

حرکت

شماره ۱۸ - ص ص : ۱۴۰ - ۱۳۱

تاریخ دریافت : ۸۲/۰۸/۱۲

تاریخ تصویب: ۸۲/۰۹/۱۰

## مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های تهران و پیام نور

رسول حمایت طلب<sup>۱</sup> - صدیقه بزازان - ریحانه لحمی

دانشجوی دوره دکترا دانشگاه تهران - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه  
پیام نور - کارشناس تربیت بدنی دانشگاه تهران

### چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی و مقایسه میزان شادکامی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های تهران (دولتی و پیام نور) بوده است. به همین منظور، ۱۲۰ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های فوق (۶۰ ورزشکار و ۶۰ غیرورزشکار) به روش کاملاً تصادفی انتخاب شده و با استفاده از پرسشنامه شادکامی آکسفورد (که روایی و اعتبار آن در داخل کشور تعیین شده)، مورد بررسی و مطالعه قرار گرفتند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که گروه ورزشکار در مقایسه با گروه غیرورزشکار، از عزت نفس، رضایتمندی، کارآمدی، خلق مثبت، سلامت روانی و به طور کلی از شادکامی بالایی برخوردارند.

### واژه‌های کلیدی

عزت نفس، رضایت از زندگی، کارآمدی، خلق مثبت، سلامت روانی، شادکامی، ورزشکار و غیرورزشکار.

## مقدمه

با پیشرفت علم و فناوری و وقوع امکانات رفاهی و مواد غذایی در مقایسه با سال‌های گذشته، مردم از رفاه بیشتری برخوردار شده‌اند، به طوری که دیگر کمتر کسی از گرسنگی و کمبود امکانات اصلی و روزمره زندگی رنج می‌برد. اما با رجبود پیشرفت و رفاه مادی، ناراحتی‌های عصبی بیشماری همچون سردرگمی، بی‌مدنی، خشم، ضعف روحیه، افسردگی و هزاران ناراحتی دیگر به وجود آمده و اکثر مردم را تحت پوشش خود درآورده است. تاجایی که بنابر نظر متخصصان، بیش از نیمی از ناراحتی‌های جسمی بیمارانی که به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند، منشأ روانی دارد.

تحقیقات متعددی نشان داده است که ورزش و تمرینات بدنی آثار مثبتی بر سلامت جسمانی و روانی دارد (۱۵). فالکین و سیم<sup>۱</sup> (۱۹۸۱) معتقدند تمرینات بی‌هوای عامل مؤثری در رفع اضطراب و افسردگی و به طور کلی، ناراحتی‌های روانی است (۱۵). ینتون و تری لای<sup>۲</sup> (۱۹۹۷) آثار شرکت در فعالیت‌های بدنی را بر آمادگی جسمانی و روانی افراد بررسی کرده و به این نتیجه رسیدند که شرکت در فعالیت‌های جسمانی، به آمادگی قلبی - عروقی منجر می‌شود که این عامل با بهتر شدن سلامت روانی و خلق و خوارتباط مثبتی دارد و هر چقدر فعالیت بدنی بیشتر شود، نمرات خلق و خوی افراد بهتر می‌شود (۱۶). همچنین در فراتحلیلی که پلنت و رودین<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) به منظور بررسی تأثیر ورزش بر سلامت روانی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که تمرینات ورزشی موجب بهبود خلق و خوی، سلامت روانی، افزایش خودباوری و عزت نفس افراد شرکت‌کننده می‌گردد (۱۲). مک کونویل<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) نه فاکتور را در ایجاد شادکامی و سلامت روانی مهم دانسته که یکی از مهمترین آن‌ها پرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی است (۲).

نتایج به دست آمده در این خصوص، نه تنها در بین جوانان و افراد میانسال نمود دارد، بلکه

1- Falking and Sime

2- Benton and Thirlaway

3- Plant and Rodin

4- Ben McConville

افراد کهنسال نیز می‌توانند از این برنامه‌ها بهره‌مند شوند. مروری بر تحقیق بلومنتال و ایمرسی<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) در خصوص آثار بلندمدت تمرین بر عملکرد روانی در زنان و مردان کهنسال نشان می‌دهد، افرادی که ۱۴ ماه تمرینات ورزشی هوازی را انجام داده بودند، بهبود ۱۰ تا ۱۵ درصدی در ظرفیت هوازی داشتند که همراه با آن بهبودی متوسطی را در برخی از عوامل روانی تجربه کرده بودند (۳). اگرچه این تحقیق روی افراد سالم انجام گرفته بود، با این حال بلومنتال معتقد است تمرینات ورزشی ممکن است بهبودی بیشتری را در افرادی که مشکلات جسمی و روانی دارند، به وجود آورد (۴).

همان‌طور که ملاحظه می‌شود، آثار مثبت تمرینات بدنی بر سلامت روانی و جسمانی، در تحقیقات متعددی به اثبات رسیده است. اما در خصوص چگونگی و شدت تمرینات به‌کار گرفته شده، نتایج متفاوتی ارائه شده است. کوپر<sup>۲</sup> (۱۹۸۹) معتقد است که با در نظر گرفتن انواع تمرینات ورزشی، فعالیت‌هایی که تحت عنوان هوازی طبقه‌بندی شده‌اند، بیشترین اثر را از لحاظ فیزیولوژیکی و روانی دارند (۶). در تحقیقی که نورول و مارتین<sup>۳</sup> (۱۹۹۶) انجام دادند، این نتیجه تأیید شد و ایشان کاهش افسردگی در افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های هوازی را بیشتر از سایر تمرینات گزارش کردند (۱۰). همچنین در تحقیق دیگری که انجریلدر<sup>۴</sup> (۱۹۹۰) و همکارانش بر روی ورزشکاران دو و میدانی انجام دادند، مشاهده کردند که این گروه در مقایسه با گروه‌های دیگر ورزشکاران تمایل به افسردگی، عصبانیت و خستگی کمتر داشتند (۱۸). هرچند در این مطالعه نوع ماده ورزشی در رشته دو و میدانی مشخص نشده بود، با این حال به نظر می‌رسد این نتیجه با ویژگی هوازی بودن تمرینات آن‌ها بی‌ارتباط نباشد. مورد جالب توجه این است که فالكین و سیم در تحقیق خود، تمرینات بی‌هوازی را عامل موثری در برطرف کردن بیماری‌های روانی معرفی کرده‌اند (۱۵). به عبارت دیگر، این محققان تمرینات بی‌هوازی را مؤثرتر از سایر تمرینات در برطرف کردن بیماری‌های روانی می‌دانند.

به‌طور کلی، درخصوص نوع تمرینات و ارتباط آن با کاهش فشارهای روانی، نظریات ضد و

1- Bumental and Emery

2- Cooper

3- Norvell and Martin

4- Ungerlider, et al

نقیضی وجود دارد. لکن آنچه بدیهی است این است که کلاً تمرینات بدنی عامل مؤثری در سلامتی جسمانی و روانی افراد محسوب می‌شود. با وجود این، بحث و بررسی در این زمینه همچنان ادامه دارد.

### روش تحقیق

همان‌طور که پیش از این عنوان شد، هدف اصلی این تحقیق، مقایسه میزان شادکامی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های دولتی و پیام نور تهران است. بنابراین روش تحقیق پژوهش حاضر از نوع توصیفی است. بدین منظور ۱۲۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه‌های تهران و پیام نور (۶۰ ورزشکار و ۶۰ غیرورزشکار) به‌طور کاملاً تصادفی انتخاب شدند. در ادامه به‌منظور تحقق اهداف تحقیق، پرسشنامه شادکامی آکسفورد که روایی و اعتبار آن در داخل کشور به دست آمده، در بین آزمودنی‌ها توزیع و جمع‌آوری شد و نمرات آزمودنی‌ها به‌منظور بررسی‌های نهایی ثبت گردید. شایان ذکر است که در بخش آمار استنباطی و ارزیابی فرضیه‌های تحقیق، از آزمون  $t$  گروه‌های مستقل ( $t$  غیرهمبسته) استفاده شد.

### ابزار تحقیق

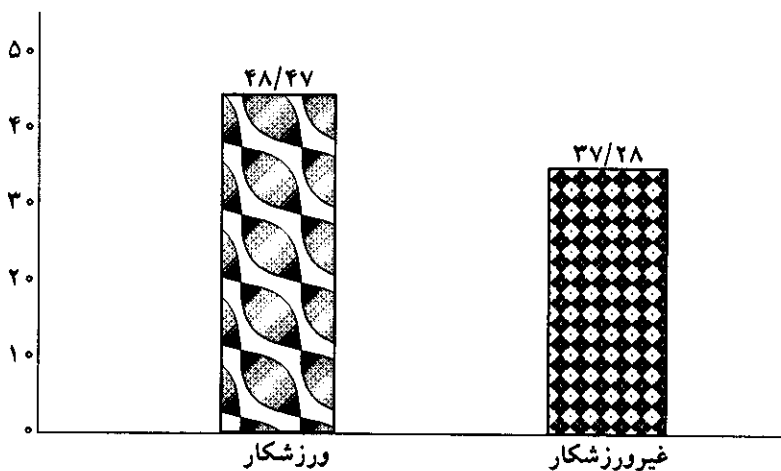
به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات لازم درخصوص میزان شادکامی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار، از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. این پرسشنامه که حاوی ۲۹ سؤال چهارگزینه‌ای است، توسط استادان گروه روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفته و میزان روایی و اعتبار آن در داخل کشور ۰/۹۳ تعیین شده است (۱). با این حال، برای کسب اطمینان بیشتر از محتوای پرسشنامه و روایی آن، پرسشنامه مذکور ابتدا در بین گروهی از دانشجویان توزیع گردید و مجدداً اعتبار و روایی آن توسط محقق و با استفاده از روش آماری آلفای کرونباخ بررسی شد و میزان روایی آن ۰/۹۰ محاسبه شد. شایان ذکر است که محتوای پرسشنامه به بررسی عزت نفس، رضایت از زندگی، کارآمدی، خلق مثبت، سلامتی و به‌طور کلی به شادکامی افراد می‌پردازد.

## نتایج و یافته‌های تحقیق

همان‌طور که در جدول ۱ نیز ملاحظه می‌شود، تجزیه و تحلیل آماری نشان داد: بین عزت نفس ( $p = 0/003$ )، رضایت از زندگی ( $p = 0/001$ )، کارآمدی ( $p = 0/000$ )، خلق مثبت ( $p = 0/000$ )، سلامت روانی ( $p = 0/001$ ) و به طور کلی شادکامی ( $p = 0/001$ ) گروه ورزشکار و غیرورزشکار، اختلاف معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۱- شاخص‌های آماری مربوط به خصوصیات روانی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

نتیجه	مقدار P	انحراف استاندارد		میانگین		
		غیرورزشکار	ورزشکار	غیرورزشکار	ورزشکار	
اختلاف معنی‌دار	0/003	1/76	1/75	2/28	3/27	عزت نفس
اختلاف معنی‌دار	0/001	6/40	5/86	14/55	19/33	رضایت از زندگی
اختلاف معنی‌دار	0/000	2/31	2/04	4/45	6/43	کارآمدی
اختلاف معنی‌دار	0/000	3/80	3/92	11/22	14/22	خلق مثبت
اختلاف معنی‌دار	0/001	2/74	3/09	7/57	9/70	سلامت روانی
اختلاف معنی‌دار	0/000	13/56	12/63	37/28	48/47	شادکامی



شکل ۱ - نمودار مقایسه میزان شادکامی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

### بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، دانشجویانی که در تمرینات بدنی و فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، در مقایسه با دانشجویان غیرورزشکار، از عزت نفس بالایی برخوردارند که با یافته‌های اکثر مطالعات پیشین مطابقت دارد. شفارد<sup>۱</sup> (۱۹۹۴) در بررسی‌های خود به این نتیجه رسید که فعالیت بدنی اثر بالقوه‌ای در بهبود حالت خلقی، کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس دارد.

پرانک<sup>۲</sup> (۱۹۹۷) و همکارانش در یک پژوهش روانی - جسمانی که در زنان مطالعه کردند، به این نتیجه رسیدند که تمرین شدید می‌تواند مزایای زیادی بر روی رفتار و خلق و خو داشته باشد و علاوه بر آن، تمرینات بدنی با کاهش استرس، تنش و افزایش اعتماد به نفس همراه است

(۱۳). همچنین نتایج تحقیق مک ماهان<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) که در مورد فواید روانی تمرین صورت گرفته این یافته‌ها را تایید می‌کند. نتایج تحقیق وی حاکی از آن است که تمرینات شدید بدنی تغییراتی نظیر کاهش اضطراب، تنش، افسردگی و افزایش عزت نفس را در افراد به وجود می‌آورد و به احتمال زیاد تمرینات هوازی شدید موجب بهبودی و پیشرفت زیادی در عزت نفس و کاهش افسردگی می‌گردد (۹). ریکمن<sup>۲</sup> (۱۹۹۴) نیز در بررسی تحقیقات انجام شده (فراتحلیل) در خصوص رابطه آمادگی جسمانی و روانی اظهار می‌دارد که به موازات افزایش آمادگی جسمانی، عزت نفس نیز بهبود می‌یابد (۱۴). اسکالن<sup>۳</sup> و همکارانش (۱۹۸۰) اعلام کرده‌اند دخترانی که در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی شرکت می‌کنند در مقایسه با دخترانی که در این فعالیت‌ها شرکت ندارند، از عزت نفس بیشتری برخوردارند. همچنین سطح عزت نفس در دخترانی که از نظر مهارت ورزشی در سطح بالایی قرار دارند، نسبت به دخترانی که از مهارت ورزشی پایینی برخوردارند، بیشتر است (۱۷).

دیگر نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که میزان رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار بیشتر از دانشجویان غیرورزشکار است. افراد ورزشکار با برنامه‌ریزی دقیق و اصولی وقت خود را به صورت بهینه تنظیم می‌کنند و بیشتر اوقات بیکاری خود را در میدان‌ها و اماکن ورزشی سپری می‌کنند که به نوعی فراغت خاطر را به همراه دارد. از طرفی، افراد غیرورزشکار، بیشتر، اوقات بیکاری خود را به بطالت می‌گذرانند. مورگان<sup>۴</sup> (۱۹۷۳) خاطر نشان می‌کند که احساس خوب داشتن پاسخی است که شرکت‌کنندگان در فعالیت بدنی و بعد از انجام آن کسب می‌کنند و این مسئله رضایت از خود و زندگی را در افراد افزایش می‌دهد (۱۵). علاوه بر آن، نورول و بلس<sup>۵</sup> (۱۹۸۰) طی مطالعه‌ای بر روی افسران به این نتیجه رسیدند که شرکت در فعالیت‌های بدنی موجب افزایش آمادگی قلبی - عروقی آزمودنی‌ها شده و این بهبود در شاخص قلبی - عروقی کاهش افسردگی، اضطراب و افزایش رضایت شغلی را به همراه دارد (۱۱).

1- Mac Mahan

2- Rickman

3- Scalon, et al

4- Morgan

5- Norvell and Belles

یکی دیگر از نتایج این پژوهش، برتری دانشجویان ورزشکار نسبت به دانشجویان غیرورزشکار در شاخص کارآمدی و خلق و خوی مثبت است. کلپ<sup>۱</sup> و همکارانش (۱۹۹۹) اظهار می‌کند که تمرینات بدنی از دوره مستقیم در اصلاح خلق و خو تأثیر دارد؛ یکی رها شدن آندروفین و دوم با کاهش سطوح کورتیزول (هورمونی که با فشار عصبی در خون ترشح می‌شود) (۵). آندروفین‌ها داروهای طبیعی کاهش درد هستند که سبب با وجود آمدن احساسات خوشایند می‌شوند. تمرینات بدنی اثر افزایش‌دهنده‌ای در سطوح آندروفین دارد. از طرفی دیلورنزو<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) و برخی از محققان دیگر به این نتیجه رسیدند که تمرینات مناسب بدنی در افزایش سطوح سرتونین (هورمون مؤثر در اصلاح خلق و خو) تأثیر بسزایی دارند (۸). بنابراین به نظر می‌رسد که تمرین کمک می‌کند آندروفین بیشتری به بدن برسد و برای مدت طولانی‌تر در طول تمرین حفظ شود (۵).

نتایج پژوهش نشان می‌دهد دانشجویان دختر ورزشکار از سلامت روانی بالایی برخوردارند. نورول و بلس درخصوص فواید جسمانی و روانی تمرینات ورزشی نشان دادند که برنامه‌های تمرینی سهم بزرگی در کسب سلامت روانی دارند (۱۱). براساس بررسی‌های فالکین و سیم درخصوص تحقیقات مربوط به تمرینات جسمانی و سلامت روحی - روانی، به نظر می‌رسد تمرینات جسمانی موجب بهبود خودپنداره و سلامت روانی به همان اندازه سایر مقیاس‌های شادکامی گردد (۹). لئونهاردت<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) فرضیه پول شادکامی می‌آورد را رد کرده و معتقد است که ورزش ابزار نیرومندی در کاهش فشارهای روانی و افزایش شادکامی به شمار می‌آید (۷).

در جمع‌بندی کلی می‌توان نتیجه گرفت تمرین و فعالیت‌های بدنی تأثیر بسزایی در سلامتی روانی و شادکامی (همچنان که نتایج تحقیق حاضر نیز نشان می‌دهد) افراد درگیر در این‌گونه فعالیت‌ها دارد. هرچند این مورد در تحقیقات و مطالعات بیشماری به اثبات رسیده، ولی درخصوص نوع تمرینات هنوز اتفاق نظری وجود ندارد. به طوری که برخی از محققان تمرینات

1- Clapp, et al

2- Dilrenzo, et al

3- David Lleonhardt



هوازی را مؤثرتر معرفی می‌کنند (کوپر، نورول، بلس و...) و عده‌ای دیگر تمرینات شدید و بی‌هوازی را عامل مؤثر در کاهش فشارهای روانی می‌دانند (فالکین، سیم و...). با این حال، بدیهی است که تمرینات ورزشی و فعالیت‌های حرکتی تأثیر مثبتی در سلامتی جسمانی و روانی دارد.

## منابع و مآخذ

۱- علیپور، احمدعلی؛ نوربالا، احمدعلی. "بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران"، ماهنامه اندیشه و رفتار، ۱۳۷۸، شماره‌های ۱ و ۲.

2- Ben Mcconville ; "Revealed: nine ways to find your inner happiness", [www.the costman.co.uk/inde.cfm?id: 126272003](http://www.the costman.co.uk/inde.cfm?id: 126272003). 2003.

3- Blumental. J.A, et al. "Cardiovascular and behavioural effects of aerobic training in healthy of older men and women", *Journal of sport medicine*, 1989,17, PP: 63-65.

4- Blumental. J, A, "Long-term effects of exercise of psychological functioning in older men and women", *Journal of sport medicine*, 1991,12, PP: 37-41.

5- Clapp, et al. "Acute effects of thirty minutes of high intensity intermittent exercise on patients with chronic fatigue synrome", *Physical Therapy*, 1999. 79:8, PP: 749-756.

6- Cooper, Kenneth. " Aerobic program fot total well - being, Bantam Books Toronto", *Human Kintics, publish Inc*, 1989.

7- David Leonhardt."Investing as a sport? Money doesn't generally buy happiness", [www.powerstressmanagment.com/article.asp.section-id=4,article-id=80](http://www.powerstressmanagment.com/article.asp.section-id=4,article-id=80), 2002.

8- Dilorenzo, et al. "Long-term effects of aerobic exercise on psychological

outcomes", *Preventive Medicine* 1999, 28, PP: 75-85.

9- Mac Mahan. JR, "The psychological benefits of exercise and the treatment of delinquent adolescents", *sport Medicine*, 1994, 25/3 , P : 34.

10- Norvell Naney, Martin Paniel, "Psycholgal and physiological benefits of passive and aerobic exercise in middle - aged women", *Journal of nervous and mental disease*, 1996, 32, PP: 29-36.

11- Norvell. N., Belles. D, "Psychological and physical benefits of circuit weight trouning in law enforcement personal", *J - Consult - Clinical - Psychology*, 1997, 12, P: 89.

12- Plante Thomas. G, Robin Judith ,"Physical fitness and enhanced psychological health", *Current - Psychology - Research and Reviwe*, 1994 , 21, PP: 36-39.

13- Pronk, NP, Course. SF, Rohack, JJ ,"Maximal and acute mood response in women", *J - Physiology - Behavior*, 1997, 27, PP: 56-62.

14- Rychman. M. "Physical and mental fitness", *Journal of research in personality*, 1987, 32, P:67.

15- Silva John. M, Weinberg Roberts, "Psychological foundation of sport" Philadelphia , W.B.Xaunders Company, 1989.

16- Thirlaway. K, Benton D, "Participation physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health and mood", *Journal psychosomatic Research*, 1997, 17, PP: 46-51.

17- Tucker. A "Physical activity and self - esteem". *Journal of Human Movement Study*, 1989, 10/7, PP: 26-28.

18- Ungerlider, S, Golding. JU, Porter, K, "Mood profile of masters track and field athletes", *Perceptual Motor Skills*, 1990, 68, PP: 607-617.