

حرکت

شماره ۲۵ - ص ص : ۵۲ - ۴۳

تاریخ دریافت : ۸۴/۰۱/۲۹

تاریخ تصویب : ۸۴/۰۲/۳۱

## مقایسه میزان شادکامی دانشجویان ورزشکار دختر و پسر دانشگاه تهران

دکتر محمود گودرزی<sup>۱</sup> - رسول حمایت طلب  
استادیار دانشگاه تهران - دانشجوی دوره دکترای دانشگاه تهران

### چکیده

تحقیق حاضر به منظور مقایسه میزان شادکامی دانشجویان ورزشکار دختر و پسر دانشگاه تهران انجام شده است. بدین منظور ۲۸۲ دانشجوی ورزشکار دختر و پسر (۱۴۴ دختر و ۱۳۸ پسر) دانشگاه تهران انتخاب شدند و به منظور بررسی میزان شادکامی آنها از پرسشنامه شادکامی آکسفورد که روانی آن در داخل کشور مشخص شده، استفاده شد. پس از توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه مذکور در بین افراد مورد مطالعه و استخراج نتایج، تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که دانشجویان ورزشکار دختر نسبت به دانشجویان ورزشکار پسر از سلامت روانی، خلق مثبت، کارآمدی و رضایت از زندگی بیشتری برخوردارند. هرچند در مورد شاخص عزت نفس این دو گروه در یک سطح قرار داشتند، اما به‌طور کلی دانشجویان دختر ورزشکار از میزان شادکامی بیشتری برخوردار بودند.

### واژه‌های کلیدی

دانشجو، ورزشکار، شادکامی و عوامل مربوط به آن.

### مقدمه

یکی از راه‌های اصلی علم روان‌شناسی، تعیین معنی و معیار سلامت روانی و بیماری روانی است. بیماری‌های روانی مهم‌ترین و بزرگ‌ترین مسئله بهداشت جامعه به شمار می‌روند. بیش از نیمی از ناراحتی‌های جسمی بیمارانی که به پزشک مراجعه می‌کنند، بنا به تشخیص مراجع پزشکی، منشأ روانی دارد. از طرفی برآورد می‌شود که از هر ۱۲ نفر ۱ نفر بخشی از عمر خود را در بیمارستان‌های ویژه بیماران روانی صرف می‌کند (۲). با این حال تحقیقات و مطالعات انجام گرفته در حیطه روان‌شناسی و ورزش، نشان می‌دهد که ورزش و فعالیت‌های بدنی یکی از راه‌های مؤثر در بهبود جلوگیری از بیماری‌های روانی است. زومان<sup>۱</sup> معتقد است افرادی که از آمادگی بدنی مطلوبی برخوردارند به هنگام فعالیت‌های جسمانی و رویارویی با حوادث مضطرب‌کننده و هیجان‌انگیز، چندان تغییر نمی‌کنند. علاوه بر این، میزان ابتلا به بیماری‌های روانی در بین افراد ورزیده و ورزشکار در مقایسه با افراد غیرورزشکار کمتر است (۳).

براساس عقیده روان‌پزشکان و گروه متخصصان مؤسسه بین‌المللی بهداشت روانی، ورزش و تمرین بدنی تأثیر مثبتی بر شادکامی و بهداشت افراد دارد. علاوه بر این، براساس مطالعات انجام شده، رابطه مثبتی بین فعالیت‌های جسمانی و تصور بدنی و رضایتمندی وجود دارد (۳). رضایت حاصل از فعالیت جسمانی موجب لذت و رضایت از زندگی می‌شود و ممکن است این احساس رضایت و لذت به سایر جنبه‌های زندگی سرایت کند (۳).

کوپر و همکارانش<sup>۲</sup> نشان داده‌اند که تمرینات ورزشی هوازی تأثیر معنی‌داری در افزایش میزان شادی و سلامت روانی افراد شرکت‌کننده در این گونه تمرینات دارد (۷). نورول و مارتین<sup>۳</sup> (۱۹۹۱) نیز تأثیر تمرینات هوازی را بر ویژگی‌های روانی افراد بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که کاهش زیادی در میزان افسردگی و افزایش قابل توجهی در میزان شادی و لذت از زندگی افراد شرکت‌کننده در تمرینات و فعالیت‌های هوازی به وجود می‌آید (۱۲). آنجرلیدر و همکارانش<sup>۴</sup> (۱۹۹۰) نیز در بررسی خود به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران رشته

1- Zohman

2- Cooper et al

3- Norvel, Martin

4- Ungerleider et al

دو میدانی (هوازی) در مقایسه با دیگر ورزشکاران، تمایل به افسردگی و عصبانیت کمتری داشته و از رضایتمندی بیشتری برخوردارند (۱۶). از طرفی پرانک و همکارانش<sup>۱</sup> به بررسی تأثیر تمرینات بی‌هوازی بر ویژگی‌های روانی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که تمرینات شدید بدنی، رفتار و خلق و خوی افراد را بهبود می‌بخشد و به کاهش استرس، تنش و افزایش اعتماد به نفس منجر می‌شود (۱۴). نتایج تحقیق ماهان<sup>۲</sup> (۱۹۹۴) درخصوص بهره‌رسانی تمرینات شدید، حاکی است که به دنبال این نوع تمرینات تغییراتی نظیر کاهش اضطراب، تنش و افسردگی و افزایش عزت نفس در افراد شرکت‌کننده به وجود می‌آید (۱۰).

همان‌طور که ملاحظه می‌شود، تحقیقات انجام گرفته نشان می‌دهد که تمرینات بدنی تأثیر مثبتی بر ویژگی‌های روانی افراد دارد. هرچند درخصوص نوع ورزش و میزان تأثیرگذاری آن اختلاف نظر وجود دارد. از طرفی باتوجه به اختلافات فیزیولوژیکی و روانی که در بین دختران و پسران وجود دارد، به نظر می‌رسد آثار فعالیت‌های بدنی بر ویژگی‌های روانی و میزان شادکامی این دو گروه به یک اندازه نباشد. بدین منظور که در این مطالعه میزان شادکامی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار مورد بررسی و مقایسه قرار گرفت.

### روش تحقیق

همان‌طور که از عنوان تحقیق استنباط می‌شود، این تحقیق از نوع توصیفی بوده و به شکل میدانی اجرا شده است. جامعه آماری تحقیق را کلیه دانشجویان دختر و پسر ورزشکار دانشگاه تهران تشکیل می‌دهند که از بین این افراد دانشجویان پسر و دختر شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی دانشجویان سراسر کشور که در تابستان ۸۳ در اصفهان برگزار شد، به عنوان نمونه مورد مطالعه انتخاب شدند. براین اساس آمار اداره کل تربیت بدنی دانشگاه شامل ۱۳۸ دختر و ۱۴۴ پسر است. به منظور جمع‌آوری اطلاعات لازم از پرسشنامه دو بخشی استفاده شد که بخش اول آن مربوط به ویژگی‌های شخصی افراد مورد مطالعه و بخش دوم آن مربوط به پرسشنامه

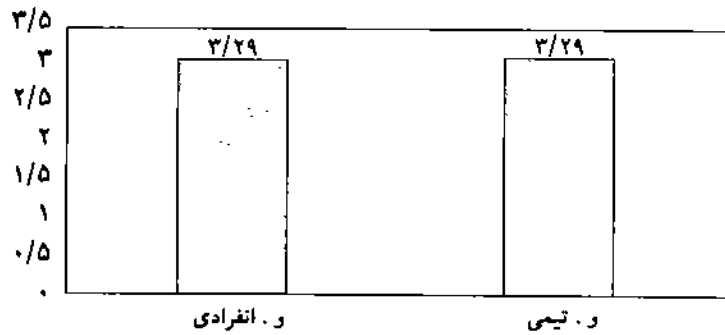
شادکامی آکسفورد<sup>۱</sup> بود. این پرسشنامه که روایی و اعتبار آن در داخل کشور به میزان ۹۳ درصد = تأیید شده (۴)، شامل ۲۹ سؤال چهارگزینه‌ای است که سؤالات آن به بررسی خلق مثبت، کارآمدی، رضایت از زندگی، عزت نفس، سلامت روانی و شادکامی افراد می‌پردازد. پس از توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه و دسته‌بندی اطلاعات خام، به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار رایانه‌ای *SPSS.11* و از آزمون آماری *t* مستقل استفاده شد.

### نتایج یافته‌های تحقیق

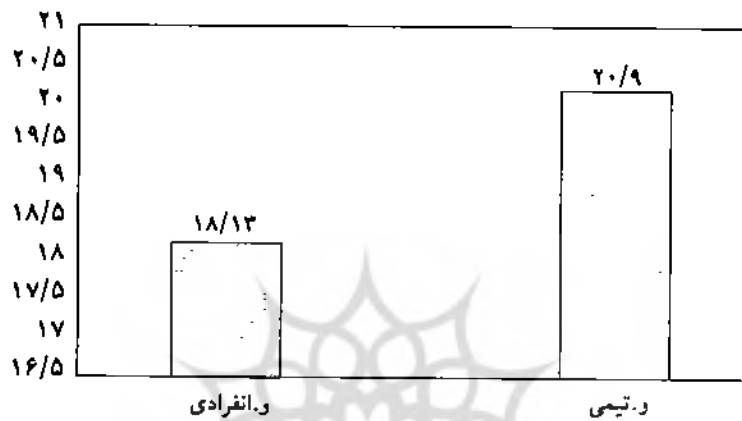
نتایج تحقیق نشان می‌دهد که بین رضایت از زندگی ( $p = 0/000$ )، کارآمدی ( $p = 0/000$ )، خلق مثبت ( $p = 0/000$ )، سلامت روانی ( $p = 0/001$ ) و میزان شادکامی ( $p = 0/000$ ) دانشجویان دختر و پسر ورزشکار اختلاف معنی‌داری وجود دارد که در این مورد دانشجویان دختر ورزشکار در خصوص ویژگی‌های روانی رضایت از زندگی، کارآمدی، خلق مثبت، سلامت روانی و شادکامی نسبت به دانشجویان پسر ورزشکار در وضعیت بهتری قرار داشتند. اما در زمینه عامل عزت نفس ( $p = 0/325$ ) بین دو گروه تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (جدول ۱ و نمودارهای ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ و ۶).

جدول ۱ - شاخص‌های آماری مربوط به ویژگی‌های روانی دانشجویان ورزشکار دختر و پسر

تفاوت	مقدار P	انحراف معیار ورزشکاران		میانگین ورزشکاران		شاخص‌های آماری
		پسر	دختر	پسر	دختر	شاخص‌های روانی
غیرمعنی‌دار	۰/۳۲۵					عزت نفس
معنی‌دار	۰/۰۰۰	۱/۵۸	۱/۷۵	۳/۳۶	۳/۱۶	رضایت از زندگی
معنی‌دار	۰/۰۰۰	۵/۶۵	۵/۹۰	۱۷/۷۴	۲۱/۲۹	کارآمدی
معنی‌دار	۰/۰۰۰	۲/۰۱	۲/۱۷	۵/۵۷	۷/۴۶	خلق مثبت
معنی‌دار	۰/۰۰۰	۴/۵۹	۳/۷۳	۱۳/۳۱	۱۵/۰۶	سلامت روانی
معنی‌دار	۰/۰۰۰	۲/۷۲	۳/۱۱	۹/۴۰	۱۰/۵۹	شادکامی
معنی‌دار	۰/۰۰۰	۱۱/۷۰	۱۳/۲۴	۴۵/۰۴	۵۳/۰۲	



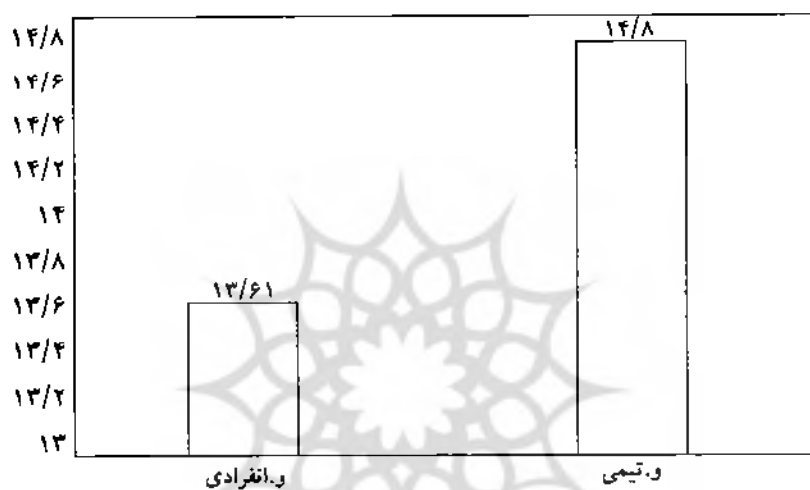
نمودار ۱ - مقایسه میزان عزت نفس ورزشکاران انفرادی و تیمی



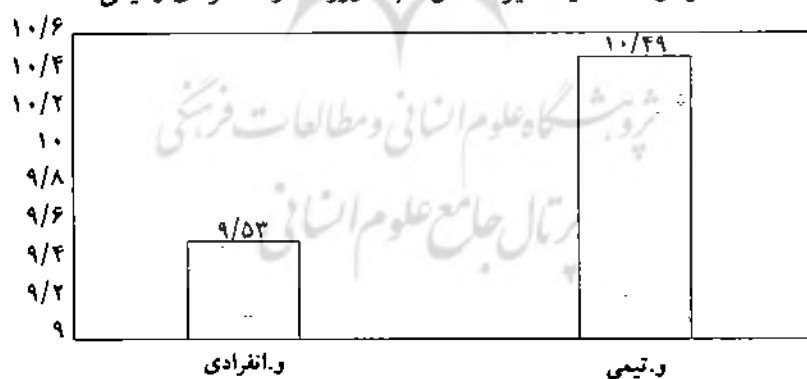
نمودار ۲ - مقایسه میزان رضایت از زندگی ورزشکاران انفرادی و تیمی



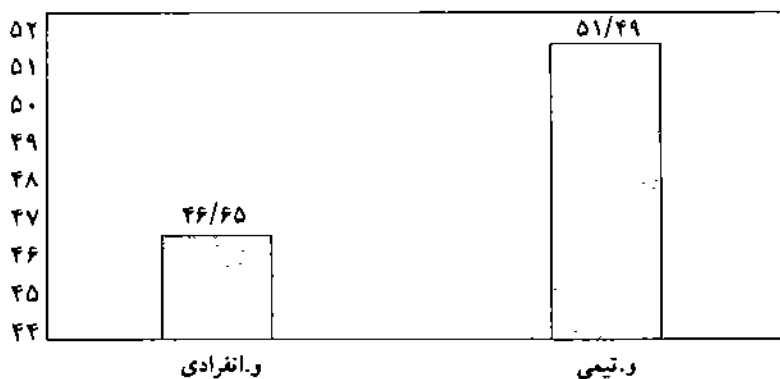
نمودار ۳ - مقایسه میزان کارآمدی ورزشکاران انفرادی و تیمی



نمودار ۴ - مقایسه میزان خلق مثبت ورزشکاران انفرادی و تیمی



نمودار ۵ - مقایسه میزان سلامت روانی ورزشکاران انفرادی و تیمی



نمودار ۶ - مقایسه میزان ورزشکاران انفرادی و تیمی

## بحث و نتیجه‌گیری

بررسی نتایج تحقیق نشان می‌دهد که میزان عزت نفس دانشجویان ورزشکار دختر و پسر در یک سطح قرار دارد. به عبارت دیگر، تأثیر فعالیت‌های ورزشی و ورزشکار بودن افراد بر عامل عزت نفس از عوامل شادکامی و ویژگی‌های روانی در بین دختران و پسران به یک اندازه است. در تحقیقی که مک ماهان (۱۹۹۴) در مورد فواید روانی تمرینات بدنی انجام داد، این نتیجه تأیید شد. به طوری که در تحقیق وی نیز تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر میزان عزت نفس دختران و پسران به یک اندازه بوده است (۱۰). با این حال نتایج تحقیق مرنز<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) در این خصوص نشان داد که میزان تأثیرپذیری دختران بیشتر از پسران بوده است (۱۱). وی علت این تفاوت را بیشتر بودن مشکلات روحی - روانی دختران قبل از پرداختن به فعالیت‌های بدنی می‌داند (۱۱). نکته مهمی که در تحقیق وی و محققان دیگر (نورول<sup>۲</sup>، ۱۹۸۰؛ ریکمن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۴؛ کونویل<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳؛ لئونهارت<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲) ملاحظه می‌شود. تأثیر معنی‌دار ورزش و فعالیت‌های بدنی بر عزت نفس افراد (مرد و زن) شرکت‌کننده است (۵، ۸، ۱۳ و ۱۵).

از دیگر یافته‌های این تحقیق، وجود تفاوت معنی‌دار بین رضایت از زندگی، کارآمدی، خلق مثبت، سلامت روانی و شادکامی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار است که در این خصوص دانشجویان دختر از شادکامی، سلامت روانی، خلق مثبت، کارآمدی و رضایت از زندگی بیشتری برخوردار بودند. نتایج تحقیق مرنز این یافته‌ها را تأیید می‌کند. به طوری که در تحقیق وی نیز دختران بیشتر از پسران تحت تأثیر فعالیت‌های بدنی قرار گرفته و پیشرفت بیشتری در ویژگی‌های مثبت روانی داشتند (۱۱).

پرانک و همکارانش<sup>۶</sup> (۱۹۹۷) در یک پژوهش روانی - جسمانی که بر روی زنان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که تمرین بدنی بر رفتار و خلق و خوی زنان تأثیر می‌گذارد و به کاهش استرس و تنش و افزایش اعتماد به نفس منجر می‌شود (۱۴).

1- Merns, Karen

2- Norvell, N

3- Rychman, M

4- Convil, B.M

5- Leonhardt, D

6- Prank et al

کلپ و همکارانش<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) اظهار می‌کند که تمرینات بدنی از دو راه مستقیم در اصلاح خلق و خو تأثیر دارد. یکی رها شدن آندروفین و دوم کاهش سطوح کورتیزول (هورمونی که با فشار عصبی در خون ترشح می‌شود) (۶). براساس نظر متخصصان فیزیولوژی بدن، آندروفین‌ها داروهای طبیعی کاهش درد هستند که سبب به وجود آمدن احساسات خوشایند می‌شوند. تمرینات بدنی موجب افزایش سطوح ترشح آندروفین می‌شود. از طرفی دیلورنزو<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) و برخی محققان دیگر به این نتیجه رسیدند که تمرینات مناسب بدنی در افزایش سطوح سرتونین (هورمون مؤثر در اصلاح خلق و خو) تأثیر بسزایی دارند (۹). بنابراین به نظر می‌رسد تمرین کمک می‌کند آندروفین و سرتونین بیشتری به بدن برسد و برای مدت طولانی‌تری در طول تمرین حفظ شود (۶). به طور کلی می‌توان گفت که تمرینات بدنی تأثیر قابل توجهی در شادکامی افراد شرکت‌کننده در این گونه تمرینات دارد. با این حال نکته مبهمی که در این مورد وجود دارد (همان‌طور که در این مطالعه مشاهده شد)، تأثیرگذاری بیشتر تمرینات ورزشی بر دختران در مقایسه با پسران است که این مسئله نیاز به بررسی‌های دقیق و آزمایشگاهی دارد که متأسفانه در این خصوص تحقیقی انجام نشده است.

### منابع و مأخذ

- ۱- براندون، ناتانیل. "روانشناسی عزت نفس"، ترجمه جمال هاشمی، تهران، شرکت سهامی انتشار. ۱۳۷۳.
- ۲- برد آتماری، "روانشناسی رفتار ورزشی"، ترجمه حسن مرتضوی، چاپ دوم، تهران، سازمان تربیت بدنی. ۱۳۷۰.
- ۳- زومان، لنور. آر.ع. "نقش ورزش در کارایی قلب". ترجمه امیز سبکتکین و حجت ... نیکبخت، مشهد، آستان قدس رضوی. ۱۳۶۹.
- ۴- علیپور، احمدعلی. نوربالا، احمدعلی. "بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران"، ماهنامه اندیشه و رفتار، شماره‌های ۱ و ۲، ۱۳۷۸.



- 5- Ben Mac convill. "Revealed: nine ways to find your inner happiness". WWW. The castman.co.uk/inde.cfm?: 12627, 2003.
- 6- Clapp et al. "Acute effects of thirty minutes of high intensity intermittent exercise on patients with chronic fatigue syndrome", *physical therapy*, 1999, 79.8, PP: 749-756.
- 7- Cooper, Kenneth,. "Aerobic program for total well - being", Bantam books torento.1989.
- 8- David Leonhardt, "Investing as a sport? money dosent genrally buy happiness", [www.powerstress management.com / article. Asp. section - id=4, article id = 80](http://www.powerstressmanagement.com/article.asp?section=id=4&articleid=80).2002.
- 9- DiIorenzo et al,. "Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes", *preventive medicine*, 1999, 28. pp: 75-85.
- 10- Mac Mahan. JR,. "The psychological benefits of exercise and te treatment of delinquent adolescents". *sport medicine*, 1994, 25 / 3. P: 34.
- 11- Merns, Karen,. "Mood and self - esteem enhancement in different exercise moods". Unpublished thesis. 1996.
- 12- Norvell Nany, Martin Paniel,. "Psychological and physiological benefits of passive and aerobic exercise in middle - aged woman", *journal of nervous and mental disease*, 1999, 32, PP: 29-36.
- 13- Norvell. N, Bellex. D. "Psychological and physiological benefits of circuit weight trouning in low enforcement personal", *Y - consult - clinical - psychology*, 1997, 12, P: 89.
- 14- Pronk, NP, et al. "Maxmial and acute mood response in women". *J- physiology - Behavior*, 1997, 27, PP: 56-62.
- 15- Rychman, M,. "Physical and mental fitness", *journal of resarch in*

*personality*, 1987, 32, P: 67.

16- Ungertler. S, Golding. JU, Porter. K., "Mood profile of masters track and field athletes", *perceptual motor skills*, 1990, 68, PP: 607-617.

