داری می گذارد (۲۵). همچنین زر و همکاران نشان دادند که کارکنان فعال سازمان منطقه ویژه انرژی اقتصادی پارس نسبت به کارکنان غیرفعال، امید به زندگی بیشتری از خود نشان می دهند (۱۲) اما امید به زندگی در سربازان فعال و غیرفعال تفاوت معنی داری را نشان نداد (۲۶). با توجه به مطالب مطرح شده سوال اصلی پژوهش این است که آیا فعالیت ورزشی به افزایش امید به زندگی و خودکارآمدی دانشجویان غیرفعال منجر خواهد شد یا نه؟

روش کار

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی می باشد که در دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوی انجام گرفت. جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوی تشکیل می دادند. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از دانشجویان رشته پرستاری غیرفعال به روش در دسترس انتخاب و به صورت

روش آماری

برای تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. روش های تحلیل آمار توصیفی شامل جداول و نمودارها، شاخص های گرایش مرکزی، پراکنندگی و فراوانی ها است و جهت تعیین تفاوت های درون گروهی از آزمون تی همبسته و به منظور تعیین تفاوت های بین گروهی از آزمون تی مستقل استفاده شد.

نتایج

مشخصات عمومی آزمودنی ها در جدول ۱ گزارش شده است. ملاحظه می شود آزمودنی های هر دو گروه از نظر قد، سن، وزن بدن، امید به زندگی و خودکارآمدی عمومی در پیش آزمون تفاوت معنی داری ندارند.

شده است. نسخه اصلی آزمون شامل ۳۶ سوال بود که سازندگان آن براساس تحلیل های انجام شده، سوالاتی را نگه داشتند که بار ۰/۴۰ را در هر یک از عوامل اجتماعی و عمومی داشتند. بر این اساس ۱۳ سوال که دارای این ویژگی نبودند. حذف و آزمون به ۲۳ سوال کاهش یافت. از این ۲۳ سوال ۱۷ سوال خودکارآمدی عمومی را با میانگین ۹۹/۵۷ و انحراف معیار ۱۲/۸۰ می سنجد. ضریب پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس خودکارآمدی عمومی و خرده مقیاس خودکارآمدی اجتماعی به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۷۱ برای هر یک به دست آمد. در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۱۷ تا ۳۴ باشد، میزان خودکارآمدی ضعیف، در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۳۴ تا ۵۱ باشد، میزان خودکارآمدی در سطح متوسط و در صورتی که نمرات بالای ۵۱ باشد، میزان خودکارآمدی بسیار بالا می باشد.

جدول ۱. اطلاعات دموگرافیک آزمودنی ها

گروه	تجربی	کنترل
قد	۱۷۶/۴	۱۷۵/۸
سن	۲۱/۷	۲۱/۹
وزن بدن	۷۸/۵	۷۹/۸
امید به زندگی	۲۷/۱۳±۴/۲۷	۲۶/۱۲±۴/۹۵
خودکارآمدی عمومی	۳۸/۲۳±۶/۳۹	۳۹/۵۱±۵/۸۷

از آزمون تی برای مقایسه نتایج پس آزمون دو گروه استفاده شد.

جدول ۲. مقایسه تفاوت نمره های امید به زندگی و خودکارآمدی عمومی در دو گروه کنترل و تجربی

متغیر	گروه	مرحله	میانگین تغییرات	اختلاف میانگین	آزمون تی	مقدار p
امید به زندگی	تجربی	پیش آزمون	۲۷/۱۳±۴/۲۷	+۱۷/۵۵±۳/۵۱	۱۲/۸۴	۰/۰۰۰
		پس آزمون	۴۴/۶۸±۵/۷۱			
	کنترل	پیش آزمون	۲۶/۱۲±۴/۹۵			
		پس آزمون	۲۷/۸۴±۳/۸۷			
خودکارآمدی عمومی	تجربی	پیش آزمون	۳۸/۲۳±۶/۳۹	+۱۵/۵۳±۴/۸۴	۱۰/۵۲	۰/۰۰۰
		پس آزمون	۵۳/۷۶±۷/۷۴			
	کنترل	پیش آزمون	۳۹/۵۱±۵/۸۷			
		پس آزمون	۴۰/۹۴±۶/۲۱			

* وجود تفاوت معنی دار در میانگین های متغیرها ($P \leq 0/05$)

کارکردهای فعالیت ورزشی بر ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی فرد اشاره کرد؛ ورزش موجب ارتقاء کیفیت زندگی، سلامت جسمی و روانی می‌شود و به وسیله آن، فرد به خوبی استعدادهای خود را بروز می‌دهد. همچنین به وسیله فعالیت ورزشی شاخص‌های اعتماد به نفس، عزت نفس، جامعه‌پذیری و سازگاری اجتماعی بهبود می‌یابد (۳۰-۲۸). همچنین در مطالعه‌ای دیگر گزارش شده است که گروهی از آزمودنی‌ها که حداقل روزی ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی داشتند نسبت به گروهی که غیرفعال بودند ۳ سال امید به زندگی بیشتری داشتند به عبارتی در این مطالعه نشان داده شد که فعالیت بدنی باعث افزایش امید به زندگی می‌شود (۲۷). محققین در مطالعه‌ای در برزیل به این نتیجه رسیدند که حذف حالت عدم فعالیت بدنی و شروع به فعالیت در افراد باعث بهبود امید به زندگی به میزان ۰/۳۱ سال می‌شود (۲۹).

دومین نتیجه حاصل از پژوهش، بیانگر آن است که تاثیر یکدوره فعالیت بدنی منتخب بر خودکارآمدی عمومی دانشجویان تاثیر معناداری دارد. نتایج تحقیق حاضر با یافته‌های اکثر تحقیقات قبلی همسو است. همچنین آقاخان‌بائی پورسلطانی (۱۳۹۶) نشان دادند که رابطه مثبت و معناداری بین محیط ادراک‌شده، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی وجود دارد. افراد دارای باورهای قوی بر تواناییهای خود نسبت به افرادی که به توانایی‌های خود تردید دارند، کوشش و پافشاری بیشتری در انجام تکالیف نشان می‌دهند و در نتیجه عملکرد آنها در انجام تکالیف بهتر است (۱۵). موفقیت انسان به تعهد، کردانی و پشتکار احتیاج دارد که این موارد از طریق خودکارآمدی حاصل می‌شود. سه راهبرد عمومی برای بهبود خودکارآمدی وجود دارد که عبارتند از: الگوسازی، استفاده از بازخورد اطلاعاتی و بازآموزی اسنادی. الگوسازی مهمتر از راهبردهای دیگر است (۳۲).

لذا انتظار می‌رود مسوولان دانشگاه باید شرایط سالن‌های ورزشی را جذاب تر کرده و در عین حال در راستای اطلاع-رسانی و جذب مؤثر و مناسب دانشجویانی که علاقه چندانی به فعالیت بدنی ندارند، تلاش کنند. اهمیت جذب دانشجویان غیر

با توجه به نتایج جدول ۲ مشاهده می‌شود که مقدار اختلاف میانگین نمره امید به زندگی در پس آزمون در گروه تجربی نسبت به پیش آزمون مثبت می‌باشد. مقایسه نتایج پس آزمون این شاخص بین دو گروه نیز نشان داد که تمرینات ورزشی منتخب بر امید به زندگی دانشجویان تاثیر معنی‌داری دارد.

همچنین با توجه به نتایج جدول فوق مشاهده می‌شود که مقدار اختلاف میانگین نمره خودکارآمدی عمومی در پس-آزمون در گروه تجربی نسبت به پیش آزمون مثبت می‌باشد. مقایسه نتایج پس آزمون این شاخص بین دو گروه نیز نشان داد که تمرینات ورزشی منتخب بر خودکارآمدی عمومی دانشجویان تاثیر معنی‌داری دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

اولین نتیجه حاصل از پژوهش، بیانگر آن است که تاثیر یکدوره فعالیت بدنی منتخب بر امید به زندگی دانشجویان تاثیر معناداری دارد. به طوری که دانشجویانی که فعالیت بدنی را در دو ماه انجام دادند، از امید به زندگی بالاتری نسبت به هم‌تایان غیرفعال خود برخوردارند. نتایج برخی مطالعات همسو با این یافته می‌باشد. به عنوان مثال ثنایی و همکاران (۱۳۹۲) تحقیقی تحت عنوان اثر فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی و امید به زندگی در سالمندان استان مازندران انجام دادند. نتایج آنها نشان داد که بر اثر فعالیت بدنی، امید به زندگی افزایش می‌یابد (۲۵). همچنین زر و همکاران (۱۳۹۹) نشان دادند که تفاوت معنی‌داری بین نمره امید به زندگی کارمندان فعال و غیرفعال وجود دارد بطوری که کارمندان فعال دارای امید به زندگی بیشتری نسبت به هم‌تایان غیرفعال خود هستند (۱۲)، اما همین محقق تاثیری از انجام فعالیت بدنی بر امید به زندگی در سربازان را گزارش نداد (۲۶). در همین زمینه مطالعه‌ای نشان داد که اگر عدم فعالیت بدنی از جامعه حذف شود امید به زندگی به میزان ۰/۶۸ سال در جهان افزایش می‌یابد (۲۷). علاوه بر این نتایج تحقیق دیگری حاکی از این امر است که افرادی که حتی به میزان کم، فعالیت بدنی دارند، دارای امید به زندگی بالاتری نسبت به افراد عادی هستند (۲۷). به منظور تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان به

منجر شود. همچنین می‌توان انتظار داشت مدیران و مسئولان دانشگاه به‌ویژه مسئولان اجرایی به اهمیت افزایش برنامه‌های فعالیت بدنی دانشجویان واقف گردند و ضمن آگاهی از وضعیت شرایط محیطی و سعی در شناساندن و ارتقای ویژگی‌های آن و اتخاذ تدابیر لازم در راستای بالا بردن امید به زندگی و خودکارآمدی عمومی دانشجویان برنامه ریزی کنند.

تشکر و قدردانی

از تمامی دانشجویان رشته پرستاری که به عنوان آزمودنی در این پژوهش همکاری نمودند تشکر و قدردانی می‌شود.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

علاقتمند به فعالیت بدنی از آنجایی نشأت می‌گیرد که در اکثر تحقیقات جدید نشان داده شده است که اکثر دانشجویان با مشکلات کم تحرکی درگیرند و به نوعی به مصرف دخانیات معتادند. واضح است که دانشجویان علاقمند به فعالیت بدنی در همه جا به فعالیت بدنی می‌پردازد و کم و کاستی‌ها را نادیده می‌گیرد. در بحث فلسفه جذب حداکثری برای دانشجویان غیرعلاقتمند به فعالیت بدنی می‌توان از طریق اطلاع‌رسانی مؤثر نظیر استفاده از سایت دانشگاه، پوستر، ایمیل و به‌کارگیری و استفاده از نیروهای داوطلب، آگاهی و ادراک دانشجویان را از محیط، مخصوصاً برای دانشجویانی که اطلاعی از وجود اماکن ورزشی دانشگاه ندارند، افزایش داد. تجهیز مجموعه ورزشی دانشگاه، اعم از سالن‌ها و استخر، به وسایل جدید و مریبان کارآموده، امکانات بیشتر با برنامه‌های مدون و سنجیده و لوازم مناسب می‌تواند به بهبود مشارکت در برنامه‌های فعالیت بدنی

References

1. Foreman KJ, Marquez N, Dolgert A, Fukutaki K, Fullman N, McGaughey M, et al. Forecasting life expectancy, years of life lost, and all-cause and cause-specific mortality for 250 causes of death: reference and alternative scenarios for 2016-40 for 195 countries and territories. *Lancet*. 2018;392(10159):2052-90. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31694-5.
2. Majer IM, Stevens R, Nusselder WJ, Mackenbach JP, van Baal PH. Modeling and forecasting health expectancy: theoretical framework and application. *Demography*. 2013;50(2):673-97. doi: 10.1007/s13524-012-0156-2.
3. Guzman-Castillo M, Ahmadi-Abhari S, Bandosz P, Capewell S, Steptoe A, Singh-Manoux A, et al. Forecasted trends in disability and life expectancy in England and Wales up to 2025: a modelling study. *Lancet Public Health*. 2017;2(7):e307-e13. doi: 10.1016/S2468-2667(17)30091-9.
4. Canudas-Romo V, DuGoff E, Wu AW, Ahmed S, Anderson G. Life expectancy in 2040: What do clinical experts expect? *North American Actuarial Journal*. 2016;20(3):276-85. doi: 10.1080/10920277.2016.1179123.
5. Soyiri IN, Reidpath DD. An overview of health forecasting. *Environ Health Prev Med*. 2013;18(1):1-9. doi: 10.1007/s12199-012-0294-6.
6. Beltran-Sanchez H, Soneji S, Crimmins EM. Past, Present, and Future of Healthy Life Expectancy. *Cold Spring Harb Perspect Med*. 2015;5(11). doi: 10.1101/cshperspect.a025957.
7. Vollset SE, Goren E, Yuan CW, Cao J, Smith AE, Hsiao T, et al. Fertility, mortality, migration, and population scenarios for 195 countries and territories from 2017 to 2100: a forecasting analysis for the Global Burden of Disease Study. *Lancet*. 2020;396(10258):1285-306. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30677-2.
8. Stoeldraijer L, van Duin C, van Wissen L, Janssen F. Impact of different mortality forecasting methods and explicit assumptions on projected future life expectancy: The case of the Netherlands. *Demographic Research*. 2013;29:323-54. doi: 10.4054/DemRes.2013.29.13.
9. Kontis V, Bennett JE, Mathers CD, Li G, Foreman K, Ezzati M. Future life expectancy in 35 industrialised countries: projections with a Bayesian model ensemble. *Lancet*. 2017;389(10076):1323-35. doi: 10.1016/S0140-6736(16)32381-9.
10. Singh GK, Lee H. Marked Disparities in Life Expectancy by Education, Poverty Level, Occupation, and Housing Tenure in the United States, 1997–2014. *Int J MCH AIDS*. 2021;10(1):7–18. <https://doi.org/10.21106/ijma.402>.
11. Majewska J, Trzpiot G. Robust approach to life expectancy projection. *Archives of Data Science, Series A (Online First)*. 2017;2(1):14.
12. Zar, Abdosaleh, Salman Alavi, and Abolfazl Shayan Nooshabadi. "The Effectiveness of Exercise on Job Burnout and Life Expectancy in Staff Pars Special Energy Zone Economy". *SOREN journal*. 2021; 1 (1): 30-35 [Persian]
13. Our World in Data [Internet]. Research and data to make progress against the world's largest problems. [Cited 06 December 2021]. Available from: <https://ourworldindata.org>.
14. Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. Hoboken: Wiley.
15. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.
16. Bandura, A., & Wood, R. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 805 Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/1989-27913-001>.
17. Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (1992). Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability. *Academy of Management Review*, 17(2), 183–211. <https://doi.org/10.5465/amr.1992.4279530>.
18. Block, L. G., & Keller, P. A. (1995). When to accentuate the negative: The effects of perceived efficacy and message framing on intentions to perform a health-related behavior. *Journal of Marketing Research*, 192–203. <https://doi.org/10.2307/3152047>.
19. Dehghani H, et al., Effect of regular exercise on methods of problem centered stress coping mechanism. *Holist Nurs Midwifery*., 2012. 22(2): p. 33-39. [Persian]
20. Shahivandi A and e. al., The Role of Planning and Tailoring of Urban Sport Facilities in Increasing Physical Activity and Community Participation a Case Study of Arak City's Citizens with Hearing and Motor Disabilities. *MEJDS*, 2014. 4(1): p. 50-58. [Persian]
21. Salesi, M. and B. Jowkar, Effects of exercise and physical activity on happiness of postmenopausal female. *Iranian Journal of Ageing*, 2011. 6(2): p. 15-29. [Persian]
22. Soltaniyan, M. and A. Aminbeidokhti, The role of sport on job burnout of employees. *Koomesh*, 2009. 10(4): p. 281-286. [Persian]
23. Safaei, M., et al., The effectiveness of aerobic training in leisure time on burnout of midwives: A Randomized Clinical Trial. *Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*, 2014. 17(122): p. Pe16-Pe22. [Persian]
24. Karimian, R., et al., The effect of physical training on the burnout of nurses in AlZahra hospital. *J Res Rehabil Sci*, 2012. 8(5): p. 870-876. [Persian]
25. Sanaei M, Zardoshtian SH, and N. R., The effect of physical activity On quality of life and life expectancy in the elderly

- Fars province. *Journal of Sport Management Studies*, 2014. 5(17): p. 137-157. [Persian]
26. Zar Abdossaleh, Rezaee Fatemeh, Sadeghipur Hamid Reza. Evaluation of the Effectiveness of Physical Activity and Sports on the General Health and Life Expectancy in Soldiers. *Journal of Military Caring Sciences*. 2022, 8(4): 373-381. [Persian]
27. Moore, S.C., et al., Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: a large pooled cohort analysis. *PLoS Med*, 2012. 9(11): p. e1001335.
28. Soltani Shal R, Aghamohammadian Sharbaf H, and G.c. A., Effect of exercise on general health, quality of sleep and quality of life in Ferdowsi University of Mashhad students. *The Journal of Qazvin University of Medical Sciences*, 2013. 17(4): p. 39-46. [Persian]
29. Poladei I, A., S. Afsharpoor, and M. Bahramkhani, Comparative Survey Self Esteem and Mental Wellbeing Between Group Athletic Devotee and Individual Athletic Devotee and Unauthentic Devotee in Boushehr. 2011: p. 33-39. [Persian]
30. Bakhshayesh, S.H., F. Bahmani, and M. Kamali, Comparative of mental health disabled people of athletic and non-athletic. *Iranian Journal of War and Public Health*, 2012. 5(1): p. 22-26. [Persian]
31. Aghakhanbabaei M, Poursoltani Zarandi H. The Role of Self-Efficacy as a Mediator between Perceived Environment and Social Support with Physical Activity Participation among Students. *Research on Educational Sport*, 2016, 12: 171-188. [Persian]
32. Schunk, D. H. Self-efficacy and academic motivation. *Educational psychology*, 1991. 26: 207-31

*Original Article***The Effect of Selected Physical Activity Program on Life Expectancy and General Self-Efficacy of Inactive Nursing Students**

Received: 27/09/2021 - Accepted: 01/02/2022

Mohammad Nasiri^{1*}

1 Assistant Professor of Sport Management, Department of Physical Education, Khoy Branch, Islamic Azad University, Khoy, Iran. (Corresponding Author)

Email: Nasiri@iaukhoy.ac.ir

Abstract

Introduction: The purpose of this research was to investigate the effect of selected physical activity program on life expectancy and general self-efficacy of inactive nursing students.

Methods: The current research method was semi-experimental and was conducted on 30 non-active nursing students of Islamic Azad University, Khoy branch, who were selected by available method. The subjects were randomly divided into two control groups (15 people) and test (15 people). This research was carried out in Salamon's design. The test group performed a regular exercise program during 32 sessions of 60 minutes for 8 weeks, and the control group performed daily routine activities. Then both groups completed demographic characteristics questionnaire, life expectancy questionnaire by Schneider et al. (1991) and general self-efficacy questionnaire by Scherer et al. (1982). To analyze the data, correlation t-test was used to determine intra-group differences, and independent t-test was used to determine inter-group differences.

Results: The findings of the post-test in the experimental group indicate that selected physical exercises have a significant effect on life expectancy and general self-efficacy of students ($p < 0.001$).

Conclusion: According to the results of this research, it seems that one of the best solutions for life expectancy and general self-efficacy of students is physical activity and sports.

Keywords: Life Expectancy, General Self-Efficacy, Selected Physical Activity