

مدیریت ورزشی _ تابستان ۱۳۸۹
شماره ۵- ص ص : ۸۷-۷۳
تاریخ دریافت : ۸۷ / ۱۱ / ۲۰
تاریخ تصویب : ۸۸ / ۰۹ / ۲۲

رابطه سبک زندگی و رضایت زناشویی در ورزشکاران و مقایسه آن با افراد عادی

نفسیه الماسی^۱ - محمد خبیری - ابوالفضل فراهانی - رسول حمایت طلب
کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه پیام نور، دانشیار دانشگاه تهران، استاد دانشگاه پیام نور تهران،
استادیار دانشگاه تهران

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه سبک زندگی و رضایت زناشویی ورزشکاران و مقایسه آن با افراد عادی بود. نمونه آماری تحقیق متشکل از ورزشکاران متأهل باشگاه‌های فولاد مبارکه سپاهان، ذوب آهن و شهرداری در مجموع ۱۲۰ نفر و افراد عادی بود. به این منظور گروه‌های ورزشکاران با جامعه آماری یکسان و گروه افراد عادی (۱۰۰ نفر)، از بین افرادی که از لحاظ سن، جنس، درآمد و مدرک تحصیلی با جامعه آماری هم‌تا بودند، به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. این تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی بوده و اطلاعات آن از طریق سه پرسشنامه به‌دست آمده است. در این تحقیق برای رضایت زناشویی از پرسشنامه انریچ با اعتبار ۰/۹۵ و برای سبک زندگی از پرسشنامه محقق‌ساخته با ضریب آلفای ۰/۷۹ که روایی آن توسط استادان دانشگاه اصفهان تأیید شده و پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی استفاده شد. نتایج نشان داد که براساس ضریب همبستگی پیرسون بین سبک زندگی و رضایت زناشویی ورزشکاران در سطح $P < 0/05$ رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد که این رابطه در مورد افراد عادی نیز معنادار بود. به‌علاوه نتایج حاکی از آن است که سبک زندگی ورزشکاران نسبت به افراد عادی در سطح $P < 0/05$ بالاتر است و در مورد رضایت زناشویی بین افراد عادی و ورزشکاران تفاوتی دیده نشد. براساس یافته‌ها، ارتباط سابقه فعالیت ورزشی، تعداد فرزندان و مدرک تحصیلی، سن، مدت ازدواج و میزان درآمد با سبک زندگی ورزشکاران در سطح $P < 0/05$ معنادار نبوده است. همچنین براساس رگرسیون چندگانه بین جنس، سن، مدت تأهل و میزان درآمد، از ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با رضایت زناشویی ارتباط معنادار مشاهده شد که رابطه بین مدت ازدواج با رضایت زناشویی معکوس بود. به‌علاوه نتایج نشان داد که بین متغیر جنسیت از ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با سبک زندگی ارتباط معناداری وجود دارد.

واژه‌های کلیدی

سبک زندگی، رضایت زناشویی، ورزشکاران.

مقدمه

سبک زندگی شامل الگوی کامل عمل و واکنش فرد است. سبک زندگی نوع خاص واکنش فرد در برابر موانع و مشکلات زندگی است. امروزه سبک زندگی و اهمیت آن به صورت یکی از مسائل مهم روان‌شناختی درآمده است. انتخاب سبک زندگی، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه، آینده فرد را رقم می‌زند (۶). سبک زندگی فرد، عوامل مختلفی از جمله ورزش، تغذیه، اوقات فراغت، نگرش و شیوه برخورد با استرس را دربرمی‌گیرد که عواملی مانند ورزش منظم و عادت به تغذیه سالم در درجه اول اهمیت قرار دارند (۱۰). البته نیاز به روابط انسانی، یکی از نیازهای عاطفی انسان است و ازدواج به عنوان صمیمی‌ترین نوع رابطه در پاسخ به کلیه نیازها اعم از جسمانی و روانی شکل می‌گیرد و یکی از مراحل تکامل انسان محسوب می‌شود (۳). رضایت زناشویی در خانواده مهم‌ترین رکن سلامت روانی افراد خانواده بوده و عبارت است از منطبق بودن رفتارهای اجتماعی زناشویی زوجین با یکدیگر و وجود تعادل منطقی بین نیازهای مادی و معنوی زوجین (۴). از عوامل مؤثر در رضایت زناشویی، می‌توان به سن، طبقه اجتماعی، سطح تحصیلات، مسائل جنسی، فرزندان، مسائل مالی، عقاید، مذهبی و ارتباط با قوام و دوستان اشاره کرد. خانواده با هر هدفی که تشکیل شده باشد، رضایت از زندگی در کیفیت و دوام و بقای آن اثر غیرقابل انکاری دارد. عامل اصلی تشکیل و تداوم خانواده، ارضای نیازهای اساسی است. بنابراین در صورت ارضای مطلوب نیازها، خانواده پابرجا بوده و در غیر این صورت دچار تزلزل خواهد شد.

اکستی^۱ می‌نویسد: در الگوی تبادل اجتماعی رضایت زناشویی به این صورت تعریف شده است. وجود ارتباط بین آنچه فرد در زندگی زناشویی انتظار دارد و آنچه در واقع امر در زندگی تجربه می‌کند (۳). اولسون و همکاران^۲ (۱۹۸۹) معتقدند سه زمینه کلی رضایتمندی که به یکدیگر وابسته‌اند عبارتند از: رضایت افراد از ازدواجشان، رضایت از زندگی زناشویی و به‌طور کلی رضایت از زندگی.

ارتباط سبک زندگی و رضایت زناشویی، مسئله‌ای حیاتی است که در مورد تمام اقشار جامعه اهمیت دارد و یکی از بخش‌های حائز اهمیت جامعه، ورزشکاران هستند. ورزشکاران در نقش اعضای باشگاه‌ها و فدراسیون‌های ملی، فرصت می‌یابند تا در مسابقات باشگاهی، ملی، بین‌المللی و المپیک شرکت کنند (۲). ورزشکار کسی است

1 - Occhetti

2 - Olson et al

که برای تقویت کامل بدن، بالا بردن عوامل جسمانی، بارور کردن استعدادها و پرورش صفات اخلاقی، به فعالیت می‌پردازد. به دلیل درگیری عمیق ورزشکاران در ورزش، آنها می‌توانند به طور عملی و ذهنی به توسعه ورزش کمک کنند. یک شخص از طریق ورزش به موقعیت‌های زیادی درگیر می‌شود که می‌بایست به تنهایی در برابر آن مقاومت کرده و هیجان‌های شدید را تجربه کند (۱).

والکر و همکاران^۱ (۲۰۰۳) به مقایسه فوتبالیست‌ها با افراد غیرورزشکار پرداختند. آنها با استفاده از پرسشنامه شخصیت خودشیفتگی، دریافتند که فوتبالیست‌ها نمره‌های بهتری در میزان خودشیفتگی نسبت به غیرورزشکارها دارند (۲۰). پال^۲ و همکاران (۲۰۰۴) در پژوهش خود با عنوان تأثیر سبک کاری و ترکیبی از شیوه زندگی و فعالیت بدنی در علائم و نشانه‌های بهبود در گردن و اندام فوقانی کاربران کامپیوتر، به این نتیجه رسیدند که فعالیت بدنی همراه با سبک کاری، تأثیری در برطرف کردن درد مفاصل گردن و اندام فوقانی کاربران کامپیوتر ندارد (۱۷).

بولودیس و الیس^۳ (۱۹۹۹) در پژوهشی مبنی بر بررسی رابطه بین زن و شوهر دهنده، حمایت حاصل شده و جنسیت در مقابل رضایت از ازدواج به این نتیجه رسیدند که در نتیجه کاهش حمایت از یکدیگر، رضایت زناشویی نیز کاهش می‌یابد (۱۵). از این رو رابطه بین سبک زندگی و رضایت زناشویی ورزشکاران و مقایسه آن با افراد عادی، از مهم‌ترین مسائلی است که این پژوهش درصدد پاسخ به آن است. تعیین میزان رابطه سبک زندگی ورزشکاران و غیرورزشکاران با رضایت زناشویی، تعیین تفاوت‌های موجود بین سبک زندگی ورزشکاران با افراد عادی، از اهداف این تحقیق است. تعیین میزان رابطه بین رضایت زناشویی و سبک زندگی ورزشکاران با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آنها نیز بررسی شده است.

1 - Walker

2 - Paul

3 - Bolden and Alice

روش تحقیق

این تحقیق، توصیفی و از نوع همبستگی است. از سوی دیگر، چون در پژوهش حاضر محقق ورزشکاران را با افراد عادی مقایسه می‌کند، روش تحقیق علی - مقایسه‌ای است.

جامعه و نمونه آماری تحقیق، ورزشکاران متأهلی که در باشگاه‌های ذوب آهن، فولاد مبارکه سپاهان و شهرداری اصفهان که سابقه فعالیت ورزشی در سطح لیگ‌های کشور را داشتند، بودند. از بین افراد موجود در باشگاه‌های مورد نظر، افرادی که سابقه ورزشی و شرکت در مسابقات باشگاهی داشتند و نیز متأهل بودند، به عنوان نمونه انتخاب شدند. این افراد با جامعه آماری برابر و به تعداد ۱۲۰ نفر بودند که پس از ریزش تعدادشان به ۱۰۹ نفر رسید. از بین افراد عادی نیز ۱۰۰ نفر که هیچ‌گونه سابقه ورزشی به صورت باشگاهی نداشتند و با گروه ورزشکاران از لحاظ سن، جنس، وضعیت اقتصادی و سطح تحصیلات هم‌تا شده بودند، به این روش انتخاب شدند.

روش و ابزار گردآوری اطلاعات

برای سنجش میزان رضایت زناشویی از پرسشنامه تعدیل‌شده انریچ استفاده شد. نسخه اصلی آزمون ۱۱۵ سؤالی است که با توجه به طولانی بودن سؤالات مقیاس، نورم‌های متعددی از آن استخراج شده است. اولسون و اولسون (۱۹۸۹)، اعتبار فرم اخیر را با استفاده از روش آلفا ۰/۹۲ گزارش کردند. در ایران نیز سلیمانیان اعتبار فرم اخیر را ۰/۹۵ به دست آورد. محقق نیز اعتبار این ابزار را با استفاده از روش آلفا کرونباخ ۰/۹۵ محاسبه کرد.

برای پرسشنامه سبک زندگی از پرسشنامه محقق ساخته که ابزار ۲۲ سؤالی است و اعتبار آن ۰/۷۹ به دست آمده، استفاده شد. پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، سومین پرسشنامه است که مقوله‌های سن، جنس، تعداد فرزندان، سطح تحصیلات، میزان درآمد و سابقه فعالیت ورزشی را بررسی می‌کند.

روش‌های تجزیه و تحلیل اطلاعات

باتوجه به فرضیه‌های تحقیق، پس از جمع‌آوری داده‌ها، از طریق برنامه نرم‌افزار SPSS نگارش ۱۵، داده‌های پژوهش در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی تجزیه و تحلیل شد. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد.

نتایج و یافته‌های تحقیق

براساس یافته‌های جدول ۱، ضریب همبستگی بین رضایت زناشویی و سبک زندگی در سطح $P < 0/05$ معنادار است، بنابراین بین رضایت زناشویی و سبک زندگی در ورزشکاران رابطه مستقیمی وجود دارد، به این معنا که هرچه میزان رضایت زناشویی ورزشکاران افزایش یابد، سبک زندگی آنان بهبود پیدا می‌کند.

جدول ۱- ضریب همبستگی بین رضایت زناشویی و سبک زندگی در ورزشکاران

سبک زندگی	رضایت زناشویی
$r = 0/246$ $p = 0/01$ $N = 109$	

براساس یافته‌های جدول ۲، ضریب همبستگی بین رضایت زناشویی و سبک زندگی در سطح $P < 0/05$ معنادار است، بنابراین بین رضایت زناشویی و سبک زندگی در افراد عادی رابطه مستقیم وجود دارد، یعنی هر چه میزان رضایت زناشویی افراد عادی بالا باشد، سبک زندگی آنان افزایش می‌یابد.

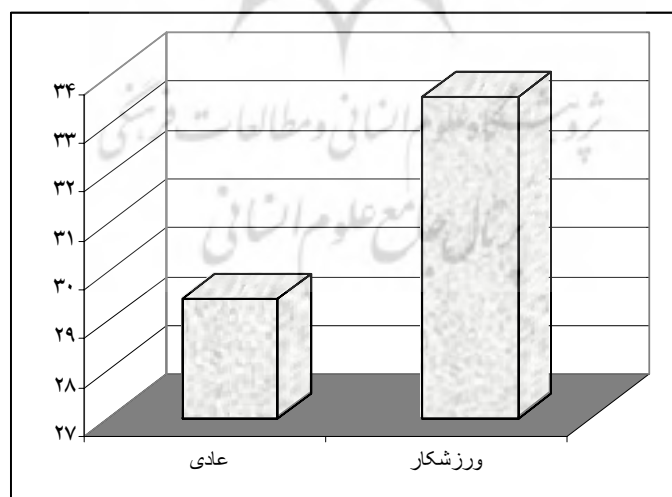
جدول ۲- ضریب همبستگی بین رضایت زناشویی و سبک زندگی در گروه عادی

سبک زندگی	رضایت زناشویی
$r = ۰/۲۴۹$	
$p = ۰/۰۱۳$	
$N = ۱۰۰$	

براساس یافته‌های جدول ۳ و شکل ۲، t مشاهده شده در سطح $P < ۰/۰۵$ معنادار است، بنابراین بین سبک زندگی افراد ورزشکار و عادی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین مشاهده می‌شود ورزشکاران با داشتن میانگین سبک زندگی بهتر و انحراف معیار پایین‌تر، نسبت به افراد عادی، سبک زندگی بهتری دارند.

جدول ۳- مقایسه میانگین نمره سبک زندگی در دو گروه

P	t	انحراف معیار	میانگین	
۰/۰۰۱	۶/۰۷	۶/۷۲	۲۹/۴۴	عادی
		۴/۸۰	۳۳/۵۷	ورزشکار



شکل ۱- مقایسه میانگین نمره سبک زندگی در دو گروه

براساس یافته‌های جدول ۴ و شکل ۲، t مشاهده شده در سطح $P < 0/05$ معنادار نیست. بنابراین بین رضایت زناشویی افراد ورزشکار و عادی تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین رضایت زناشویی در دو گروه افراد عادی و ورزشکاران، تفاوت معنی داری ندارد.

جدول ۴- مقایسه میانگین نمره رضایت زناشویی در دو گروه

P	t	انحراف معیار	میانگین	
0/081	1/75	17/11	141/35	عادی
		14/31	145/14	ورزشکار



شکل ۲- مقایسه میانگین نمره رضایت زناشویی در دو گروه

براساس یافته‌های جدول ۵، ارتباط بین سابقه فعالیت ورزشی، تعداد فرزندان و مدرک تحصیلی با رضایت زناشویی ورزشکاران، در سطح $P < 0/05$ معنادار نبوده است. همچنین ضریب همبستگی چندگانه بین ویژگی‌های

جمعیت‌شناختی برابر با ۰/۴۹ بوده است. ضریب تعیین نیز نشان داد ۰/۲۵ تغییرات رضایت زناشویی توسط متغیرهای جنس، سن، مدت ازدواج و میزان درآمد تبیین می‌شود. رابطه بین سن، میزان درآمد و جنسیت با رضایت زناشویی مستقیم و رابطه بین مدت ازدواج با رضایت زناشویی معکوس بوده است یعنی با افزایش مدت ازدواج، رضایت زناشویی پایین آمده است.

جدول ۵- رگرسیون چندگانه رابطه بین رضایت زناشویی با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی

شاخص‌ها	B	Beta	t	Sig
جنس	-۹/۰۳	-۰/۳۲۱	-۲/۶۴	۰/۰۰۱
سن	۱/۵۸	۰/۸۵۶	۳/۸۸	۰/۰۰۱
مدت ازدواج	-۱/۳۱	-۰/۷۴۹	-۳/۶۴	۰/۰۰۱
سطح تحصیلات	-۰/۹۸۷	-۰/۰۶۵	-۰/۶۰۵	۰/۵۴۷
درآمد	۳/۱۵	۰/۲۴	۲/۲۶	۰/۰۲۶
سابقه فعالیت ورزشی	-۲/۹۷	-۰/۱۹۵	-۱/۳۲	۰/۱۸۸
تعداد فرزندان	-۰/۲۷	-۰/۱۴۱	-۰/۰۰۱	۰/۳۲۰

$$R = ۰/۴۹۶, R^2 = ۰/۲۴۶, F = ۳/۵۳, Sig = ۰/۰۰۲$$

جدول ۶ نشان می‌دهد که F در سطح $P < ۰/۰۵$ معنادار نیست. بنابراین بین رضایت زناشویی ورزشکاران بر حسب رشته تحصیلی تفاوتی وجود ندارد. براساس ضریب Eta شش درصد از واریانس رشته تحصیلی و رضایت زناشویی مشترک بوده است.

مقایسه میانگین نمره رضایت زناشویی ورزشکاران رشته‌های علوم انسانی ۱۴۷/۲۸، هنر ۱۵۱/۷۱، فنی و مهندسی ۱۴۲/۵۵، علوم پزشکی ۱۴۶/۸۳ و دیگر رشته‌ها ۱۳۹ بوده است. مقایسه میانگین نمره رضایت زناشویی ورزشکاران بر حسب رشته تحصیلی آنان نشان داد بین رضایت زناشویی ورزشکاران بر حسب رشته تحصیلی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. ($P = ۰/۱۸۱$)

جدول ۶- رگرسیون چندگانه رابطه بین سبک زندگی با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی

شاخص‌ها	B	Beta	t	Sig
جنس	-۳/۳۰	-۰/۳۴۴	-۲/۶۹	۰/۰۰۹
سن	۰/۰۵۸	۰/۰۹۲	۰/۳۹۹	۰/۶۹۱
مدت ازدواج	۰/۰۲۵	۰/۰۴۲	۰/۱۹۳	۰/۸۴۸
سطح تحصیلات	۰/۳۴۴	۰/۰۶۶	۰/۵۸۹	۰/۵۵۸
درآمد	۰/۷۷	۰/۱۷۲	۱/۵۴	۰/۱۲۷
تعداد فرزندان	۰/۲۴۳	۰/۰۴۷	۰/۳۰۲	۰/۷۶۳
سابقه فعالیت ورزشی	-/۰۸۱	-۰/۱۲۲	-۰/۸۲۶	۰/۴۱۱

$$R = ۰/۴۰۸, R^2 = ۰/۱۶۷, F = ۲/۱۷۳, Sig = ۰/۰۴۶$$

براساس یافته‌های جدول ۷، ارتباط سابقه فعالیت ورزشی، تعداد فرزندان و مدرک تحصیلی، سن، مدت ازدواج و میزان درآمد با سبک زندگی ورزشکاران در سطح $P < ۰/۰۵$ معنادار نبود. همچنین ضریب همبستگی چندگانه بین ویژگی‌های جمعیت‌شناختی برابر با $۰/۴۰۸$ بوده است. ضریب تعیین نیز نشان داد $۰/۱۶۷$ تغییرات سبک زندگی توسط متغیر جنسیت تبیین می‌شود. رابطه بین سبک زندگی و جنس مستقیم است.

براساس یافته‌های جدول ۷، f مشاهده شده در سطح $P < ۰/۰۵$ معنادار نبود، بنابراین بین سبک زندگی ورزشکاران بر حسب رشته تحصیلی تفاوت وجود ندارد. براساس ضریب Eta، ۴ درصد از واریانس رشته تحصیلی و سبک زندگی مشترک بوده است.

مقایسه میانگین نمره سبک زندگی ورزشکاران رشته‌های علوم انسانی $۳۳/۵۳$ ، هنر $۳۵/۱۴$ ، فنی و مهندسی $۳۱/۸۸$ ، علوم پزشکی $۳۳/۲۲$ و دیگر رشته‌ها $۳۲/۲۲$ بود. مقایسه میانگین نمره سبک زندگی ورزشکاران بر حسب رشته تحصیلی نشان داد بین سبک زندگی ورزشکاران بر حسب رشته تحصیلی ($P = ۰/۳۹$) تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۷. مقایسه میانگین نمره سبک زندگی در ورزشکاران بر حسب رشته تحصیلی

Eta	P	F	انحراف معیار	میانگین	
۰/۰۳۷	۰/۳۹	۱/۰۴	۴/۶۸	۳۳/۵۳	علوم انسانی
			۳/۵۳	۳۵/۱۴	هنر
			۵/۴۵	۳۱/۸۸	فنی و مهندسی
			۴/۶۹	۳۳/۲۲	علوم پزشکی
			۴/۶۹	۳۲/۲۲	غیره

بحث و نتیجه گیری

براساس ضریب تعیین ۵/۸ درصد واریانس سبک زندگی و رضایت زناشویی ورزشکاران در سطح $P < 0.05$ معنادار بوده است، بنابراین بین سبک زندگی و رضایت زناشویی در ورزشکاران رابطه معنی داری وجود دارد. براساس ضریب تعیین ۶/۲ درصد از واریانس سبک زندگی و رضایت زناشویی در افراد عادی نیز مشترک بوده است. از این منظر که یکی از عوامل مؤثر در ایجاد رضایت زناشویی عقاید مذهبی است. نتایج مذکور با بخشی از نتایج تحقیق موسوی (۱۳۷۵) که بیان می‌دارد مذهب و جهت‌گیری مذهبی همبستگی معناداری با رضایت زناشویی دارد، همخوان است. اصولاً عقاید مذهبی به اندازه‌ای در سعادت خانواده نقش دارد که متخصصان، ازدواج افراد از مذاهب مختلف را غیرعقلانه می‌دانند.

محققان ثابت کرده‌اند که ورزشکاران هنگام مسابقات ورزشی، خودشان و تقدیرشان را به نیروی برتری واگذار می‌کنند که نشان‌دهنده گرایش عمیق ورزشکاران به اعتقادهای مذهبی است که البته این اعتقادهای مذهبی به‌طور جدی در زندگی شخصی و مشترک ایشان نفوذ دارد. اسمیت (۲۰۰۳) علاوه بر این، با نتایج تحقیقات براون و وارتایک (۱۹۹۶) که مسائل مربوط به ازدواج و خانواده ورزشکاران حرفه‌ای را بررسی کردند و دریافتند که نیازهای فشرده کاری و زندگی ورزشی که بر سبک زندگی آنها و روابطشان تأثیر می‌گذارد، موجب

می‌شود کیفیت ازدواج بهبود یابد و سبک خاص زندگی ورزشکاران نیازهایی را به‌وجود می‌آورد که موجب انعطاف‌پذیری در دو طرف می‌شود، همسوست. همان‌طور که بیان شد، یکی از ابعاد اصلی سبک زندگی، فعالیت‌های ورزشی منظم و عادت به تغذیه سالم در درجه اول اهمیت قرار دارند.

افراد ورزشکار به احتمال زیاد در دیگر الگوهای رفتاری سلامتی‌بخش و مثبت درگیر خواهند بود. برای اینکه آنها برای رژیم غذایی صحیح، استراحت و آرامش کافی، کنترل استرس در زندگی تلاش خواهند کرد و تندرستی و رفاه روحی و جسمی، از مهم‌ترین اولویت‌های شخصی آنها خواهد بود. همچنین مصور (۱۳۸۲)، در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه سبک زندگی و رضایت زناشویی هنرمندان و مقایسه آن با افراد عادی، دریافت که بین سبک زندگی افراد عادی با رضایت زناشویی آنان رابطه معناداری وجود ندارد. بنابراین با نتایج این پژوهش همسو نیست.

مقایسه سبک زندگی افراد عادی و ورزشکاران نشان داد تفاوت معناداری ($P=0/001$) بین سبک زندگی افراد عادی و ورزشکاران وجود دارد. به‌عبارت دیگر، سبک زندگی ورزشکاران بهتر از افراد عادی بوده است. نتایج این تحقیق با نتایج پژوهش بایومرت (۲۰۰۴)، با عنوان بررسی رفتارهای پرخطر سلامتی در ورزشکاران و غیرورزشکاران، همخوانی دارد. وی دریافت که غیرورزشکاران بیشتر نسبت به ورزشکاران، تجربه سوء سیگار کشیدن و مصرف نوشابه‌های الکلی را داشتند و همچنین نسبت به ورزشکاران احساس ناامیدی بیشتری می‌کردند. همان‌طور که اشاره شد، یکی از عواملی که سبک زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اعتیاد است. اعتیاد به سیگار و همچنین سوء مصرف الکل، آسیب‌های جسمی و ذهنی شدیدی را در پی دارد. به‌علاوه بایومرت به این نتیجه رسید که ورزشکاران نسبت به غیرورزشکاران، بیشتر به برنامه‌های رژیمی - سلامتی تمایل نشان می‌دهند.

از عوامل مؤثر در سبک زندگی، تغذیه سالم و همچنین عدم استعمال دخانیات و مصرف نوشابه‌های الکلی است که هر دو در مورد ورزشکاران صدق می‌کند. نتایج این تحقیق با نتایج پژوهش فرید (۲۰۰۷) و آرپی والکر (۲۰۰۳) نشان دادند یکی از عوامل مؤثر در تغییر سبک زندگی که امید به زندگی و سلامتی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد، فعالیت جسمی است، همخوانی دارد. زیرا ورزشکاران برای رژیم غذایی صحیح، استراحت و آرامش کافی، کنترل استرس و زندگی تلاش می‌کنند.

مقایسه رضایت زناشویی افراد عادی ورزشکار نشان داد تفاوت معنی‌داری ($P = 0/081$) بین رضایت زناشویی افراد عادی و ورزشکاران وجود ندارد. نتیجه تحقیق مذکور با تحقیق نتیجه بولدین (۱۹۹۹) که رابطه بین زن و شوهرهای دونه را بررسی کرد و بیان داشت مشارکت در فعالیت‌ها یا تعهد به فعالیت مشترک ربطی به رضایتمندی زناشویی ندارد، همسوست. همان‌طور که اشاره شد، عوامل مختلفی از جمله طبقه اجتماعی، تحصیلات، عقاید مذهبی، ابراز محبت و عشق زوجین به یکدیگر، مسائل مالی، همکاری و تقسیم کار، ارتباط با اقوام و دوستان، از عوامل مهمی‌اند که بر رضایت زناشویی تأثیر شگرف دارند. بنابراین نقش فعالیت مشترک را در رابطه با رضایت زناشویی کم‌رنگ می‌کند.

ضریب تعیین نیز نشان داد ۰/۲۴۶ تغییرات رضایت زناشویی توسط متغیرهای جنس، سن، میزان درآمد و مدت ازدواج تبیین می‌شود. نتیجه این پژوهش با نتیجه تحقیق نجف‌پور (۱۳۷۳) که بیان می‌دارد بین رضایت زناشویی زن و تحصیلات شوهر، رضایت زناشویی شوهر و تحصیلات همسر رابطه معناداری وجود دارد، همسو نیست. همچنین با نتیجه تحقیق کاویان (۱۳۸۱) که بیان داشتند بین رضایت زناشویی و تحصیلات رابطه معناداری وجود دارد، همسو نیست. به‌علاوه با نتایج تحقیق موسوی (۱۳۷۵)، با عنوان بررسی و مقایسه عوامل مؤثر بر رضایتمندی زناشویی در سه گروه پزشکان، کارمندان و کارگران متأهل شهر تهران که نتیجه گرفت بین میزان رضایت زناشویی و تعداد فرزندان ارتباط معناداری وجود دارد، مغایرت دارد.

موسوی به این نتیجه رسید که امکانات اقتصادی در رضایتمندی زناشویی تأثیر دارد و تحصیلات عامل مؤثری در این زمینه شناخته شد. بنابراین با نتیجه تحقیق مذکور همخوانی دارد که این با نتایج تحقیق نونینگ، کمپل و فاستر (۲۰۰۳) که در فراتحلیلی تحقیقات انجام‌شده در مورد نقش والدین و رضایت زناشویی را بررسی کردند و به این نتیجه دست یافتند که بین تعداد فرزندان و رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد، همسو نیست ولی با نتیجه تحقیق صداقت (۱۳۸۲) که بیان داشت با طولانی‌تر شدن مدت ازدواج، رضایت زناشویی کاهش می‌یابد همخوانی دارد.

نجف‌پور (۱۳۷۹) و موسوی (۱۳۸۲) در تحقیقات خود دریافتند که بین میزان درآمد و رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد، بنابراین با نتیجه این پژوهش همسوست. همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد، در جامعه

ورزشکاران بین سبک زندگی و ویژگی‌های میزان درآمد، مدت ازدواج، سن، تعداد فرزندان، مدرک تحصیلی و سابقه فعالیت ورزشی، ارتباط معنی‌داری وجود ندارد.

نتایج این تحقیق با نتایج پژوهش مصور (۱۳۸۲) که رابطه سبک زندگی و رضایت زناشویی هنرمندان را بررسی کرد و به این نتیجه رسید که بین سبک زندگی هنرمندان با ویژگی‌های رشته تحصیلی، مدرک تحصیلی، سابقه فعالیت هنری و میزان درآمد ارتباط معنی‌داری وجود ندارد، همسوست. جامعه آماری مصور (۱۳۸۲)، هنرمندان شهر اصفهان بودند. احتمالاً در این نمونه آماری عوامل مهم‌تری بر سبک زندگی تأثیر گذاشته‌اند که نقش این عوامل را کمرنگ‌تر ساخته‌اند. ممکن است این عوامل با موارد موجود در گروه ورزشکاران، مشابه باشند. از این‌رو بین این دو نتیجه همخوانی دیده می‌شود. همچنین ضریب همبستگی چندگانه بین ویژگی‌های جمعیت‌شناختی برابر با ۰/۴۰۸ بوده است. ضریب تعیین نیز نشان داد ۰/۱۶۷ تغییرات سبک زندگی توسط متغیر جنسیت تبیین می‌شود که در این زمینه تحقیق مشابهی انجام نشده است.

منابع و مأخذ

۱. آهولا، اسو. هتفلید، براد. (۱۳۷۲). "روان‌شناسی ورزش با رویکرد روانی - اجتماعی". ترجمه رضا فلاحی و محسن حاجیلو، تهران، انتشارات سازمان تربیت بدنی.
۲. جکسون، راجر؛ پالمر، ریچارد. (۱۳۸۰). "راهنمای مدیریت ورزشی"، ترجمه محمد خبیری و همکاران. تهران، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
۳. حق‌شناس، ناصر. (۱۳۷۸). "بررسی میزان شیوع انواع اختلال‌های رفتاری کودکان و ناسازگاری والدین". پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
۴. رفیع‌پور، فرامرز؛ طروفی، مجید. (۱۳۷۴). "بررسی عوامل مؤثر بر رضایت زوجین". پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید بهشتی تهران.

۵. سلیمانیان، ع. (۱۳۷۳). "بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی بر نارضایتی زناشویی"، پایان‌نامه کارشناسی-ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۶- شفیع‌آبادی، عبدالله. ناصری، غلامرضا. (۱۳۸۰). "نظریه‌های مشاوره روان‌درمانی". چاپ هشتم، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
۷. صداقت، حسین. (۱۳۸۲). "بررسی رابطه بین سن ازدواج، فامیلی یا غیرفامیلی بودن ازدواج، تعداد فرزندان، تشابه اعتقادی با رضایت زناشویی دبیران مرد و زن شهر تهران"، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۸. فراهانی، ابوالفضل. شعبانی مقدم، کیوان. (۱۳۸۸). "قواعد پژوهشگری در تربیت بدنی با تأکید بر نگارش پایان‌نامه"، تهران، اندیشه‌های حقوقی.
۸. عبدالله‌زاده، حسن. (۱۳۸۲). "بررسی تأثیر صفات شخصیتی بر رضایتمندی زناشویی زوج‌های شهر دامغان". پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز، دانشکده روان‌شناسی.
۹. کاویان، رؤیا. (۱۳۸۱). "بررسی رابطه بین رضایت زناشویی والدین و بروز اختلالات رفتاری کودکان". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان.
۱۰. کورتیس، آنتونی جی. (۲۰۰۰). "روان‌شناسی سلامت". ترجمه فرامرز سهرابی. ۱۳۸۰. تهران، انتشارات طلوع دانش.
۱۱. مصور، شهلا. (۱۳۸۲). "رابطه سبک زندگی و رضایت زناشویی در هنرمندان و مقایسه آن با افراد عادی". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان.
۱۲. موسوی، رقیه. (۱۳۷۵). "بررسی و مقایسه عوامل مؤثر بر رضایتمندی زناشویی در سه گروه پزشکان، کارمندان و کارگران شهر تهران"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
۱۳. نجف‌پور، عفت. (۱۳۷۹). "مقایسه رضایت زناشویی زوجها و زوج‌هایی که همسران آنها از فرزندان شبانه‌روزی بهزیستی استان اصفهان بوده‌اند"، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان.

14. Baldwin, J.H. Ellis, G. Didd Baldwin, B.M. (1999). "Matrrial satisfaction: an examination of its relationship to spouse support and congruence of commitment among runners". *Journal Leisure Sciences*, V.21 2 . PP: 117-131.
15. Brown, c; Wartik, N. (1996). "Do athletes make better partners?" *American Health*, 15, PP:105-106.
- 16- Faride E. Ahmed. (2007). "Effect of diet, life styele and other environmental, chemopreventive factors on colorectal cancer development". *Journal of environmental science and health*. V (22), Issue, PP: 91-148.
17. Paul, W; Baumert, J; John M. Henderson and Naney J. Thompson, (2004). "Health risk behaviors of adolescent participants in organized sports". *Journal of Biology of Sport* . V22, Issue b, PP: 450-465.
18. Smit / Leif H. (2003). "Factors affecting the marriages of professional beaseball players: a qualitiative an analysis". <http://proquest.nmi.com/dissertations/preview>.
19. Twenge, J.M; Compbell, W.K; and Foster, C.A. (2003). "Parenthood and marital satisfaction". *Journal of marriage and family*, V 65. PP: 574-584.
20. Walker, A, R. (2003). "Life style and nutrition". *Journal of nutrition*, V 19, N 2.PP: 169-173.