

## مقایسه و بررسی گرایش به ورزش، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی در دانشجویان عادی و نخبه

رحمان کلانتری\*<sup>۱</sup>، مریم کلانتری<sup>۲</sup>

۱. معاون بنیاد ملی نخبگان استان لرستان، خرم‌آباد، ایران

۲. کارشناسی ارشد جغرافیا، خرم‌آباد، ایران

### چکیده

پژوهش حاضر باهدف مقایسه و بررسی گرایش به ورزش، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی در دانشجویان عادی و نخبه انجام گرفت. روش پژوهش حاضر توصیفی-تحلیلی است که درباره نمونه‌ای ۶۰ نفری از دانشجویان (۳۰ نفر دانشجوی نخبه و ۳۰ نفر دانشجوی عادی) دانشگاه لرستان در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ انجام شد که با روش نمونه‌گیری تصادفی در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های گرایش به ورزش زرنديه (۱۳۸۳)، سرزندگی تحصیلی دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۱۳۹۶) و بهزیستی ذهنی کیرز و ماکیرامو (۲۰۰۳) استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام و تی گروه‌های مستقل تجزیه و تحلیل شدند. نتایج این پژوهش نشان داد بین گرایش به ورزش، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی در میان دانشجویان نخبه و عادی تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام نیز نشان داد متغیرهای گرایش به ورزش و سرزندگی تحصیلی باهم ۲۵ درصد از واریانس بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی می‌کنند. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، ضروری به نظر می‌رسد با تدوین، برنامه‌ریزی و ارائه خط‌مشی مناسب، زمینه لازم برای بهبود و ارتقای بهزیستی ذهنی دانشجویان به‌ویژه دانشجویان نخبه فراهم شود.

**واژگان کلیدی:** گرایش به ورزش، سرزندگی تحصیلی، بهزیستی ذهنی، دانشجویان، نخبه.

\* ایمیل نویسنده مسئول: [kaalantari1990@yahoo.com](mailto:kaalantari1990@yahoo.com)

#### مقدمه:

نتایج مطالعات حاکی از آن است که ارتباط قوی بین فعالیت بدنی و سلامت روان وجود دارد، گرایش به فعالیت‌های ورزشی به بهبود علائم اختلالات روانی نظیر افسردگی و اضطراب و بهبود عملکرد روانی چون سلامت روانی در افراد با اختلالات روانی کمک می‌کند (پترسون، کامر و ماچوتکا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). لذا می‌توان گفت که ورزش نقش مهمی در سلامت روان انسان مخصوصاً دانشجویان دارد به طوری که در سال ۲۰۰۲ شعار سازمان بهداشت جهانی " تحرک رمز سلامتی " عنوان شده است. سازمان جهانی بهداشت اعلام نموده است که روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط، همانند راه رفتن سریع، اثرات فراوانی برای سلامت بدن دارد (مکرچر و همکاران، ۲۰۰۹). کاهش فعالیت فیزیکی علاوه بر ایجاد چاقی، سبب بیماری‌های دیگری نیز خصوصاً در سنین میان‌سالی و کهن‌سالی می‌شود (فلچر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۲). تحقیقات بسیاری فواید حاصل از انجام فعالیت جسمانی منظم را تأیید نموده‌اند. فلیپ و همکاران در سال ۲۰۱۵ در مطالعه‌ای تأثیر ضد اضطراب و افسردگی ورزش را از نظر عوامل عصبی زیستی به خوبی شرح دادند (به نقل از اسپوچ<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). برونر و همکاران در سال ۲۰۱۲ ارتباط دوطرفه فعالیت بدنی و افسردگی در یک مطالعه طولی مورد بررسی قرار گرفت، بدین صورت که پس از در نظر گرفتن شرایط اجتماعی- اقتصادی، رفتارهای مرتبط با سلامتی و سایر عواملی که نتایج را مخدوش می‌کردند، افسردگی و فعالیت بدنی در هر دو جنس رابطه دوطرفه و معکوسی باهم داشتند. امی و همکاران در سال ۲۰۱۳ در مطالعه‌ای تحت عنوان ورزش و سلامت روان به تشریح اثرات ورزش بر سلامت روان پرداختند و نتایج حاکی از این بود که برنامه‌های ورزشی باید مطابق با اولویت‌های فردی باشد و موانع اثرات طبع ورزشی را به حداقل برساند (به نقل از مورگان و همکاران، ۲۰۱۳). بابایی و بادامی (۱۳۹۴) در مطالعه‌ای نشان دادند که بین عملکرد ورزشی و سرسختی روانی رابطه معناداری وجود دارد و سرسختی روانی یکی از خصیصه‌های ورزشکاران موفق است. لذا، می‌توان انتظار داشت که گرایش به فعالیت‌های ورزشی می‌تواند در دانشجویان برای بروز استعدادها و استفاده از توانایی‌های بالقوه مؤثر باشد.

یکی دیگر از عواملی که به نظر می‌رسد در دانشجویان نخبه به عنوان یک شاخص مهم مورد مطالعه قرار گیرد، سرزندگی تحصیلی<sup>۴</sup> است. سرزندگی تحصیلی به صورت توانایی یادگیرندگان برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول قرار دارند تعریف شده است؛ همچنین سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیل تجربه می‌شوند، اشاره دارند، بی‌علاقگی، خستگی و فرسودگی تحصیلی به عنوان نقطه مقابل سرزندگی تحصیلی رابطه معکوسی با عملکرد تحصیلی و خلاقیت دانشجویان دارد (دوجن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱).

وقتی فرد کاری را به طور خودجوش انجام می‌دهد نه تنها احساس خستگی و ناامیدی به او دست نمی‌دهد، بلکه احساس می‌کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است. به طور کلی احساس حس درونی سرزندگی، شاخص معنی‌دار برای سلامت ذهنی است که زمینه‌های فکر خلاق از این طریق فراهم می‌شود (سولبرگ، هاپکینز، اومانسن و هالوری<sup>۶</sup>، ۲۰۱۲). در واقع سرزندگی

<sup>1</sup>. Perraton, Kumar & Machotka

<sup>2</sup>. Fletcher

<sup>3</sup>. Schuch

<sup>4</sup>. academic life

<sup>5</sup>. Duijn

<sup>6</sup>. Solberg, Hopkins, Ommundsn & Halvari

بازتاب سلامت روان شناختی و جسمی است. از طرف دیگر، بهزیستی ذهنی<sup>۱</sup> دانشجویان نخبه در مقایسه با دانشجویان عادی می‌تواند به‌عنوان یک فاکتور مهم مورد بررسی و مطالعه قرار گیرد. بهزیستی ذهنی به‌صورت یک حالت ذهنی مثبت و پایدار تعریف می‌شود که به افراد اجازه پیشرفت و کامیابی را می‌دهد (واریت، زانگ، رأی، مک، تریس و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). بهزیستی ذهنی دارای دو مؤلفه شناختی و عاطفی است. بعد شناختی به معنی ارزیابی افراد از میزان رضایت از زندگی و بعد عاطفی بهزیستی به معنی برخورداری از حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی است (حجازی، صادقی و شیرزادی فر، ۲۰۱۴). افرادی که دارای بهزیستی ذهنی پایینی هستند، شرایط و رویدادها را نامطلوب ارزیابی کرده و به همین دلیل هیجانات نامطلوب مثل اضطراب، افسردگی و پرخاشگری را بیشتر تجربه می‌کنند. در مقابل، افرادی که بهزیستی ذهنی بالایی دارند، وقت فراغت پرشورتری برای خود ایجاد کرده و در فعالیت‌های عمومی شرکت می‌کنند و به‌طور عمده دارای هیجانات مثبت بوده و از ارزیابی مثبت رویدادهای در حال وقوع استقبال می‌کنند و نسبت به آینده امیدوارتر هستند (نریمانی و تقوی، ۱۳۹۶). یکی از عواملی که می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا آشفتگی روانی، استرس و اضطراب خود را تقلیل دهند، حفظ بهزیستی ذهنی است. بنابراین، بر اساس آنچه بیان شد مطالعه حاضر باهدف مقایسه و بررسی گرایش به ورزش، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی در دانشجویان عادی و نخبه انجام گرفت.

### روش پژوهش:

روش پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع و اهداف مورد نظر و مقایسه گرایش به ورزش، سرزندگی تحصیلی و نشاط ذهنی دانشجویان عادی و دانشجویان نخبه، علی - مقایسه‌ای است و از سویی دیگر ارتباط گرایش به ورزش و نشاط ذهنی توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری تحقیق شامل تمام دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه لرستان در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بود. حجم نمونه ۶۰ نفر شامل ۳۰ دانشجوی عادی و ۳۰ دانشجوی نخبه (دانشجویانی که به‌صورت استعدادهای درخشان و بدون آزمون قبول شده‌اند) با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی و روش در دسترس انتخاب شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: داشتن مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد یا دکتری، دانشجوی دانشگاه لرستان و ملاک خروج از مطالعه عدم تمایل به ادامه همکاری با محقق بود. به‌منظور رعایت اصول اخلاقی نیز ابتدا هدف پژوهش و ... برای شرکت‌کنندگان تشریح شد و در صورت رضایت آگاهانه وارد مطالعه شدند. در پایان، داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، تی گروه‌های مستقل و رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام و در نرم‌افزار Spss نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل شدند.

### ابزار اندازه‌گیری:

پرسشنامه گرایش به ورزش: این پرسشنامه برای سنجش جایگاه تربیت‌بدنی در شهرستان زرنده (۱۳۸۳) طراحی شده است که در قالب ۲۶ سؤال تنظیم شده است و در یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) طراحی شده

<sup>1</sup>. subjective well-being

<sup>2</sup>. Wright, Zhang, Ray, Mack & Trice

است. پایین ترین نمره ۲۶ و بالاترین نمره ۱۳۰ می باشد و هر چه نمره فرد بیش تر باشد نشان دهنده گرایش و تمایل فرد به ورزش و فعالیت های ورزشی است. میزان پایایی در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد. پرسشنامه سرزندگی تحصیلی: این پرسشنامه را دهقانی زاده و حسین چاری (۱۳۹۶) با الگو گیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش بر روی مقیاس ۷ درجه ای از نوع لیکرد (کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً موافقم ۷) که دارای ۴ گویه است، توسعه دادند و به ۹ گویه رساندند. در این آزمون کسب نمره بالاتر به منزله سرزندگی بیشتر فرد است و هر چه فرد نمره پایین تری کسب کند به منزله پایین بودن سرزندگی تحصیلی وی محسوب می شود. سپس گویه های مذکور در یک مطالعه مقدماتی مجدداً روی نمونه ای شامل ۱۸۶ نفر از دانش آموزان دبیرستان که به روش خوشه ای تصادفی انتخاب شدند، اجرا و روایی و پایایی آن بررسی شد (۱۳۹۶). نتایج حاصل از بررسی دهقانی زاده و حسین چاری نشان داد که ضرایب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۰ و ضریب باز آزمایی برابر با ۰/۷۳ بود. همچنین دامنه همبستگی گویه ها از همسانی درونی و ثبات رضایت بخشی برخوردارند. به منظور بررسی ساختار عاملی پرسشنامه، از تحلیل مؤلفه های اصلی با چرخش متعامد واریانس در سطح گویه استفاده شد. در مجموع ۹ گویه مذکور ۳۷ درصد واریانس متغیر سرزندگی تحصیلی را تبیین می کنند. در پژوهش حاضر میزان پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه بهزیستی ذهنی: این پرسشنامه توسط کیرز و ماکیرامو<sup>۱</sup> در سال ۲۰۰۳ طراحی شد که شامل ۴۵ سؤال می باشد و بر اساس طیف پنج درجه ای لیکرت نمره گذاری می شود (کیس، اسموکتین و ریف<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). این پرسشنامه توسط گلستانی بخت (۱۳۸۶) روی ۵۷ آزمودنی اجرا و اعتبار یابی شد و ضریب پایایی پرسشنامه بهزیستی ذهنی را ۰/۷۸ گزارش کرد. ضریب همسانی درونی بر اساس آلفای کرونباخ برای پرسشنامه نیز ۰/۸۰ به دست آمد. رجبی (۱۳۹۱) در پژوهش خود نشان داد که ضرایب روایی هم زمان این مقیاس با مقیاس های خود کارآمدی عمومی و حمایت اجتماعی معنادار است. ضریب میزان پایایی در پژوهش حاضر نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد.

## یافته های پژوهش:

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی شرکت کنندگان

متغیر	دانشجویان نخبه		دانشجویان عادی		
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
جنس	دختر	۱۹	۶۳/۳	۱۷	۵۶/۶
	پسر	۱۱	۳۶/۶	۱۳	۴۳/۳
مقطع تحصیلی	کارشناسی ارشد	۲۲	۷۳/۳	۱۶	۵۳/۳
	دکتری	۸	۲۶/۶	۱۴	۴۶/۶

همان گونه که ملاحظه می شود، جدول ۱ اطلاعات جمعیت شناختی هر گروه را به تفکیک نشان می دهد. اطلاعات توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای گرایش به ورزش، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی و آزمون T گروه های مستقل

<sup>۱</sup>. Keiers & Makiramo

<sup>۲</sup>. Keyes, Shmotkin & Ryff

برای بررسی تفاوت دو گروه دانشجویان نخبه و عادی در متغیرهای ارائه شده و ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. مقایسه گرایش به ورزش، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی در دانشجویان عادی و نخبه

متغیرها	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	df	t	سطح معناداری
گرایش به ورزش	دانشجویان نخبه	۳۰	۷۶/۷۶	۹/۹۳	۱۱۸	۴/۶۸	۰/۰۰۱
	دانشجویان عادی	۳۰	۵۶/۲۷	۸/۰۴			
سرزندگی تحصیلی	دانشجویان نخبه	۳۰	۴۷/۴۲	۲/۴۶	۱۱۸	۵/۰۲	۰/۰۰۱
	دانشجویان عادی	۳۰	۳۰/۸۶	۲/۲۱			
بهزیستی ذهنی	دانشجویان نخبه	۳۰	۹۹/۰۵	۷/۵۵	۱۱۸	۳/۰۹	۰/۰۱
	دانشجویان عادی	۳۰	۶۵/۵۷	۷/۹۳			

بر اساس این یافته‌ها بین دانشجویان نخبه و عادی در متغیرهای گرایش به ورزش، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی تفاوت معناداری مشاهده شد. میزان گرایش به ورزش و سرزندگی تحصیلی ( $P < 0/001$ ) و بهزیستی ذهنی ( $P < 0/01$ ) در دانشجویان نخبه به طور معناداری بیشتر از دانشجویان عادی است. برای بررسی رابطه گرایش به ورزش و سرزندگی تحصیلی با بهزیستی ذهنی ماتریس ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها بررسی شده که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. همبستگی گرایش به ورزش، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی در دانشجویان عادی و نخبه

متغیرها	گرایش به ورزش		سرزندگی تحصیلی	نشاط ذهنی
	۱	۱		
دانشجویان نخبه	گرایش به ورزش			
	سرزندگی تحصیلی	۰/۳۹۱	۱	
	بهزیستی ذهنی	۰/۵۱۲**	۰/۳۲۴*	۱
دانشجویان عادی	گرایش به ورزش			
	سرزندگی تحصیلی	۰/۲۳۱*	۱	
	بهزیستی ذهنی	۰/۳۴۸*	۰/۲۹۶*	۱

\*\*\* $P > 0/001$ , \*\* $P > 0/01$ , \* $P > 0/001$

بر اساس این یافته‌ها، بین گرایش به ورزش و بهزیستی ذهنی دانشجویان نخبه رابطه مثبت معنادار ( $r = 0/512$ ) در سطح  $P < 0/001$  مشاهده شد، همچنین بین سرزندگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی ( $r = 0/324$ ) نیز رابطه مثبت معناداری در سطح  $P < 0/01$  وجود داشت. بین گرایش به ورزش و بهزیستی ذهنی دانشجویان نخبه رابطه مثبت معنادار ( $r = 0/348$ ) در سطح  $P < 0/01$  مشاهده شد و بین سرزندگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی ( $r = 0/296$ ) نیز رابطه مثبت معناداری در سطح  $P < 0/01$  وجود داشت.

جدول ۴. نتایج ضرایب مدل رگرسیونی گرایش به ورزش و سرزندگی تحصیلی بر بهزیستی ذهنی

R <sup>2</sup>	R	سطح معناداری	T	ضرایب استاندارد	ضرایب غیراستاندارد	گرایش به ورزش
				Beta	B	
۰/۲۵۵	۰/۵۰۵	۰/۰۰۱	۴/۹۷۴	۰/۴۲۰	۰/۱۰۸	۰/۵۵۳
				۰/۱۷۳	۰/۰۸۱	۰/۱۶۵
		۰/۰۵	۲/۰۳۶			سرزندگی تحصیلی

بر اساس نتایج ضرایب بتای گزارش شده، هر دو متغیر گرایش به ورزش و سرزندگی تحصیلی بهزیستی ذهنی دانشجویان هستند. نتایج رگرسیون گام به گام نشان می‌دهد گرایش به ورزش و سرزندگی تحصیلی با هم ۲۵ درصد واریانس بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی می‌کنند. ضریب تعیین مدل رگرسیونی  $R^2 = 0/25$  به دست آمد که نشان‌دهنده مدل رگرسیونی مناسب است.

#### بحث و نتیجه‌گیری:

مطالعه حاضر باهدف مقایسه و بررسی گرایش به ورزش، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی در دانشجویان عادی و نخبه انجام گرفت. بر اساس یافته‌های این پژوهش، دانشجویان نخبه نسبت به دانشجویان عادی گرایش به ورزش، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی بیشتری دارند. این یافته‌ها با یافته‌های امینی و سکوتی جویباری (۱۳۹۵)، بابایی و بادامی (۱۳۹۴) و فیلیپ و همکاران (۲۰۱۵) و ویسکرمی و یوسفوند (۱۳۹۷) هماهنگ و همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، هنگام ورزش با توجه به فعل‌وانفعالاتی که در بدن صورت می‌گیرد، بیماری‌هایی از قبیل استرس، افسردگی و اضطراب سلامتی به تدریج از بین می‌روند و زمینه برای بروز استعدادها و پیش‌زمینه‌های فعالیت‌های نخبگی فراهم می‌شود. به عبارت دیگر، ورزش کردن یکی از روش‌هایی است که همه متخصصان و صاحب‌نظران در مورد آن در خصوص کاهش اضطراب و استرس و از طرفی آمادگی ذهنی هم‌عقیده هستند و یک راهبرد مناسب و کارآمد برای تأمین سلامت جسمانی و روانی افراد است.

از طرفی نیز، می‌توان گفت توجه به مفهوم سرزندگی تحصیلی به صورت توانایی دانشجو برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول قرار دارند، زمینه را برای خلاقیت در عرصه تحصیل وی فراهم می‌کند. به عبارت دیگر، افرادی که از سرزندگی تحصیلی برخوردارند، برای حل مسائل زندگی پافشاری بیشتری می‌کنند و در برابر بازخوردهای نامطلوبی که از محیط دریافت می‌کنند استقامت بیشتری دارند، در نتیجه می‌توانند سطوح بالاتری از خلاقیت را نشان دهند. همچنین امروزه به وفور می‌بینیم افرادی که از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند در انجام امورات روزمره با مشکل مواجه می‌شوند و در حل مسائل و روبه‌رو شدن با مشکلات و همچنین در زندگی روزمره، میزان استفاده از شیوه‌های خلاقانه کاهش پیدا می‌کند (ویسکرمی و یوسفوند، ۱۳۹۷). در تبیین بهزیستی ذهنی دانشجویان نخبه نیز می‌توان گفت، افراد در وضعیت روحی خوب، وسعت فکری‌شان باز شده که این مسئله باعث تفکر خلاق و دید بهتر به موضوعات می‌شود و روحیه زنده و شاداب توانایی انسان را برای اندیشه و خلاقیت افزایش می‌دهد. به عبارتی دانشجویانی

که در حال و هوای سرزنده و شاد فعالیت می‌کنند، با دیدن علائمی که در اطرافشان قرار دارد، آسان‌تر از افرادی که وضعیت ناشاد و غمگینی دارند و حواسشان پرت می‌شود، فعالیت‌های خلاقانه از خود نشان می‌دهند (آرین مقدم و زارع، ۲۰۱۴). همانند هر پژوهشی این مطالعه نیز دارای یکسری محدودیت‌ها بود از جمله اینکه این پژوهش صرفاً بر روی دانشجویان دانشگاه لرستان انجام گرفت، دسترسی به دانشجویان مخصوصاً از جهت تفکیک دانشجویان نخبه و عادی با مشکلاتی روبه‌رو بود، تعداد سؤالات پرسشنامه به نسبت زیاد بود و روش این مطالعه محدود به مقایسه بود که امکان استنتاج روابط علی و معلولی را محدود می‌سازد بنابراین جهت رفع این محدودیت‌های پژوهشی پیشنهاد می‌شود این مطالعه بر روی جوامع آماری دیگر مخصوصاً از جهت مناطق جغرافیایی مختلف انجام گیرد که امکان مقایسه نتایج را به شکل بهتری فراهم می‌سازد.

#### تشکر و قدردانی:

بدین وسیله، نویسندگان مقاله مراتب سپاس و قدردانی را از کلیه کسانی که در انجام این مطالعه همکاری نمودند، مخصوصاً دانشجویان عزیز دانشگاه لرستان که پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل نمودند، به عمل می‌آورند.



### منابع:

- امینی، هادی و سکوتی جویباری، عاطفه. (۱۳۹۵). نقش ورزش و بازی در سلامت روان و تأثیر آن بر اضطراب و افسردگی. اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی. قزوین، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره).
- بابایی، زهرا و بادامی، رخساره. (۱۳۹۴). ارتباط سرسختی روان‌شناختی با عملکرد ورزشی بسکتبالیست‌های لیگ برتر کشور. مجله رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزش، (۱۴)، ۱۰۴۰-۱۰۳۱.
- Aryan Moghaddam K, Zare F. (2014). *Investigating the relationship between creativity and happiness with academic achievement of students of the 3rd grade secondary schools of Abadan city in the academic year of 2002-2002*. The 1st national conference on psychology and education.
- Duijn M, Rosenstiel IV, Schats W, Smallenbroek C, Dahmen R. 92011). *Vitality and health: A lifestyle program me for employees. European Journal of Integrative Medicine*; 3: 97- 10.
- Hejazi E, Sadeghi N, Shirzadifard M. (2014). *The relationship between basic beliefs and perception of parental relationships and students subjective well-being. J Scho Psych*; 2(4):43-61.
- Keyes CL, Shmotkin D, Ryff CD. (2003). *Optimizing wellbeing: The empirical encounter of two traditions. Journal of Person Social Psychology*;82(6),1007-22.
- Mahzounzadeh bushehri F. (2014). *Relationship between problem solving skills and student creativity*. sep 6-8; Shade an: Islamic Azad University Shade an Branch.
- Narimani M, Einy S, Tagavy R. (2017). *Relationship between Spiritual Intelligence ,Perceived Stress and Perceived Social Support with Subjective Well-Being in Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder PTSD); A Case Study of Ardabil Province. Journal of War & Pub Hea*; 9(4):191-197.
- Solberg PA, Hopkins WG, Ommundsn Y, Halvari H. (2012). *Effects of three training types on vitality among older adults: A self- determination theory perspective. Psychology of Sport and Exercise*; 13: 407- 417.
- Wright AA, Zhang B, Ray A, Mack JW, Trice E, Balboni T, et al. (2008). *Associations between end-of-life discussions, patient mental health, medical care near death, and caregiver bereavement adjustment. JAMA*;300(14):1665-73.



## Comparison and examination of sports orientation, academic vitality and mental well-being in normal and elite students

Rahman Kalantari\*1, Maryam Kalantari2

1. Deputy of the National Elite Foundation of Lorestan Province, Khorramabad, Iran

2. Master of Geography, Khorramabad, Iran

### Abstract

The present study was conducted with the aim of comparing and investigating the tendency to exercise, academic vitality and mental well-being in normal and elite students. The method of the current research is a descriptive-analytical one that was conducted on a sample of 60 students (30 elite students and 30 regular students) of Lorestan University in the academic year 2008-2019, who were selected by random sampling. To collect the data, the questionnaires of Zarandieh's tendency towards sports (2003), academic vitality of Dehghanizadeh and Hossein Chari (2006) and mental well-being of Keirs and Makiramo (2003) were used. The collected data were analyzed using Pearson's correlation coefficient test, multiple regression analysis by stepwise method and independent t-groups. The results of this research showed that there is a significant difference between the tendency to exercise, academic vitality and mental well-being among elite and normal students. The results of multiple regression analysis by step-by-step method also showed that the variables of sports orientation and academic vitality together predict 25% of the variance of mental well-being. According to the results of the current research, it seems necessary to provide the necessary ground for improving and promoting the mental well-being of students, especially elite students, by formulating, planning and presenting a suitable policy.

**Keywords:** sports orientation, academic vitality, mental well-being, students, elite.

\* Corresponding: [kaalantari1990@yahoo.com](mailto:kaalantari1990@yahoo.com)