

مقاله پژوهشی

نقش فعالیت‌های ورزشی و هنری در بهزیستی ادراک شده با ارائه مدل مفهومی

نوید مهتاب<sup>۱</sup>، فرزاد غفوری<sup>۲</sup>، جلیل سحابی<sup>۳</sup>، و مظفر یکتایار<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری گروه مدیریت ورزشی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

۲. دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۳. استادیار گروه جامعه‌شناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

۴. استادیار گروه مدیریت ورزشی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۱/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۹/۱۲

چکیده

این پژوهش با هدف فهم نقش فعالیت‌های ورزشی و هنری در بهزیستی ادراک شده انجام شد. روش پژوهش کیفی و استراتژی مطالعاتی نظریه داده بنیاد با رویکرد برساختی و گردآوری داده با روش مصاحبه نیمه ساختاریافته بود. مشارکت‌کنندگان در پژوهش شامل متخصصان حوزه‌های تربیت‌بدنی، هنری و سینمایی بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و گلوله برفی با ۲۲ نفر مصاحبه صورت گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از گدگذاری باز و متمرکز و مقولات تحلیلی برساخت شده بود و مدل مفهومی پژوهش بر مبنای این گدها ترسیم و ۲۱ مفهوم تحلیلی شناسایی گردید. در مرحله کدبندی متمرکز در قالب ۴ مقوله اصلی هماهنگی شناختی و احساسی، خودپنداره مثبت، تقویت ارتباطات و پیوند اجتماعی و تقویت هویت جمعی تشریح و به‌صورت مدل مفهومی ترسیم شدند. یافته‌های پژوهش بیانگر نقش مهم فعالیت‌های ورزشی، هنری و سینمایی در توسعه عواطف مطلوب، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی اجتماعی و به عبارت دیگر بهزیستی ادراک شده می‌باشند.

**کلیدواژه‌ها:** بهزیستی ادراک شده، فعالیت‌های ورزشی و هنری، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی اجتماعی.

1. Email: navid\_mahtab@yahoo.com

2. Email: farzadghafouri@yahoo.com

3. Email: jalil.sahabi@gmail.com

4. Email: myektayar@gmail.com

## مقدمه

برای اولین بار در سال ۱۹۸۰ دینر اصطلاح بهزیستی ادراک شده و ساختارهای مرتبط با آن را به صورت روشمند بررسی کرد و آن را جایگزین و مترادف شادمانی قرار داد. امروزه پژوهشگران معتقدند ایجاد بهزیستی ادراک شده، انسان‌ها را به سمت موفقیت بیشتر، سلامت بهتر، ارتباط اجتماعی حمایت‌گران سالم‌تر و در نهایت سلامت فکری و جسمی بالاتر، رهنمون می‌سازد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد دارای سطح بهزیستی ادراک شده بالا، رفتارهای انعطاف‌پذیر بیشتری از خود بروز می‌دهند و روابط بهتری را با دیگران ایجاد می‌کنند و این رفتارهای انعطاف‌پذیر باعث حل بهتر مسئله و درک بهتر از شرایط موجود می‌شوند. دیدگاه غالب جامعه‌شناسان و روان‌شناسان لذت‌گرا آن است که بهزیستی برابر با شادکامی و مرتبط با تجربه لذت‌بخش در مقابل تجربه ناخشنود است. دینر معتقد است بهزیستی ادراک شده از سه مؤلفه جدا ولی مرتبط با هم تشکیل شده است که عبارتند از: رضایت از ابعاد زندگی، عاطفه مثبت و عدم وجود عاطفه است (دینر، اوشی و لوکاس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). افراد با احساس بهزیستی بالا، هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند. از گذشته، آینده خودشان، دیگران و رویدادها و حوادث پیرامون ارزیابی مثبتی دارند و آن‌ها را خوشایند توصیف می‌کنند. در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، موارد مذکور را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند (دینر و چان<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). بهزیستی ادراک شده شناخت افراد و ارزیابی آن‌ها از کل ابعاد زندگی (رضایت‌مندی از

زندگی) و نقش‌های شناختی (مانند کار و خانواده) و همچنین تجربیات خوشایند و ناخوشایند که در طی زمان اتفاق می‌افتد، معنی می‌شود (دینر، ساو، لوکاس و اسمیت<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹). به عبارت ساده‌تر بهزیستی ادراک شده به عنوان ارزیابی فرد از زندگی خودش تعریف می‌شود (دینر، اوشی و تای<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸).

از دیدگاه دینر (۱۹۸۴؛ هاریس و لیتسی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵)، نظریه‌های روان‌شناختی بهزیستی ادراک شده می‌توانند بر پایه تأکید آن‌ها نسبت به اثرات تئوری بالا-پایین<sup>۷</sup> بر بهزیستی ادراک شده، از یکدیگر متمایز شوند. در این نظریه‌ها بهزیستی ادراک شده دستاورد مجموعه لحظه‌های خوشایند و ناخوشایند است. به بیان دیگر، فرد شاد به نظر می‌رسد زیرا در مقایسه با لحظه‌های ناخوشایند، لحظه‌های خوشایند بیشتری را تجربه می‌کند. در رویکردهای بالا-پایین، بهزیستی ادراک شده برآیند صفات درونی و فرآیندهای روان‌شناختی همچون حالت‌های خلقی، هدف‌ها، سبک‌های مقابله و فرآیندهای سازگاری است (دینر، ۲۰۰۰). دانشمندان در این رابطه، هم عوامل درونی و هم عوامل بیرونی را مورد نظر قرار داده‌اند؛ چرا که بدیهی است یک فرد محصول تعامل محیط با خصوصیات فردی است. از لحاظ درونی، افراد باید بهزیستی را به صورت ذهنی ادراک کنند و در عرصه بیرونی، باید شرایط عینی زندگی مانند سن، ثروت، بهداشت، ازدواج، کار، درآمد، مسکن و غیره که زمینه‌ساز بهزیستی هستند، بهبود یابند (گلنزر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۶؛ اینوه و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹). در مطالعات همسو با پژوهش حاضر، افراد با داشتن بهزیستی ادراک شده بالاتر؛ در ابعاد گوناگون زندگی (همچون سلامت، ازدواج، دوستی، تعلق، کمک به

6. Harris & Lightsey
7. Top-down theories
8. Glatzer
9. Inoue et al

1. Diener
2. Diener, Oishi & Lucas
3. Chan
4. Diener, Suh, Lucas, & Smith
5. Diener, Oishi, & Tay

نیرومندترین و پایدارترین متغیرها در تعیین بهزیستی ادراک شده است (دینر و همکاران<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۳؛ سوتو<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۵؛ انگلیم و گرانت<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۶؛ ایوانز، مارتین و ایوکویچ<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۸). همچنین مطالعاتی از ارتباط گسترده بین روابط اجتماعی بالا و بهزیستی ادراک شده خبر داده‌اند (دینر، ۲۰۰۰<sup>۱۶</sup>؛ چان<sup>۱۷</sup>، ۲۰۱۸؛ کورکران و مک ناولتی<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۸). در نتیجه تحولات اجتماعی و معرفتی و گسترش و اهمیت یافتن مفاهیم و مقولاتی مانند سیاست فرهنگی، حقوق فرهنگی، دموکراسی فرهنگی، حقوق بشر، حقوق اقلیت‌ها، مشارکت سیاسی، و همچنین بسیاری مفاهیم و مقولات مشابه دیگر در مباحث سیاست عمومی، سیاست اجتماعی و سیاست بهزیستی، باعث نوع چرخش پارادایمی در گفتمان بهزیستی در سطح جهانی و به‌خصوص در جوامع توسعه یافته غربی شده است که می‌توان آن را فرهنگی شدن که ره‌آورد توسعه این گفتمان در حوزه جامعه‌شناسی و روش‌شناسی، عمدتاً به توسعه روش‌های پژوهش کیفی، انجامیده است. باز هم در زمینه ساخت شاخص‌هایی جهت سنجش بهزیستی با در نظر گرفتن متغیرهای فرهنگی (غیرمادی) دستاورد قابل توجهی به بار نیاورده است. بررسی‌های ما در این زمینه نشان می‌دهد تقریباً در هیچ یک از منابع داخلی در خصوص شیوه‌های سنجش کالاهای ورزشی و فرهنگی بهزیستی ادراک شده پژوهش خاصی صورت نگرفته

دیگران، تحصیل و کار) موفق‌ترند. به زعم پژوهشگران این رابطه دو سویه است: موفقیت، شادی‌آفرین است و شادی، موفقیت به ارمغان می‌آورد (آقابابائی، محمد تبار و صفاری نیا، ۲۰۱۴). در سوی دیگر بعضی مطالعات نشانگر این بوده است که به صورت آماری هیچ پارامتری به اندازه دارایی و درآمد در افزایش بهزیستی ادراک شده مورد توجه نبوده است. پژوهش‌های پیشین تا اندازه‌ای تحت تأثیر اقتصاد، از جمله تولید ناخالص داخلی<sup>۱</sup> هستند که به شکل بحث‌انگیزی تنها و مهم‌ترین شاخص آماری گفتمان مردم، به عنوان معیاری برای سنجش بهزیستی ادراک شده است (بلیور و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷؛ کوالتی و کورسی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷؛ دینر، لوکاس و اوشی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸؛ دی نیو و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸ و هاشیموتو و کیو آئی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸). اما سنجش‌های اقتصادی هیچ‌گاه به عنوان معیار استاندارد بهزیستی ادراک شده تلقی نشده‌اند و مورد انتقاد قرار گرفته‌اند؛ زیرا همهٔ هنجارها را در نظر نگرفته‌اند و ارزش روابط، سلامت و خوشبختی را درک ننموده‌اند. با لحاظ نمودن کالاهای فرهنگی و فعالیت‌های ورزشی، تولید ناخالص داخلی، جایگاه مهمی در افزایش بهزیستی ادراک شده نخواهد داشت (ویتلی و بیکرتون<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹). شواهد بی‌شماری نیز از رابطه ژنتیک با بهزیستی ادراک شده ارائه شده‌اند (باسیلمانس و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۱۷؛ رویسامب و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۱۸؛ رویسامب و نیس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۹). پژوهش‌هایی نیز بیان کردند که شخصیت، از

10. Røysamb et al
11. Røysamb, Nes
12. Dienr et al
13. Soto
14. Anglim & Grant;
15. Evans, Martin & Ivcevic
16. Diener
17. Chan
18. Corcoran & McNulty

1. Aghababaei, Mohammadtabar & Saffarinia
2. Gross Domestic Product (*GDP*)
3. Belver et al
4. Cavalletti & Corsi
5. Diener, Lucas & Oishi
6. De Neve et al
7. Hashimoto & Qi
8. Wheatley & Bickerton
9. Baselmans et al

است و پژوهش‌هایی که به منظور سنجش بهزیستی ادراک شده (در معنای عام کلمه) نیز صورت گرفته است، اساساً به متغیرهای ورزشی و فرهنگی توجهی نشده است. مطالعات مختلف بیشتر رابطه متغیرهای اقتصادی، ویژگی‌های شخصیتی، متغیرهای زمینه‌ای را با بهزیستی ادراک شده مورد بررسی قرار داده و یا ابعاد آن را مشخص کرده‌اند، اما نقش ورزش و هنر به ویژه سینما در بهزیستی ادراک شده و فرایند ایجاد آن به صورت تحلیلی مورد بررسی قرار نگرفته است. نشان دادن این فرایند به روش کیفی یکی از ضرورت‌های پژوهشی است که در مطالعات پیشین مدنظر قرار نگرفته است. لذا پژوهش حاضر درصدد بود این موضوع را مورد بررسی و مطالعه قرار دهد. نشان دادن فرایند ایجاد بهزیستی ادراک شده و نقش ورزش و هنر سینما در آن می‌تواند در مدیریت و برنامه‌ریزی ورزشی و هنری مورد بهره‌برداری مدیران و برنامه‌ریزان قرار بگیرد و در راستای افزایش سلامت روان و رفاه اجتماعی افراد جامعه از آن استفاده شود.

### ورزش، هنر و بهزیستی ادراک شده

آیا ورزش، هنر و فرهنگ می‌تواند یک شاخص در بهزیستی ادراک شده باشد؟ درک تأثیر مقوله‌های ورزشی، هنری و فرهنگی نه تنها تصویری شفاف‌تر از نحوه تأثیرگذاری آن‌ها بر بهزیستی ادراک شده ارائه می‌دهد بلکه نحوه اثرگذاری آن‌ها بر همدیگر را نیز ارائه می‌دهد. همان‌طور که ذکر گردید مطالعات گذشته عمدتاً بر تأثیر ویژگی‌های مختلف افراد و خانوارها (مانند سن، شخصیت، ژن و غیره) یا شوک‌های خارجی برون‌زا (مانند روابط اجتماعی و اقتصادی و غیره) بر بهزیستی ادراک شده تمرکز نموده‌اند. مطالعات پیشین درباره بهزیستی ادراک شده، تأثیر گذراندن اوقات فراغت به وسیله کالاهای فرهنگی و ورزش را تا

حدودی نادیده گرفته‌اند، اما این وضع در حال تغییر است. سازمان ملل توسط موسسه مشهور گالوپ<sup>۱</sup> (۲۰۱۵؛ به نقل از دینر و تای<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵) در مورد بررسی پیوند بین ورزش و بهزیستی ادراک شده، اولین یافته جامع این مطالعه این بود که افرادی با فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی مبتنی به فعالیت‌های جسمانی سبک، از شادی و احساس مثبت بیشتری در طول ساعات کاریشان سخن گفتند که این احساسات مثبت شامل مواردی همچون لیخند زدن و لذت بردن از کار بوده است. کمیون اروپا<sup>۳</sup> به دلیل اهمیت ورزش برای سیستم سلامت، پیشگیری و بهزیستی، فعالیت بدنی را تبدیل به هدف اصلی سیاست‌گذاری دولت‌های اروپایی دانسته است. در نتیجه، کشورهای مرفعی از دهه ۱۹۹۰ در پی آن بوده‌اند که مشارکت در ورزش را ترغیب و در زمینه موفقیت‌های ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای سرمایه‌گذاری کنند و رویدادهای مهم ورزشی را میزبانی کنند (به نقل از دینر، ۲۰۰۰).

سیاست‌گذاری‌های فوق، این سؤال را به وجود می‌آورد که آیا موفقیت‌های ورزشی و هنری به بهزیستی ادراک شده منجر می‌شود؟ یا این که میزبانی رخدادهای بزرگ ورزشی و میزبانی نمایشگاه‌های فرهنگی و هنری بهزیستی ادراک شده را افزایش می‌دهد؟ برای تبیین این سؤالات به پژوهش‌های پیشین رجوع کرده‌ایم. در زمینه فعالیت‌ها و دستاوردهای ورزشی نتایج بیشتر مطالعات بیانگر رابطه مثبت بین ورزش و بهزیستی ادراک شده است (دی واس<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸؛ کیم و جیمز<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). دریافت افرادی که با برنامه و به شکلی منظم اوقات فراغت را سپری می‌کنند دارای بهزیستی ادراک شده بیشتری نسبت به دیگران هستند. همچنین شرکت در یک فعالیت ورزشی به ابعاد اجتماعی، هیجانی و سایر ابعاد سلامتی کمک می‌کند. تمرینات

4. De Vos  
5. Kim & James

1. Gallup Inc  
2. Diener & Tay  
3. European Commission

تماشاگرانی که بازی‌های المپیک را از نزدیک مشاهده می‌کردند، مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند که تماشا کردن مسابقات ورزشی در استادیوم‌ها، با رضایت از زندگی و موفقیت در میان افراد مسن رابطه مثبتی دارد. هوانگ و هامفریسی<sup>۶</sup> (۲۰۱۲) پی بردند که حتی مجاورت با امکانات ورزشی، یک عامل واسطه‌ای و میانجی می‌تواند باشد و بیان داشتند دسترسی به فضاها در ایجاد تأثیرات مثبت روانی تأثیرگذار است. کاوتسوس<sup>۷</sup> (۲۰۱۱) بیان داشت که مشارکت فرآینده در ورزش، مرتبط با سطوح بالاتری از خوشحالی و شادمانی است. فلشه و همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۱۲) به بررسی عوامل اصلی بهزیستی ادراک شده در کشورهای عضو سازمان همکاری و توسعه اقتصادی<sup>۹</sup> پرداختند. بر اساس نتایج آنان مطابق با مطالعات پیشین بر روی سلامت ذهنی، عدم بیکاری، روابط اجتماعی بالا و انجام ورزش یا یک فعالیت جسمانی منظم و عضوی از یک تیم ورزشی بودن، در افزایش بهزیستی ادراک شده مهم تلقی می‌شوند. کاوتسوس زیمانسکی<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۰) با استفاده از داده‌های خود گزارش‌دهی که از حدود ۱۲ کشور اروپایی گردآوری شده بود به بررسی تأثیر میزبانی و موفقیت ورزش ملی بر شادکامی پرداختند. داده‌های آن‌ها سه رخداد بزرگ متفاوت را پوشش داد: بازی‌های المپیک، جام جهانی فوتبال و مسابقات قهرمانی جام ملت‌های اروپا. مطالعه آن‌ها نشان داد ارتباط معنادار و قوی بین عامل بهزیستی ادراک شده و میزبانی مسابقات فوتبال وجود دارد اما تأثیر موفقیت ورزش ملی بر شادکامی از نظر آماری معنادار نبود.

ورزشی و تفریحی، به صورت بالقوه در ارتقاء سلامت و بهزیستی ادراک شده حائز اهمیت هستند. برایسون و مک کارن<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) دریافتند که "تمرینات سبک ورزشی و پیاده روی" رتبه چهارم را در میان طیف گسترده فعالیت‌های داشتند، که سبب شادی و افزایش بهزیستی ادراک شده در کوتاه مدت می‌شوند. پاولسکی، دانوارد و راستیوت<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) پژوهشی انجام دادند با این عنوان که آیا غرور ملی ناشی از موفقیت‌های ورزشی بین‌المللی به بهزیستی ادراک شده (احساس شادی و خوشحالی) منجر می‌شود؟ آنان استدلال کردند موفقیت‌های ورزشی بین‌المللی و کسب موفقیت در این ورزش‌ها غرور آفرین است و این غرور منجر به بهزیستی ادراک شده می‌شود. آنان پی بردند شادمانی، با مشارکت در ورزش تعریف می‌گردد، به‌ویژه در بین کسانی که به ورزش‌هایی پرداخته‌اند که نیاز بیشتری به تعامل اجتماعی دارند. مثال ورزش‌های گروهی که با مزایای "صمیمیت و نزدیکی" هم‌خوانی دارد. مدل معادلات ساختاری پای و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) نشان داد نیروی داوطلب شدن در یک تورنمنت به‌طور چشمگیری به افزایش بهزیستی ادراک شده کمک می‌کند. هالمن، برویر و کانریش<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) دریافتند زمانی که ورزشکاران آلمانی در رویدادهای مهم ورزشی موفق عمل می‌کردند، دو نفر از سه نفر پاسخگویان، حس خوب، شادی و غرور داشتند. مطالعات بیشتر نشان داد ممکن است بسته به نوع ورزش‌هایی که در آن مشارکت می‌شود میزان تأثیر ورزش بر بهزیستی ادراک شده نیز متغیر باشد. هیو و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۲) اهمیت نقش اوقات فراغت بر بهزیستی ادراک شده را در میان

6. Huang & Humphreys
7. Kavetsos
8. Fleche et al
9. OECD
10. Kavetsos & Szymanski

1. Bryson & MacKerron
2. Pawlowski, Downward & Rasciute
3. Pi et al
4. Hallmann, Breuer & Kühnreich
5. Heo et al

بازدید از موزه‌ها، در رده دوم به بعد قرار دارند و روابط عاشقانه رتبه اول را در این پژوهش به خود اختصاص داده بود. رینالدس، ویوات و پریور<sup>۷</sup> (۲۰۰۸) در مطالعات خود به تجربیات زنان مبتلا در سندرم خستگی مزمن<sup>۱۰</sup> که در فعالیت‌های هنری و صنایع دستی مبتنی بر اوقات فراغت شرکت داشتند، پرداختند و به این مهم دست یافتند که هنر درمانی، افزایش‌دهنده بهزیستی ادراک شده بود و به بهبود رضایت از زندگی روزمره، امید و ارتباط با دنیای بیرون می‌انجامد. هنر درمانی، درمان سندرم خستگی را مزمن میسازد و کمک می‌کند این افراد از زندگی جهان محدود فرار کند.

با این حال، دامنه فعالیت‌های بررسی شده توسط برخی از این مقالات نسبتاً محدود است و یا تحلیل‌های آن‌ها تنها بر روی گروه‌های خاصی اعمال شده است. یافته‌ها در ادبیات پژوهشی موجود، نشانگر این مهم است که مقوله‌های ورزشی و فرهنگی از جمله رویدادهای هنری، موزه‌ها و مکان‌های تاریخی، تجربیات مثبتی را ایجاد می‌کنند و مزایای چشمگیری را برای سلامت تن و روان دارند. هنر نیز چون علم دارای بعد معرفتی و شناختی است و اطلاعات فراوانی را درباره جهان واقع و به‌ویژه جهان درون آدمی باز می‌نماید. در این پژوهش مؤلفه اثرگذار، شامل ورزش و هنر است. با توجه به این که بر اساس نظر خبرگان، سینما از نظر عمق اثر در لایه‌های مختلف جامعه و همچنین عمومیت داشتن آن می‌تواند با نقش ورزش مقایسه گردد. البته این به معنای ناتوانی سایر جنبه‌های هنر در جلب مخاطب و عمومیت داشتن نیست بلکه به معنای نزدیک‌تر بودن سینما به شاخص‌های مدنظر پژوهشگر است. مثلاً

تعدادی از مطالعات نیز به ارائه نتایجی پرداخته‌اند که بیانگر تأثیرات مثبت مشارکت در فعالیت‌های هنری، فرهنگی است. برای مثال، بیلور و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) در پژوهشی، به این نتیجه دست یافتند که بازدید از موزه‌های هنری منبعی برای افزایش بهزیستی افرادی است که جنون عقلی دارند و در نهایت تأثیر زیادی بر روی روابط اجتماعی این افراد داشته است. با استفاده از شواهد به دست آمده از مطالعه موردی بریتانیا، کریچ و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) تأثیرات حاصل از آموزش و نواختن موسیقی، در میان افراد مسن را بررسی نمودند و گزارش آنان از افزایش بهزیستی ادراک شده خبر داد و پدیدآورنده حس نشاط، هدفمندی، استقلال و تعاملات اجتماعی برای آنان بود. وود و اسمیت<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) به بررسی اجرای زنده موسیقی در کنسرت‌ها پرداختند و تلاش کردند تا تأثیرات سلامت روانی را بر نوازندگان و مخاطبان بررسی کنند. آن‌ها پی بردند اجرای موسیقی در کل می‌تواند درمانگرانه باشد و سلامت ذهنی را افزایش دهد. مطالعات شولز و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۱۸) و لی<sup>۵</sup> (۲۰۱۸) گواه بر این بود که اوقات فراغت، سطح تحصیلات، غنی‌سازی شخصی، و لذت بردن از خودمختاری، از بُعدهای اصلی پیش‌بینی‌کننده‌های بهزیستی ادراک شده هستند.

همچنین دیکن و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۱۲) در بررسی تأثیرات موسیقی بر بزهکاران جوانان دریافتند رابطه‌ای مثبت بین موسیقی و سلامت روانی این افراد وجود دارد اما نتایج قطعی نبودند. در یک پژوهشی طولی، مارش و همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۱۰) یافتند در میان فعالیت‌های که شادی‌آفرین بودند، به ترتیب تئاتر، رقص و کنسرت و

7. Daykin et al
8. Marsh et al
9. Reynolds, Vivat & Prior
10. (CFS / ME) Chronic Fatigue Syndrome

1. Belver et al
2. Dementia
3. Creech et al
4. Wood & Smith
5. Schulz et al
6. Lee

نقاشی یکی از هنرهای بزرگ است ولی تعداد کمی از مردم به دنبال این بخش از هنر می‌روند و در واقع، مراجعه به سینما نیاز به ذوق فیلم‌سازی ندارد ولی گرایش به نقاشی مستلزم نوعی هوش طبیعت‌گرایانه است. به همین دلیل در این پژوهش از سینما به عنوان نماینده هنر استفاده شده است. از سوی دیگر با توجه به این‌که ورزش همگانی و تفریحی مستلزم تخصص بالا نیست و در مقایسه با ورزش قهرمانی و حرفه‌ای صرفاً به علاقه فرد (با استعداد متوسط ورزشی) وابسته است به عنوان نماینده فعالیت‌های ورزشی در نظر گرفته شده است.

### روشناسی

این پژوهش با هدف تدوین الگوی نقش فعالیت‌های ورزشی و سینمایی در بهزیستی ادراک شده انجام شده است. روش انجام پژوهش کیفی و با استراتژی مطالعاتی نظریه داده بنیاد بر ساخت گرا (چارمز، ۲۰۱۲) به انجام رسیده است. مشارکت‌کنندگان در پژوهش شامل تعدادی از متخصصان در حوزه روان‌شناسی اجتماعی، جامعه‌شناسی سینما، تربیت‌بدنی و نخبه‌های ورزشی و سینما بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری هدفمند و گلوله برفی استفاده گردید. ملاک انتخاب متخصصان داشتن سوابق پژوهشی در زمینه ورزش و سینما و ملاک انتخاب نخبگان ورزشی و سینمایی داشتن فعالیت‌های برجسته ورزشی و سینمایی بود. معیار تعیین تعداد مشارکت‌کنندگان، رسیدن به اشباع نظری در ساخت مفاهیم و مقولات بود که بر این اساس به تعداد ۲۲ نفر رسیدند. برای گردآوری اطلاعات از روش مصاحبه نیمه ساخت‌یافته<sup>۲</sup> استفاده گردید.

در روش نظریه داده بنیاد تجزیه و تحلیل داده‌ها به شکل کُدگذاری انجام می‌شود و نشانگر عملیاتی است که طی آن، داده‌ها خرد و مفهوم‌پردازی شده و سپس به روش جدید دوباره به یکدیگر متصل می‌شوند. بنابراین کُدگذاری روند اصلی ساختن و پرداختن نظریه از داده‌هاست (استراوس و کوربین، ۲۰۰۶). برای کُدگذاری داده‌های مصاحبه در روش نظریه داده بنیاد روش‌های متعددی وجود دارد که در این پژوهش از روش بر اساس رویکرد بر ساخت گرا (چارمز، ۲۰۱۲) کُدگذاری در دو مرحله انجام شده است؛ کُدگذاری باز و کُدگذاری متمرکز. در اولین مرحله کُدگذاری، داده‌ها از نزدیک به صورت خط به خط مطالعه شده و ایده‌های ظهور یافته مفهوم‌سازی شده‌اند. در کُدگذاری متمرکز مقادیر زیاد داده‌ها جداسازی، دسته‌بندی و ترکیب شده‌اند و کُدهای تئوریک بر مبنای آن‌ها ساخته شده است. نکته کلیدی در این رویکرد این است که پژوهشگر، مشاهده‌گر صرف نیست بلکه نقش پویا و فعالی در فرایند پژوهش دارد، و ایده‌های ظهور یافته در تعامل خلاق و پویا بین پژوهشگر و مشارکت‌کنندگان پژوهش (مصاحبه‌شوندگان) بر ساخت می‌شوند و مدل مفهومی پژوهش بر مبنای مفاهیم و مقولاتی که در مرحله کُدگذاری بر ساخت شده‌اند ترسیم می‌شود.

### یافته‌ها

برای فهم سازوکار درونی و فرایند بهزیستی ادراک شده به واسطه فعالیت‌های ورزشی و سینمایی، بر اساس متن مصاحبه‌های انجام شده با صاحب‌نظران و نخبگان ورزشی و سینمایی، کُدگذاری در دو مرحله به صورت کُدگذاری باز و کُدگذاری متمرکز صورت گرفت. مفاهیم و مقولات تحلیلی اصلی شناسایی و استخراج

3. Strauss & Corbin

1. Constructing Grounded Theory  
2. Semi-structured Interview

شدند که در بخش آخر به عنوان اجزای و عناصر مدل مفهومی پژوهش مورد تحلیل قرار گرفتند. در ذیل یافته‌های پژوهش در دو محور به تفکیک فعالیت‌های ورزشی و سینمایی ارائه شده و در هر محور مقولات تحلیلی به تفکیک تشریح شده است:

### محور اول: ورزش و بهزیستی ادراک شده مقوله ۱: تعادل و هماهنگی بین قوای جسمی و ذهنی

در تحلیل مصاحبه‌های انجام شده در رابطه با دیدگاه صاحب‌نظران روان‌شناسی و تربیت‌بدنی در خصوص کارکردها و فواید ورزش برای ایجاد بهزیستی روان‌شناختی دو مفهوم به عنوان گدهای اولیه شناسایی شدند که عبارتند از «کارکردهای فیزیولوژیک» و «کارکردهای روان‌شناختی». کارکردهای فیزیولوژیک از طریق مکانیسم‌های هورمونی و ترشح هورمون‌های شادی‌آفرین عمل می‌کند که موجب کاهش افسردگی و افزایش احساسات خوشایند در فرد می‌شود. یکی از مصاحبه‌شوندگان در خصوص کارکردهای فیزیولوژیک اظهار داشت:

«مطالعات مختلفی بر روی انسان‌ها نشان می‌دهد که ورزش‌های قلبی-عروقی یعنی ورزش‌هایی که قلب و عروق را درگیر می‌کند باعث تولید سلول‌های مغزی می‌شود و افزایش کارایی مغز را به دنبال دارد. همچنین افزایش ورزش‌های شدیدتر باعث افزایش پروتئین خاصی می‌شود که قدرت تفکر و تصمیم‌گیری و یادگیری را بالا می‌برد».

در خصوص کارکردهای روان‌شناختی نیز یکی از روانشناسان اظهار نمود که:

«ورزش مزایا و فواید ذهنی بسیاری دارد؛ کاهش استرس، افزایش شادی، کاهش افسردگی، کاهش تحلیل رفتن قوای ذهنی، کاهش اضطراب، افزایش قدرت مغز، تقویت حافظه و قدرت یادگیری می‌شود.

انجام ورزش همچنین منجر به ایجاد غرور و کسب موفقیت و در نهایت افزایش اعتمادبه‌نفس می‌شود».

نکته مهم در اظهارات صاحب‌نظران در بحث از کارکردها و فواید فیزیولوژیک و روان‌شناختی ورزش این است که ورزش موجب می‌شود تعادل و هماهنگی بین جسم و ذهن بیشتر شود. یعنی کارکردهای فیزیولوژیک صرفاً محدود به کنش‌های جسمانی نیست بلکه در کنار کنش‌ها و سازوکارهای فیزیولوژیک تغییرات مثبتی نیز در سازوکارهای روان‌شناختی ایجاد می‌شود. مواردی که در خصوص بهزیستی روان‌شناختی ذکر نمودند بیانگر این است که ورزش به واسطه تغییرات جسمانی تغییراتی نیز در قوای ذهنی و حالت‌های عاطفی و احساسی افراد ایجاد می‌کند که موجب احساس شادابی و سلامت روانی بیشتر می‌شود. بنابراین با ترکیب دو مفهوم کارکردهای فیزیولوژیک و کارکردهای روان‌شناختی به مقوله «تعادل و هماهنگی بین قوای جسمی و ذهنی» رسیدیم و این مقوله به عنوان یکی از سازوکارهای اصلی ایجاد بهزیستی ادراک شده در بین کسانی که فعالیت ورزشی دارند وارد مدل تحلیلی می‌شود.

### مقوله ۲: ورزش و خودپنداره مثبت

دیدگاه غالب روانشناسان در مصاحبه‌ها بیانگر این بود که ورزش کردن باعث ایجاد احساسات و عواطف خوشایند و مثبتی نسبت به خود افراد می‌شود. یعنی فعالیت‌های ورزشی موجب می‌شود که بسیاری از احساسات و عواطف منفی از فرد دور شود و احساسات و عواطف مثبت جایگزین آن شود. دو مفهوم اولیه که در مصاحبه‌ها دلالت بر احساسات و عواطف افراد نسبت به خودشان در طی فعالیت‌های ورزشی داشتند در قالب دو گد «کاهش احساسات و عواطف ناخوشایند» و «افزایش احساسات و عواطف خوشایند» مورد شناسایی قرار گرفتند:

«ورزش کردن ذهنیت مثبتی را نسبت به خود ایجاد می‌کند. فعالیت‌های ورزشی موجب تخلیه بسیاری از



استرس‌ها و تنش‌های جسمانی و روان‌شناختی می‌شود و عواطف منفی همراه با این تنش‌ها نیز پالایش شده و احساسات مثبت در وجود فرد نسبت به خودش شکل می‌گیرد».

از منظر روانشناسان نگرش افراد نسبت به خودشان تا حد زیادی مرتبط است با احساسات و عواطفی که نسبت به خودشان تجربه می‌کنند. یعنی نگرش نسبت به خود به عنوان یک مؤلفه ذهنی وابسته به تجارب احساسی و عاطفی افراد نسبت به خودشان است. از سوی دیگر ورزش موجب زیبایی ظاهر و اندام و کاهش ناپه‌نجاری‌های جسمانی می‌شود و ورزشکاری که در آینه به خود نگاه می‌کند اعتمادبه‌نفس بیشتری را تجربه می‌کند. بنابراین ورزش می‌تواند از طریق تغییرات مثبت در تجربه حسی و عاطفی و کاهش هیجانات منفی افراد، تغییرات مثبتی در نگرش افراد نسبت به خودشان ایجاد کند. بنابراین با تحلیل تجارب حسی و عاطفی افرادی که فعالیت ورزشی دارند به مقوله «ورزش و خودپنداره مثبت» رسیدیم. توجه به فعالیت‌های ورزشی به‌واسطه خودپنداره مثبت، این احساس را در فرد ایجاد می‌کند که مسئول موقعیت‌هایی است که برای خود به وجود آورده و خواهد آورد. بنابراین خودپنداره مثبت حس مسئولیت‌پذیری فردی را تقویت می‌کند. مقوله خودپنداره مثبت به عنوان یکی از مقولات اصلی در تحلیل سازوکارهای بهزیستی روان‌شناختی افراد در مدل تحلیلی وارد می‌شود.

### مقوله ۳: فعالیت‌های ورزشی و تقویت

#### ارتباطات و پیوند اجتماعی

در مصاحبه‌های انجام‌شده دیدگاه جامعه‌شناسان و نخبگان ورزشی بیانگر این بود که فعالیت‌های ورزشی چه به صورت انفرادی یا همگانی منجر به تقویت پیوند و رفتارهای جمعی می‌شود. فعالیت‌های ورزشی همگانی «تجربه احساسات مشترک خوشایند» را برای افراد ایجاد می‌کند و این نوید را می‌دهد که افراد هر

روز را همچون دیگران به تلاش بپردازند. صاحب‌نظران در طی مصاحبه‌ها عنوان کرده‌اند افرادی که توانایی فعالیت ورزشی جمعی دارند در جامعه نیز بهتر می‌توانند با دیگران روابط اجتماعی برقرار نمایند و این امر در موفقیت حرفه‌ای و شغلی آنان نیز نقش دارد که به نوبه خود این افراد بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی بیشتری را تجربه می‌کنند. ورزش به عنوان یک فعالیت جسمانی از طریق ایجاد تجارب و احساسات مشترک در میان افراد جامعه به عنوان یک عامل پیوند دهنده قوی و «تقویت‌کننده اعتماد اجتماعی» مطرح است. از سوی دیگر دیدگاه مصاحبه‌شوندگان بیانگر این بوده است که در فعالیت‌های ورزشی حق همگان رعایت شده و تفاوتی بین پولدار و مرفه با غیر مرفه آن‌چنان مشهود نیست. فعالیت‌های ورزشی همگانی از آنجا که با امکانات عمومی مرتبط است و امکانات اختصاصی چندانی طلب نمی‌کند، موجب «کمرنگ شدن مرزهای طبقاتی» و پیوند بیشتر اعضای جامعه می‌شود. احساس یکسانی و برابری در فعالیت‌های ورزشی همگانی می‌تواند به عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی مطرح باشد. اظهارات یکی از مصاحبه‌شوندگان در ذیل می‌آید:

«فعالیت ورزشی باعث می‌شود که نسبت به هم مهربان باشیم، یعنی فعالیت فردی کسانی که ورزش می‌کنند موجب رفتار جمعی بهتر آن‌ها در جامعه می‌شود. ورزش یک عامل پیونددهنده افراد جامعه به یکدیگر است. افرادی که ورزش می‌کنند احساسات و هیجانات مشترکی در طی فعالیت‌های ورزشی تجربه می‌کنند و همین موجب پیوند اجتماعی و همبستگی جمعی در میان افراد جامعه و تسهیل روابط اجتماعی می‌شود».

صاحب‌نظران تربیت‌بدنی و نخبگان ورزشی در مصاحبه‌ها در خصوص ورزش‌های همگانی در شرایط فعلی جامعه اظهار داشتند که وضعیت امروز بهتر از گذشته است اما همچنان کاستی‌هایی وجود دارد. آنان بر گسترش فعالیت‌های ورزشی دسته‌جمعی از جمله

شکل‌گیری احساسات و هیجانات جمعی در میان علاقه‌مندان به ورزش و سایر افراد جامعه می‌شود. به گفته یکی از صاحب‌نظران:

«از منظر اجتماعی بعد از برد بازیکنان ایرانی در مسابقات ورزشی احساس غرور و نشاط جمعی زیادی در بین مردم جامعه ایجاد می‌شود. از بُعد روان‌شناختی نیز باید گفت که هر فردی در جامعه تحت تأثیر پیروزی‌ها و شکست‌های تیم‌های ملی ورزشی کشورش است و این رویدادها در شبکه‌های اجتماعی مجازی با بیان احساسات و عواطف شدید ابراز می‌شود. همچنین دیپلمات‌ها و سیاستمداران نیز پس از بردهای تیم‌های ملی کشور شروع به بیانیه دادن می‌کنند و به نوعی موضع‌گیری مثبت در مقابل برد بازیکنان ورزشی دارند، بنابراین ورزش در جامعه ما ابعاد وسیع اجتماعی، روان‌شناختی و سیاسی دارد.»

پوشش رسانه‌ای مناسب اخبار و رویدادهای ورزشی نقش چشمگیری در شکل دادن به احساسات جمعی دارد. بینندگان رخدادهای ورزشی به صورت شخصی احساساتی از قبیل غرور، کامیابی، اعتمادبه‌نفس را تجربه خواهند کرد و این احساسات در سطح دیگر تبدیل به احساسات جمعی می‌شود. میزبانی کشور در رقابت‌های بین‌المللی ورزش قهرمانی و موفقیت ورزشکاران کشور در رقابت‌ها و بازنمایی رسانه‌ای مناسب این رویدادها موجب «تقویت هویت جمعی» افراد جامعه می‌شود. می‌توان گفت موفقیت ورزشکاران ایرانی، بازنمایی رسانه‌ای رویدادهای ورزشی و میزبانی رقابت‌های ورزشی بین‌المللی هویت جمعی را در بین مخاطبان و طرفداران ورزش تقویت می‌کند:

«در فعالیتهای ورزشی لژیونر شدن ورزشکاران ایرانی نشانه خود کارآمدی ملت در فعالیتهای ورزشی است. وقتی رشد در دستاوردهای ورزشی را در رسانه‌ها و شبکه‌های مجازی مختلف می‌بینیم احساس می‌کنیم

پیاپی، کوهنوردی، دوچرخه‌سواری، آمادگی جسمانی و ... در پارک‌ها و اماکن عمومی و طبیعت به عنوان یکی از عوامل اصلی بهزیستی روان‌شناختی افراد جامعه تأکید نمودند. ورزش همگانی هم برای شرکت‌کنندگان در آن و هم افرادی که مشاهده‌کننده آن هستند احساسات مثبت و خوشایندی ایجاد می‌کند، ورزش همگانی حس تعلق جمعی را تقویت می‌کند:

«افرادی که با هم ورزش می‌کنند باعث افزایش انگیزه یکدیگر می‌شوند و تأثیر مثبت بر یکدیگر دارند. در واقع عضو یک گروه و گروه ورزشی بودن باعث افزایش قدرت می‌شود. پیوستگی افراد نیروی جمعی زیادی ایجاد می‌کند... از این‌که می‌بینم مردم کشورم در پارک‌ها و سایر نقاط شهر به ورزش همگانی می‌پندارند، احساس رضایت می‌کنم و سرشار از انرژی و به آینده امیدوار می‌شوم.»

#### مقاله ۴: ورزش قهرمانی و تقویت هویت جمعی

علاوه بر تحلیل‌هایی که صاحب‌نظران در خصوص فعالیت‌های ورزشی فردی و همگانی ارائه دادند، ورزش قهرمانی نیز می‌تواند در شکل‌دهی بهزیستی ادراک شده نقش چشمگیری داشته باشد. در تحلیل سازوکار و چگونگی نقش ورزش قهرمانی در بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی، بر اساس دیدگاه صاحب‌نظران سه گد تحلیلی به عنوان مفاهیم اولیه شناسایی شدند که عبارتند از «موفقیت ورزشکاران ایرانی»، «بازنمایی رسانه‌ای ورزش قهرمانی» و «میزبانی رقابت‌های ورزشی بین‌المللی»، تحلیل‌های صاحب‌نظران و نخبگان ورزشی بیانگر این است که ورزش قهرمانی و حرفه‌ای در جامعه نقش به‌مراتب مهمتری در شکل‌دهی و تقویت هویت جمعی افراد جامعه دارند. عموماً افراد جامعه از طریق رسانه‌ها با ورزش قهرمانی و عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای آشنا می‌شوند، یعنی اخبار و گزارش‌های ورزشی و پخش زنده مسابقات ورزشی از طریق رسانه‌ها موجبات

که ما هستیم. در بسیاری از جوامع به این واقعیت پی برده‌اند که امروزه ورزش فقط یک فعالیت جسمانی و یا ذهنی نیست بلکه آثار و پیامدهای مهم فرهنگی نیز دارد به همین دلیل در همه کشورها سرمایه‌گذاری‌های کلانی بر روی ورزش قهرمانی صورت می‌گیرد».

جدول ۱- مفاهیم و مقولات فعالیت‌های ورزشی و بهزیستی ادراک شده

مفاهیم اولیه	مقولات تحلیلی
کارکردهای روان‌شناختی ورزش کارکردهای فیزیولوژیک ورزش	تعادل و هماهنگی شناختی و احساسی
کاهش احساسات و عواطف ناخوشایند افزایش احساسات و عواطف خوشایند	ورزش و خودپنداره مثبت
تجربه احساسات مشترک خوشایند تقویت‌کننده اعتماد اجتماعی کمرنگ شدن مرزهای طبقاتی	فعالیت‌های ورزشی و تقویت ارتباطات و پیوند اجتماعی
موفقیت ورزشکاران ایرانی بازنمایی رسانه‌ای ورزش قهرمانی میزبانی رقابت‌های ورزشی بین‌المللی	ورزش قهرمانی و تقویت هویت جمعی

## محور ۲: سینما و بهزیستی ادراک شده

### مقاله ۱: سینما و هماهنگی شناختی

دیدگاه صاحب‌نظران رسانه‌ای و نخبگان سینمایی در مصاحبه‌ها بیانگر این است که فعالیت هنری به‌ویژه فعالیت‌های سینمایی توسط هنرمندان دو ویژگی برجسته را در این افراد درونی می‌سازد که عبارتند از «واقع‌گرایی» و «تمرکز و کنترل». نخبگان سینمایی به‌ویژه به این نکته توجه داشتند که اگر چه عالم سینما عالم تصویر و تخیل است، اما جنبه هنری کار سینماگران از امر واقع می‌گذرد و عناصر تصویری و تخیلی تنها در پیوند با واقعیت ملموس که هنرمند به صورت پیشینی آن را تجربه و درک کرده است شکل می‌گیرد.

از زاویه تجربه درونی هنرمندان سینما نیز این ویژگی موجب می‌شود که واقع‌گرایی به یک ویژگی بنیادی برای تجارب روان‌شناختی و اجتماعی تبدیل شود. پیوند تصویر و تخیل با امر واقع پیشینی به یکی از

ویژگی‌های بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی هنرمندان سینما تبدیل می‌شود و بدین طریق آن‌ها را در مواجهه با چالش‌ها و مسائل زندگی توانمندتر می‌سازد. هنر سینما علاوه بر تجارب روان‌شناختی خوشایندی که برای سینماگران ایجاد می‌کند به‌واسطه واقع‌گرایی تجربه بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی آن‌ها را نیز تقویت می‌کند:

«اگر بخواهیم تجارب روان‌شناختی هنرمندان عرصه سینما را بررسی کنیم، افرادی که در این حوزه کار می‌کنند معمولاً در سایر عرصه‌های زندگیشان نیز موفق عمل می‌کنند و در کار و تحصیل هم موفق هستند. در مراکز روان‌شناسی و مشاوره معمولاً افرادی که هنرمند هستند کمتر دچار مشکلات روانی می‌شوند کمتر دچار سرخوردگی می‌شوند و بهتر مسائل روانی خود را حل می‌کنند بهتر می‌توانند خود رهبر باشند دگر رهبر باشند خودکنترلی داشته باشند. همه این‌ها نکته مثبتی در بهزیستی ادراک شده افراد است. هنرمندان مسائل زندگی را به دید افراد عادی نمی‌بینند زاویه دید

این‌ها خیلی متفاوت است آن‌ها دنیا را به شکل واضح‌تر می‌بینند نه آرمانی نگاه می‌کنند بلکه واقعیت‌ها را بهتر درک می‌کنند و از کاه کوه نمی‌سازند».

یک ویژگی دیگر در تجارب روان‌شناختی مخاطبان سینما که می‌تواند بهزیستی ادراک‌شده آن‌ها را تقویت نماید، تمرکز و کنترل است. مواجهه مخاطب با سینما و فیلم‌های سینمایی غالباً با تمرکز بر محتوای فیلم و کنترل هیجانات و احساساتی همراه است که فیلم آن‌ها را در مخاطب برمی‌انگیزاند. در مواجهه مخاطب با فیلم نوعی سازوکار پالایش روانی برای مخاطب رخ می‌دهد و این موجب می‌شود که در تجربه زندگی واقعی نیز کنترل مخاطب بر احساسات و عواطف خودش بیشتر شود و این امر به سلامت روان‌شناختی مخاطبان سینما بیشتر کمک می‌کند. اظهارات یکی از مصاحبه‌شوندگان در این خصوص در ذیل می‌آید:

«حضور و شرکت افراد در فعالیت هنری خودش سرزندگی می‌آورد و باعث نشاط می‌شود. یکی از ویژگی‌های بهزیستی افراد کنترل هیجانات است و تمرکز روی هیجانات است و عملاً هنر به راحتی می‌تواند این را کار انجام دهد. فردی که در سینما دارد قهرمان فیلم خودش را می‌بیند، دارد فیلم فلسفی خودش را می‌بیند، دارد فیلم طنز را می‌بیند یا فیلم‌های مختلفی که مدنظر است، مخصوصاً در تئاتر که نیاز به تحلیل و تمرکز دارد قاعدتاً تمرکز روی هیجانات بیشتر می‌شود و این موجب می‌شود فرد احساسی عمل نکند و اگر حس یا احساسی هم وجود داشته باشد آن احساس خود به خود یک بُعدی از وجود فرد می‌شود و دیگر آن احساس کردن غریبه نیست».

#### مقوله ۲: سینما و خودپنداره مثبت

هنر سینما هم برای هنرمندان و کسانی که در عرصه این هنر به فعالیت می‌پردازند و هم برای مخاطبان می‌تواند «احساس توانمند بودن» و همچنین «درک زمان خویشتن» را ایجاد و تقویت نماید. این دو مفهوم به‌عنوان گدهای تحلیلی اولیه در تحلیل مصاحبه‌ها

شناسایی شدند. با ترکیب این مفاهیم، مقوله «فیلم و خودپنداره مثبت» به عنوان یکی از مقولاتی که در تجربه بهزیستی روان‌شناختی هنرمندان و مخاطبان سینما نقش دارد برساخت شده است. در مصاحبه‌های انجام‌شده تحلیل‌های صاحب‌نظران سینما و نخبگان سینمایی بیانگر این بوده است که سینما توانایی می‌آورد، توانایی انجام دادن موفق کارها با تمرکز و امید، برای مخاطبان سینما نیز مواجهه با آثار فیلم‌سازان ایرانی و پیگیری آثار جدید سینمایی بین‌المللی حس توانمندی در انجام امور و فعالیت‌ها را به مخاطب القا نموده و این امر در تجارب روان‌شناختی مخاطبان نمود پیدا کرده به نحوی که کمک می‌کند به تصویر مثبتی از خویشتن دست یابند. از سوی دیگر هنر سینما به درک در لحظه بودن و احساس بودن در لحظه برای مخاطبان کمک می‌کند، این ویژگی‌ها تجارب روان‌شناختی مثبتی را در مخاطب ایجاد می‌کنند:

«فردی که فعالیت هنری در عرصه سینما دارد، مطمئناً این فرد به زندگی امیدوار است و حس می‌کند که زندگی خوبی دارد و اعتمادبه‌نفس بالا و خودپنداره مثبتی خواهد داشت. موسیقی هنر است. هنر عملاً باعث ایجاد واکنش‌های روانی بسیار مثبتی می‌شود. بسیاری از فلاسفه در کنار اصول معرفت‌شناسی یکی از ابزارهایی که برای یک فیلسوف لازم می‌دانند هنر است و باید هنر با ویژگی‌های فرد عجین باشد».

بر اساس دیدگاه مصاحبه‌شوندگان ژانرهای مختلف سینمایی هرکدام می‌توانند در بهزیستی روانی مخاطبان نقش داشته باشند و نمی‌توان صرفاً ژانر یا گونه خاصی از فیلم‌ها را دارای کارکرد روان‌شناختی مثبت دانست. زیرا هر مخاطبی بنا به ویژگی‌های روان‌شناختی خودش نوع خاصی از فیلم‌ها را انتخاب و به تماشای آن‌ها می‌پردازد و در صورتی که هر کدام از ژانرها پرداخت خوبی داشته باشند می‌توانند احساسات و تجارب خوشایندی را برای مخاطب ایجاد کنند.

### مقوله ۳: سینما و تقویت پیوند اجتماعی

در مصاحبه‌های انجام‌شده، دیدگاه‌های صاحب‌نظران رسانه، جامعه‌شناسان و نخبگان سینمایی بیانگر این بوده است هنر سینما دارای سازوکاری درونی است که می‌تواند به تقویت پیوند ارتباطات و پیوند جمعی و بهزیستی اجتماعی افراد جامعه کمک کند. مفاهیمی که در گذراری اولیه در این خصوص مورد شناسایی قرار گرفتند عبارتند از: «زبان فیلم و درک مشترک»، «فیلم و بازنمایی عناصر فرهنگی مشترک» و «خاستگاه طبقاتی مشترک بازیگر و مخاطب». این سه مفهوم در ترکیب با هم در قالب مقوله «سینما و تقویت پیوند اجتماعی» تحلیل شده است. صاحب‌نظران اظهار نمودند که فیلم به واسطه سازوکارهای تکنیکی و فنی و بهره‌گیری از استانداردهای مشترک فیلم‌سازی در سطح جهانی دارای زبان مشترکی است و همین امر می‌تواند درک مشترکی را از مسائل برای مخاطبان در فرهنگ‌های مختلف ایجاد نماید.

فیلم‌سازان از طریق زبان فیلم می‌توانند ارزش‌ها و هنجارهای مشترکی از جمله نوع‌دوستی، عدالت، آزادی و ... را برای مخاطبان به تصویر بکشند که می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی مخاطبان را تقویت نماید. علاوه بر آن فیلم‌سازان با بازنمایی عناصر فرهنگی مشترک می‌توانند حس انسجام و همبستگی را در مخاطبان تقویت نمایند، به ویژه با توجه به این که سینما در عرصه جهانی با ملی‌گرایی پیوند خورده است فیلم‌سازان در صورتی که بتوانند عناصر فرهنگی مشترک جامعه را با زبان هنری به خوبی به تصویر بکشند می‌توانند در تقویت پیوند جمعی و بهزیستی اجتماعی مخاطبان نقش آفرین باشند. وقتی مخاطب غنای فرهنگی ملت خودش رو در فیلم‌های سینمایی ببیند احساس شرف و غرور را تجربه خواهد نمود:

«با زبان فیلم است که می‌شود صلح را در جهان حاکم کرد و با هم مهربان بود و سینماگران ایران در این زمینه فعال بوده‌اند. زبان فیلم توانسته است بسیاری از

ارزش‌های عام و جهان‌شمول را به تصویر بکشد به گونه‌ای که برای مخاطبان در فرهنگ‌های مختلف قابل لمس و درک باشد. این مفاهیم مشترک می‌تواند افراد فرهنگ‌های مختلف را به همدیگر پیوند داده و اختلافات و فاصله‌های فرهنگی و قومی و نژادی را کمرنگ می‌سازد».

یکی دیگر از ویژگی‌های هنر سینما که می‌تواند تجربه پیوند جمعی افراد جامعه را ایجاد و تقویت نماید این است که بین مخاطب و فیلم‌سازان به‌ویژه بازیگران تشابه اجتماعی از لحاظ خاستگاه فرهنگی و طبقاتی وجود داشته باشد. دیدگاه نخبگان سینمایی بیانگر این بود که بسیاری از بازیگران از طبقه مرفه نیستند و این چنین است که می‌توان گفت در سینما دغدغه تفاوت رفاهی برای بسیاری از هنرپیشه‌ها مطرح نبوده است. چنین وضعیتی می‌تواند به هم‌ذات‌پنداری بهتر بین مخاطب با بازیگران محبوب کمک کند و به واسطه آن هم درک معنا و محتوای فیلم برای مخاطبان بهتر امکان‌پذیر می‌شود هم از آنجا که مخاطبان فاصله زیادی با بازیگر احساس نمی‌کنند می‌توانند احساسات و هیجانات روان‌شناختی خوشایندی را تجربه نمایند و این امر از نقطه‌نظر بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی می‌تواند برای مخاطبان بسیار مفید و مطلوب باشد.

### مقوله ۴: سینما و تقویت هویت جمعی

صاحب‌نظران حوزه‌های جامعه‌شناسی، رسانه و نخبگان سینمایی در مصاحبه‌های خود بر این نکته تأکید داشتند که هنر سینما علاوه بر این که محتوا و پیام‌های هنری خاصی به مخاطبان ارائه می‌دهد، به واسطه این که سینما یک هنر چندوجهی است و در زمینه‌های فرهنگی و هنری مختلفی به عرصه می‌آید می‌تواند تجارب هویتی خاصی را در مخاطبان نیز شکل داده و یا سمت و سو دهد. در گذراری اظهارات مصاحبه‌شوندگان چند کد به عنوان مفاهیم اولیه در خصوص جنبه‌های هویتی سینما شناسایی شدند که عبارتند از: «حضور بازیگران و فیلم‌سازان در فیلم‌های

تقویت‌کننده هویت جمعی یاد کردند. یکی از نخبگان سینمایی در این خصوص اظهار داشت: «کارهای سینمایی گذشتگان، ریشه کارآمدی و اطمینان به توانایی نسل جدیدتر از هنرمندان را شکل داده‌اند به نحوی که تبدیل به الگویی برای اعتمادبه‌نفس و پیشرفت آنان شده‌اند. وقتی جشن‌های سینمایی کشور را در رسانه‌های خارجی می‌بینیم، احساس می‌کنیم که فرهنگ قابل اثبات و ریشه‌داری داریم. شنیدن نام کارگردان‌های شهیر ایرانی به ما عزت‌نفس می‌دهد. هنر فیلم‌سازی آوازه جهانی داشته و دارد و الان بعد از بازیگران و فیلم‌سازان هالیوود و بالیوود نام ایران نیز می‌درخشد. سینماگران ما ثابت کردند که ایران می‌تواند در آینده این هنر نقش بزرگی داشته باشد. هنرمندی که توانسته باشد در سینمای جهان نقش ایفا کند چه به عنوان کارگردان یا بازیگر یا نویسنده یا سایر عوامل هنری، وقتی این‌ها را می‌بینیم اعتمادبه‌نفس ما بالا می‌رود، احساس سرزندگی می‌کنیم به همین دلیل است که سینما می‌تواند تأییدکننده و تعیین‌کننده مسائل روانی افراد باشد. هر وقت که دستاورد سینمایی ایرانیان را در فعالیت‌های فیلم‌سازی در سطح بین‌المللی می‌بینیم، می‌گوییم پس هستیم».

بین‌المللی»، «حضور بازیگران و فیلم‌سازان در جشنواره‌های بین‌المللی»، «بازنمایی رسانه‌ای سینما» و «میزبانی جشنواره‌های فیلم و تئاتر». این مفاهیم در ترکیب با هم تشکیل دهنده مقوله‌ای تحلیلی به نام «سینما و تقویت هویت جمعی» بودند.

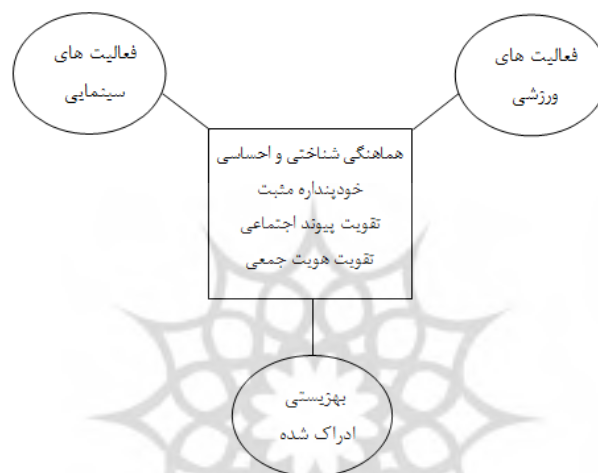
سینما رسانه‌ای است که علاوه بر این که به صورت اختصاصی به تولید و پخش فیلم می‌پردازد، خودش نیز از طریق رسانه‌های دیگر بازنمایی می‌شود که نمونه برجسته آن برپایی جشنواره‌های ملی و بین‌المللی فیلم و حضور بازیگران و فیلم‌سازان ایرانی در آن‌هاست. صاحب‌نظران رسانه و نخبگان سینمایی در این دیدگاه مشترک بودند که در سال‌های اخیر تعداد زیادی از بازیگران و فیلم‌سازان ایرانی توانسته‌اند به دلیل توانایی‌های هنری و تکنیکی خاصی که داشته‌اند در فیلم‌های بین‌المللی نقش آفرینی نمایند. در کنار آن، بازیگران و فیلم‌سازان هم در فیلم‌های ایرانی هم فیلم‌های بین‌المللی توانسته‌اند حضور پررنگ‌تری در جشنواره‌های سینمایی بین‌المللی داشته باشند. چنین امری حسی از اعتمادبه‌نفس و غرور جمعی را در میان طرفداران و مخاطبان سینمای کشور رشد داد. به نحوی که صاحب‌نظران از سینمای کشور به‌عنوان

جدول ۲- مفاهیم و مقولات فعالیت‌های سینمایی و بهزیستی ادراک شده

مفاهیم اولیه	مقولات تحلیلی
فعالیت هنری و واقع‌گرایی تمرکز و کنترل	سینما و هماهنگی شناختی
احساس توانمند بودن درک زمان خویشتن	سینما و خودپنداره مثبت
زبان فیلم و درک مشترک فیلم و بازنمایی عناصر فرهنگی مشترک خاستگاه طبقاتی مشترک بازیگر و مخاطب	سینما و تقویت پیوند اجتماعی
حضور بازیگران و فیلم‌سازان در فیلم‌های بین‌المللی درخشش بازیگران و فیلم‌سازان در جشنواره‌های بین‌المللی بازنمایی رسانه‌ای سینما میزبانی جشنواره‌های فیلم و تئاتر	سینما و تقویت هویت جمعی

محتوایی تشابه زیادی با یکدیگر دارند. بر اساس نتایج به دست آمده، جدول شماره ۲ نتیجه تحلیل محتوایی کیفی تحقیق را نشان می‌دهد که طبق نتیجه مدل مفهومی پژوهش به صورت زیر می‌باشد:

یافته‌های فوق در خصوص فرایند و چگونگی بر ساخت بهزیستی ادراک‌شده در فعالیت‌های ورزشی و سینمایی نشان می‌دهد هر دو این فعالیت‌ها تقریباً نقش‌های مشابهی در بهزیستی ادراک‌شده دارند، زیرا مقولات به دست آمده در جدول‌های شماره ۱ و ۲ از لحاظ



مدل مفهومی فرایند بهزیستی ادراک‌شده بر اساس فعالیت‌های ورزشی و سینمایی

### تحلیل و ارزیابی مدل مفهومی

مدل مفهومی مذکور در صدد تبیین روابط یا تأثیرات نیست بلکه با هدف فهم فرایند و سازوکار درونی بهزیستی ادراک‌شده و نقش فعالیت‌های ورزشی و سینمایی در آن طراحی شده است. مفاهیم و مقولات ارائه شده در مدل در بخش یافته‌ها تشریح شده است. در اینجا بر اساس مقولات تحلیلی که در بخش پیشین به دست آمده است، می‌توان به تشریح چند گزاره نظری پرداخت که به صورت مفهومی در چارچوب مدل مذکور قابل طرح هستند:

۱. بهزیستی روانی فرد اساساً با جمع و دیگران پیوند خورده است.

انسان موجودی منفک از دیگران نیست بلکه احساسات و ویژگی‌های روان‌شناختی وی در جمع و

همراه با دیگران شکل می‌گیرد. پیوند با دیگران و نقش آن در بهزیستی ادراک‌شده در قالب چند مقوله مورد شناسایی قرار گرفت؛ در بحث ورزش همگانی، الگوگیری از نخبگان ورزشی و سینمایی و ... این امر نشانگر توجه به بُعد جمعی سلامت روان فردی و بهزیستی ادراک‌شده افراد است.

۲. ابعاد روانی و اجتماعی بهزیستی ادراک‌شده با هم پیوند مفهومی دارند و جدا کردن آن‌ها در مطالعات قبلی را می‌توان صرفاً از نقطه نظر تحلیلی قابل درک دانست نه از نظر هستی‌شناختی.

نتایج مطالعه کیفی نشان می‌دهد احساسات فردی با روابط اجتماعی با دیگران پیوند قوی دارد، و بهزیستی روانی فرد با بهزیستی اجتماعی مرتبط و درهم آمیخته است. نکته کلیدی در تحلیل دیدگاه صاحب‌نظران این

سینمایی به صورت بین‌المللی و در سطح جهانی رخ می‌دهد، مفاهیمی از جمله مقایسه بین‌الذهانی با جامعه جهانی، حضور بازیگران و کارگردانان ایرانی در فیلم‌های بین‌المللی، میزبانی جشنواره‌های فیلم و تئاتر و ... بیانگر اهمیت یافتن عرصه بین‌المللی در ایجاد بهزیستی ادراک شده افراد جامعه است.

۵. الگوگیری از ورزشکاران و هنرمندان به واسطه ایفای نقش‌های اجتماعی.

در جوامع مدرن نخبگان ورزشی و سینمایی علاوه بر ایفای نقش حرفه‌ای خود به فعالیت‌های اجتماعی وسیعی نیز می‌پردازند، از جمله فعالیت‌های خیریه، حمایت از کودکان و ... و این امر موجب می‌شود که به واسطه نقش‌آفرینی اجتماعی هنرمندان و ورزشکاران دارای نفوذ شخصیتی بر دیگران به ویژه طرفداران خود باشند. به همین دلیل در جامعه کنونی ما نیز نخبگان ورزشی و هنری به عنوان الگوهای رفتاری بر شکل‌دهی به ذهنیت و رفتار افراد جامعه نقش دارند. نخبگانی که با تعهد درونی به فعالیت‌های اجتماعی می‌پردازند می‌توانند در ارتقاء الگوهای بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی افراد جامعه نقش مهمی داشته باشند به نحوی که نوع‌دوستی و حمایت از دیگران تبدیل به یکی از معیارهای احساس رضایت و شادمانی افراد از زندگی خود شود.

۶. بازدارنده‌های بهزیستی ادراک شده

مفهوم «بازدارنده‌های بهزیستی ادراک شده» که بر اساس تحلیل مصاحبه‌ها به عنوان یک مفهوم تحلیلی بر ساخت شده است، بیانگر این است که فعالیت‌های ورزشی و سینمایی همیشه به صورت مثبت در بهزیستی ادراک شده ایفای نقش نمی‌کنند؛ بلکه مکانیسم‌هایی نیز وجود دارد که به واسطه آن ورزش و سینما می‌تواند احساسات، هیجانات و نگرش‌های ناخوشایندی را در سطح فردی و اجتماعی به وجود آورد که به عنوان بازدارنده‌های بهزیستی ادراک شده از آن یاد می‌شود. بنابراین در تحلیل و تفسیر مدل

است که تجارب و احساسات روان‌شناختی خوشایند که به دنبال فعالیت‌های ورزشی ایجاد می‌شود از یک سو تقویت‌کننده بهزیستی روان‌شناختی افراد است و از سوی دیگر این تجارب خوشایند به عرصه روابط اجتماعی افراد نیز سرایت می‌کند و با تقویت پیوند جمعی و اعتماد اجتماعی بهزیستی جمعی افراد جامعه را نیز تقویت می‌کند.

۳. بهزیستی روان‌شناختی در مقایسه بین‌الذهانی با جامعه جهانی شکل می‌گیرد.

گسترش رسانه‌های جهانی و بازنمایی رخدادهای ورزشی و سینمایی به صورت گسترده باعث می‌شود که از سوی ورزشکاران، هنرمندان سینما، طرفداران ورزش، مخاطبان سینما و رسانه‌ها به صورت مداوم مقایسه بین‌الذهانی بین جامعه خود و جامعه جهانی در عرصه فعالیت‌های ورزشی و سینمایی شکل بگیرد. این امر از یک سو باعث پیوند ذهنی با جامعه جهانی می‌شود و حس سرزندگی و اعتماد به نفس جمعی ایجاد می‌کند که خود می‌تواند تقویت‌کننده بهزیستی روان‌شناختی افراد جامعه باشد. از سوی دیگر مقایسه بین‌الذهانی به صورت مدام باعث الگوگیری از معیارهای بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی جوامع دیگر می‌شود که به نوبه خود گاهی موجب به چالش کشیدن و ناکافی دانستن معیارهای بهزیستی ادراک شده در جامعه خود می‌شود و ضرورت تطبیق با معیارهای بهزیستی ادراک شده در سطح جهانی و ارتقاء این معیارها را افزایش می‌دهد.

۴. بهزیستی روانی و اجتماعی فرد با رخدادهای ورزشی و سینمایی بین‌المللی پیوند خورده است.

بسیاری از مفاهیم و مقولات به دست آمده در بخش کُدگذاری بیانگر این است که بهزیستی روانی و اجتماعی افراد در جامعه محدود به چارچوب‌های محلی و داخلی نیست؛ بلکه بخش زیادی از بهزیستی ادراک شده افراد در عرصه فعالیت‌های ورزش قهرمانی بین‌المللی و در عرصه سینمای حرفه‌ای جهانی است. از آنجا که بخش زیادی از رخدادهای ورزشی و



اجتماعی و یا به عبارت دیگر بهزیستی ادراک شده هستند.

امروزه چه از دیدگاه صاحب‌نظرانی، که با رویکردی فردگرایانه و در سطح خرد نظیر دینر، و چه از دیدگاه صاحب‌نظرانی که با استفاده از متغیرهای کلان به تبیین و تحلیل بهزیستی ادراک شده می‌پردازند، مانند صاحب‌نظرانی که معیارهای توسعه و اقتصاد را برای نشان دادن وضعیت بهزیستی پیشنهاد می‌کنند بر نارسایی معیارهای صرفاً کمی و مادی برای سنجش بهزیستی ادراک شده تأکید می‌شود. البته قصد ما از نقد روش‌های کمی و اقتصادی در بهزیستی ادراک شده به هیچ وجه به معنی کم اهمیت جلوه دادن این روش‌ها نیست؛ چرا که روش‌های مذکور خوشبختانه توسعه قابل ملاحظه‌ای یافته‌اند و از بنیادهای فلسفی قوی‌تری نسبت به گذشته برخوردار شده‌اند. در مجموع ابزار نسبتاً کارآمدی برای توجیه سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان اجتماعی به شمار می‌روند و اصولاً دارای جایگاهی در محافل برنامه‌ریزی و نظام‌های سیاسی هستند؛ لیکن هدف ما از طرح این مباحث آن است که باید در کنار معیارها و فاکتورهای کمی و اقتصادی برای نشان دادن وضعیت بهزیستی مردم، عوامل دیگری از جنس کالاهای ورزشی و فرهنگی را نیز وارد نماییم تا ناکارایی و جامعیت شاخص‌های اندازه‌گیری بهزیستی را ارتقاء بخشیم و با موضوع بهزیستی ادراک شده واقع‌بینانه‌تر برخورد نماییم. همان‌طور که قبلاً ذکر شد گفتمان مسلط بهزیستی ادراک شده تا دهه‌های اخیر "گفتمان مادی" بود و تنها مقولات مادی و اقتصادی، در افزایش بهزیستی ادراک شده جامعه توجه اندیشمندان را به خود جلب کرده بود و به همین دلیل در اکثر کوشش‌هایی که برای ساخت شاخص‌های اجتماعی و بهزیستی ادراک شده صورت گرفته است، به متغیرهای غیرمادی توجهی نشده است. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد از یک‌سو ورزش به عنوان یک فعالیت جسمانی چه در سطح ورزش همگانی و چه

مفهومی پژوهش لازم است که همواره نقش بازدارنده‌های بهزیستی ادراک شده را در نظر گرفت. برخی از کدهای تحلیلی که با مفهوم بازدارنده‌های بهزیستی ادراک شده مرتبط هستند به صورت خلاصه و تماتیک به شرح ذیل هستند:

«رفاه‌گرایی در بین نخبگان ورزشی و سینما»، «استفاده از رانت در میان برخی ورزشکاران و هنرمندان جهت رسیدن به شهرت»، «تبدیل شدن برخی از ورزشکاران و هنرمندان به سلبریتی‌هایی که از رسالت‌های حرفه‌ای خود فاصله گرفته‌اند»، «بی‌توجهی به برخی از هنرمندان واقعی و پیشکسوت سینمایی و ورزشی»، «عدم شایسته‌سالاری در عرصه ورزش و سینما»، «کم‌توجهی به ورزش بانوان»، «کم‌توجهی به سالن‌های سینما و تئاتر و از رونق افتادن آن‌ها»، «بی‌توجهی به نقش آفرینی زنان در عرصه سینما»، «کم‌توجهی به سینما و تئاتر در مدارس»، «نبود فرصت‌های آموزشی برابر در عرصه سینما و تئاتر»، «عدم استفاده از هنرمندان در مدیریت و برنامه‌ریزی امور سینمایی» و «عدم مدیریت اوقات فراغت نوجوانان و جوانان».

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نیز با هدف تدوین الگوی بهزیستی ادراک شده بر اساس فعالیت‌های ورزشی و سینمایی انجام گرفت. با توجه به نتایج به دست آمده ۲۱ مفهوم تحلیلی شناسایی شدند و در مرحله کُبدندی متمرکز در قالب ۴ مقوله اصلی هماهنگی شناختی و احساسی، خودپنداره مثبت، تقویت پیوند جمعی و تقویت هویت جمعی تشریح شدند و به صورت مدل مفهومی ترسیم شدند. مقوله‌های اصلی پژوهش بیانگر نقش مهم فعالیت‌های ورزشی و سینمایی در توسعه عواطف و احساسات مطلوب، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی

ورزش قهرمانی، و از سوی دیگر سینما به عنوان یک فعالیت و رخداد هنری، نقش مهم و چشمگیری با بهزیستی ادراک شده افراد جامعه دارند. همچنان که نتایج پژوهش ویتلی و بیکرتون (۲۰۱۷) نیز نشان داد کالاهای فرهنگی و فعالیت‌های ورزشی نقش مهمی در بهزیستی ادراک شده دارند و تأثیر این عوامل به گونه‌ای است که حتی تأثیر متغیر تولید ناخالص داخلی را در بهزیستی ادراک شده تعدیل و یا کاهش می‌دهند. بی‌شک ورزش که حرکت پوی، فعالیت و تحرک جوهر آن را تشکیل می‌دهد نمی‌تواند از جنبه‌های زیبایی‌شناختی و هنری به دور باشد به ویژه اشکالی از هنرهای رزمی و ورزش که حرکات در آن‌ها از گونه هماهنگی منظم پیروی می‌کند. زیباشناسی حرکت مقوله مهمی در زیبایی‌شناسی ورزشی است. بر این اساس هر حرکت که در زندگی در آن جنبه زیبا و جمال‌شناسانه داشته باشد می‌تواند در شمول زیبایی‌شناسی حرکت قرار گیرد. از آنجایی که این حرکات مهارت‌ها، تکنیک‌ها در ورزش به ویژه در ورزش‌هایی که جنبه مردمی و همگانی دارند و در فرهنگ عمومی مردم جایگاه برجسته و خاص دارند؛ بعد زیبایی‌شناختی این ورزش‌ها می‌تواند بیانگر روح جمعی و ملی باشد و هماهنگی، انسجام و سبک یابی، پویایی را جلوه‌گر سازد. ورزش‌ها بی‌شک در بازنمایی خود تأثیری عمیق بر روح و روان ملی و اجتماعی می‌گذارند و گذشته از بازنمایی و بازآفرینی زیبایی در روح و سیرت فردی و همگانی، به تولید هنری حرکات ورزشی کمک می‌کند و سبب تحکیم و تقویت روحیه می‌گردد. نفس بازنمایی حرکات موزون و مهارت‌های بدیع باعث ایجاد فضایی از همدلی می‌شود. لاجرم در فرهنگ عمومی شور و نشاط و همبستگی و وحدت میهنی را دامن می‌زند که در نهایت نقش مهمی در بهداشت ادراک شده جامعه ایفا می‌کند. یافته‌های این

پژوهش نشان می‌دهد از یک‌سو بهزیستی روانی فرد اساساً با جمع و دیگران پیوند خورده است و از سوی دیگر ابعاد روانی و اجتماعی بهزیستی ادراک شده با هم پیوند مفهومی دارند. در واقع فعالیت‌های ورزشی و سینمایی نقش مهمی در بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی دارند. همسو با این نتایج، در پژوهش‌های کمی نیز نتایج مشابهی ذکر شده است. برای نمونه مطالعات دینر، (۲۰۰۰)؛ لوکاس و دونلان، (۲۰۰۷)؛ چان، (۲۰۱۸)؛ کورکران و مک ناولتی، (۲۰۱۸) از ارتباط گسترده بین روابط اجتماعی بالا و بهزیستی ادراک شده خبر داده‌اند.

موفقیت‌های ورزش یک کشور می‌توانند زمینه‌ساز پدید آمدن و بروز شور و نشاط و سرزندگی گردد. خصوصاً که پیروزی ورزش در سطح ملی و جهانی سبب بروز و حتی سرریز شدن شور و هیجانانجامه می‌شود. نفس بروز هیجان اجتماعی فرد، عامل مؤثری در تخیل هیجانی جامعه است و گذشته از ایجاد نشاط و شور و پوشش اجتماعی به لحاظ روان‌شناسی اجتماعی در سالم‌سازی روح و روان جامعه مؤثر است. در پژوهش هالمن، برویر و کانریش؛ (۲۰۱۳)، نیز ذکر شده است که موفقیت ورزشکاران آلمانی در رویدادهای مهم ورزشی موجب ایجاد احساس شادی و غرور در میان بیشتر پاسخگویان می‌شود. به خاطر این بعد بسیار مهم ورزش و نقش آن در زیباسازی و سالم‌سازی روح و روان جامعه است که جامعه‌شناسان از دیرباز توجه کرده‌اند و پژوهش‌های گسترده‌ای را در این مورد انجام داده‌اند. نتایج پژوهش حاضر و تحلیل مدل مفهومی پژوهش نیز نشان داده است که از یک‌سو بهزیستی روان‌شناختی در مقایسه بین‌الذنهانی با جامعه جهانی شکل می‌گیرد و از سوی دیگر بهزیستی روانی و اجتماعی فرد با رخدادهای ورزشی و سینمایی بین‌المللی پیوند خورده است. سایر مطالعات نیز به نتایج

خیابانی و تئاتر در مدارس و نیز ایجاد فرصت‌های یکسان ورزشی و سینمایی در کل کشور.

۵. برنامه‌هایی در جهت ایجاد انگیزه در مردم برای حضور در فعالیت‌های ورزشی به‌عنوان شرکت‌کننده یا تماشاچی و همچنین حضور در سالن‌های سینما و تئاتر توسط کارگزاران جهت تقویت هیجانات مثبت و در نتیجه بهزیستی ادراک شده انجام گردد.

۶. با توجه به نتایج پژوهش، جهت افزایش رضایت اجتماعی به فعالیت‌های ورزشی و سینمایی در تمام سطوح سنی توجه ویژه گردد تا شاهد افزایش بهزیستی ادراک شده در مردم باشیم.

۷. به منظور نهادینه کردن کنش‌ورزی در زمینه‌های سینمایی و ورزشی، نیروی متخصص کارآمد مورد نیاز این عرصه‌ها پرورده شود. ضروری است مراکز دولتی، نهادهای ویژه برای بسترسازی و تعمیق فعالیت‌های ورزشی و سینمایی ایجاد کنند و بستر لازم و شایسته برای تشویق، تقویت و پرورش استعدادها را در این زمینه فراهم سازند و نقش و جایگاه خود را در بهزیستی ادراک شده و ارتقاء و تعمیق سنت، فرهنگ ورزشی و سینمایی دریابند.

۸. رسانه‌های همگانی با توجه به جایگاه خطیر و مؤثری که در زندگی جمعی و فردی ما دارند، بیشترین تأثیر را در توسعه و نهادینه کردن مهارت‌های ورزشی و هنری و کنش‌ورزی‌های مربوطه ایفا می‌کنند. چه رسانه‌ها وجه شبکه‌های اجتماعی باید با برنامه‌ریزی درازمدت و کوتاه‌مدت برای شکوفایی استعدادهای ورزشی و هنری گروه‌های مختلف سنی، فرهنگ زیبایی‌شناختی، مهارت‌های ورزشی و سینمایی را در فرهنگ عمومی بالا ببرند.

مشابهی دست یافته‌اند. برای نمونه پاولوسکی، دانوارد و راستیوت (۲۰۱۴) در پژوهش خود استدلال کرده‌اند که موفقیت‌های ورزشی بین‌المللی و کسب موفقیت در آن‌ها غرور آفرین است و این غرور منجر به بهزیستی ادراک شده می‌شود.

### پیشنهادهای

۱. با توجه به نقش هیجانات ورزشی و هنری در بهزیستی ادراک شده و سلامت روان افراد جامعه، می‌توان گفت استفاده از قوه قهریه جهت ممانعت از بروز هیجانات می‌تواند منجر به نارضایتی اجتماعی گردد و بهزیستی ادراک شده افراد دستمایه خطاهای برنامه‌ریزی و نظارتی گردد.

۲. با توجه به نقش نخبگان ورزشی و سینمایی به‌عنوان الگوهای رفتاری در توسعه بهزیستی ادراک شده، حمایت‌های معنوی از افراد پیشکسوت در رشته‌های ورزشی، بازیگران و مجریان حوزه سینمایی که رشد ورزش، هنر و سینما مدیون زحمات آن‌ها است حمایت شود.

۳. با توجه به نقش موفقیت‌های ورزشی و سینمایی در بهزیستی ادراک شده و افزایش امید به آینده، پیشنهاد می‌گردد دولتمردان و قانونگذاران جهت گسترش این موفقیت‌ها، بودجه بیشتر در اختیار این قشر قرار دهند. تئاتر و سینما می‌تواند انرژی مضاعفی را در مردم ایجاد کند که این انرژی سبب افزایش بهزیستی ادراک شده خواهد شد.

۴. با توجه به نقش فعالیت‌های ورزشی و سینمایی در تجربه سرزندگی و هیجانات مطلوب و بهزیستی ادراک شده، جهت تقویت این بعد اقدامات مقتضی انجام گردد؛ مانند توسعه ورزش‌های همگانی، گسترش تئاتر

## منابع

1. Aghababaei, N., Mohammadtabar, S., & Saffarinia, M. (2014). Dirty Dozen vs. the H factor: Comparison of the Dark Triad and Honesty-Humility in prosociality, religiosity, and happiness. *Personality and Individual Differences*, 67, 6-10. In Persian.
2. Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness studies*, 17(1), 59-80.
3. Baselmans, B. M., Jansen, R., Ip, H. F., van Dongen, J., Abdellaoui, A., van de Weijer, M. P.,... Willemsen, G. (2017). Multivariate Genome-wide and integrated transcriptome and epigenome-wide analyses of the Well-being spectrum. *bioRxiv*, 115915. doi: <https://doi.org/10.1101/115915>
4. Belver, M. H., Ullán, A. M., Avila, N., Moreno, C., & Hernández, C. (2018). Art museums as a source of well-being for people with dementia: an experience in the Prado Museum. *Arts & Health*, 10(3), 213-226.
5. Bryson, A., & MacKerron, G. (2016). Are you happy while you work? *The Economic Journal*, 127(599), 106-125.
6. Cavalletti, B., & Corsi, M. (2018). "Beyond GDP" Effects on National Subjective Well-Being of OECD Countries. *Social Indicators Research*, 136(3), 931-966.
7. Chan, M. (2018). Mobile-mediated multimodal communications, relationship quality and subjective well-being: An analysis of smartphone use from a life course perspective. *Computers in Human Behavior*, 87, 254-262.
8. Corcoran, M., & McNulty, M. (2018). Examining the role of attachment in the relationship between childhood adversity, psychological distress and subjective well-being. *Child abuse & neglect*, 76, 297-309.
9. Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., McQueen, H., & Gaunt, H. (2013). Active music making: a route to enhanced subjective well-being among older people. *Perspectives in Public health*, 133(1), 36-43.
10. Daykin, N., De Viggiani, N., Pilkington, P., & Moriarty, Y. (2012). Music making for health, well-being and behaviour change in youth justice settings: a systematic review. *Health promotion international*, 28(2), 197-210.
11. De Neve, J.-E., Ward, G., De Keulenaer, F., Van Landeghem, B., Kavetsos, G., & Norton, M. I. (2018). The asymmetric experience of positive and negative economic growth: Global evidence using subjective well-being data. *Review of Economics and Statistics*, 100(2), 362-375.
12. De Vos, J. (2018). Analysing the effect of trip satisfaction on satisfaction with the leisure activity at the destination of the trip, in relationship with life satisfaction. *Transportation*, 1-23.
13. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
14. Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
15. Diener, E., Oishi, S., & E Lucas, R. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual review of psychology*, 54, 403-2510.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
16. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. doi:10.1038/s41562-018-0307-6

17. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
18. Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135-149.
19. Evans, P., Martin, A. J., & Ivcevic, Z. (2018). Personality, coping, and school well-being: an investigation of high school students. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1061-1080.
20. Fleche, S., Smith, C., & Sorsa, P. (2012). Exploring determinants of subjective wellbeing in OECD countries: Evidence from the World Values Survey. *Organization for Economic Co-operation and Development*.  
<http://dx.doi.org/10.1787/5k9ffc6p1rvb-en>
21. Glatzer, W. (2006). Quality of life in the European Union and the United States of America: Evidence from comprehensive indices. *Applied research in quality of life*, 1(2), 169-188.
22. Hallmann, K., Breuer, C., & Kühnreich, B. (2013). Happiness, pride and elite sporting success: What population segments gain most from national athletic achievements? *Sport Management Review*, 16(2), 226-235.
23. Harris, P. R., & Lightsey Jr, O. R. (2005). Constructive thinking as a mediator of the relationship between extraversion, neuroticism, and subjective well-being. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 19(5), 409-426.
24. Hashimoto, T., Oda, K., & Qi, Y. (2018). On Well-being, Sustainability and Wealth Indices beyond GDP: A guide using cross-country comparisons of Japan, China, South Korea. *經濟學研究= Economic Studies*, 68(1), 35-88.
25. Heo, J., Lee, Y., Kim, B., & Chun, S. (2012). Contribution of relaxation on the subjective well-being of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 36(1), 1-10.
26. Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of economic psychology*, 33(4), 776-793.
27. Inoue, Y., Wann, D., Lock, D., Sato, M., Moore, C., & Funk, D. (2019). Enhancing older adults' sense of belonging and subjective well-being through sport game attendance, team identification, and emotional support. *Journal of Aging and Health*.
28. Kavetsos, G. (2011). 11. Physical activity and subjective well-being: An empirical analysis. *The economics of sport, health and happiness: The promotion of well-being through sporting activities*, 213.
29. Kavetsos, G., & Szymanski, S. (2010). National well-being and international sports events. *Journal of economic psychology*, 31(2), 158-171.
30. Kim, J., & James, J. D. (2019). Sport and Happiness: Understanding the Relations Among Sport Consumption Activities, Long-and Short-Term Subjective Well-Being, and Psychological Need Fulfillment. *Journal of Sport Management*, (00), 1-14.
31. Lee, K. J., & Hwang, S. (2018). Serious leisure qualities and subjective well-being. *The Journal of positive psychology*, 13(1), 48-56.
32. Marsh, K., MacKay, S., Morton, D., Parry, W., Bertranou, E., Lewsie, J., Sarmah, R., & Dolan, P. (2010). CASE: Understanding the drivers, impact and value of engagement in culture and sport [online]. Department for Culture, Media and Sport.  
[https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/71231/CASE-supersummaryFINAL-19-July2010.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/71231/CASE-supersummaryFINAL-19-July2010.pdf)

33. Pawlowski, T., Downward, P., & Rasciute, S. (2014). Does national pride from international sporting success contribute to well-being? An international investigation. *Sport Management Review*, 17(2), 121-132.
34. Pi, L.-L., Lin, Y.-H., Chen, C.-Y., Chiu, J.-C., & Chen, Y.-M. (2014). Serious leisure, motivation to volunteer and subjective well-being of volunteers in recreational events. *Social Indicators Research*, 119(3), 1485-1494.
35. Reynolds, F., Vivat, B., & Prior, S. (2008). Women's experiences of increasing subjective well-being in CFS/ME through leisure-based arts and crafts activities: A qualitative study. *Disability and Rehabilitation*, 30(17), 1279-1288.
36. Røysamb, E., & Nes, R. (2019). The genetics of wellbeing. *Handbook of well-being*. UT, Salt Lake City: DEF Publishers. DOI: nobascholar.com.
37. Røysamb, E., Nes, R. B., Czajkowski, N. O., & Vassend, O. (2018). Genetics, personality and wellbeing. A twin study of traits, facets and life satisfaction. *Scientific reports*, 8(1), 12298.
38. Schulz, P., Schulte, J., Raube, S., Disouky, H., & Kandler, C. (2018). The role of leisure interest and engagement for subjective well-being. *Journal of Happiness studies*, 19(4), 1135-1150.
39. Strauss, A., & Corbin, J. (2006). *Basia of Qualitative Research Grounded Theory Procedures & Techniques*. (B. Mohammadi, Translator). Publisher: Institute for Humanities and Cultural Studies, 2012. In Persian.
40. Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of personality*, 83(1), 45-55.
41. Wheatley, D., & Bickerton, C. (2019). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of Cultural Economics*, 41(1), 23-45.
42. Wood, N., & Smith, S. J. (2004). Instrumental routes to emotional geographies. *Social & Cultural Geography*, 5(4), 533-548.

### ارجاع دهی

مهتاب، نوید؛ غفوری، فرزاد؛ سحابی، جلیل؛ و یکتایار، مظفر. (۱۳۹۸). نقش فعالیت‌های ورزشی و هنری در بهزیستی ادراک شده با ارائه مدل مفهومی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸(۳۰)، ص. ۱-۲۲. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7091.1756

Mahtab, N; Ghafouri, F; Sahabi, J; & Yektayar, M. (2020). The Role of Sport and Art Activities in Subjective Well-Being with Ooffording Conceptual Model. *Sport Psychology Studies*, 8(30); Pp: 1-22. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2019.7091.1756

## The Role of Sport and Art Activities in Subjective Well-Being with offording Conceptual Model

N. Mahtab<sup>1</sup>, F. Ghafouri<sup>2</sup>, J. Sahabi<sup>3</sup>, and M. Yektayar<sup>4</sup>

1. Ph.D. student of sport management, Islamic Azad University, Sanandaj Branch, Iran

2. Associate Professor Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

3. Assistant Professor of Sociology, Islamic Azad University, Sanandaj Branch, Iran

4. Assistant Professor of Sport Management, Islamic Azad University, Sanandaj Branch, Iran

Received: 2019/02/09

Accepted: 2019/12/03

---

---

### Abstract

The purpose of this study was to understanding the role of sports and cinematic activities in subjective well-being. This research carried out with qualitative research method by grounded theory strategy and constructive approach and data collection is done by semi-structured interview method. Participants in the study included experts in the field of sports, and cinematic elites who were interviewed using purposeful sampling and snowball techniques, where the interviews were conducted with 22 experts. In the analysis of data, using open and focused coding, analytic concepts, and categories have been constructed and the conceptual model of the research is based on these codes. Regarding the results, 21 analytical concepts were identified and focused on the four main categories of cognitive and emotional coordination, positive self-concept, strengthening of communication and social bonding, and strengthening of collective identity, and they were drawn in the form of a conceptual model. The findings of the research indicate that sport, Art and cinematic activities play an important role in the development of desirable feelings and emotions, psychological well-being, social well-being or, in other words, subjective well-being.

**Keywords:** Subjective Well-Being, Sports and Art Activities, Psychological Well-Being, Social Well-Being.

---

---

1. Email: [navid\\_mahtab@yahoo.com](mailto:navid_mahtab@yahoo.com)

2. Email: [farzadghafouri@yahoo.com](mailto:farzadghafouri@yahoo.com)

3. Email: [jalil.sahabi@gmail.com](mailto:jalil.sahabi@gmail.com)

4. Email: [myektayar@gmail.com](mailto:myektayar@gmail.com)

