مقاله پژوهشی
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۱۳، اردیبهشت۱۳۹۳، ۲۰۴-۱۹۳

مقایسه بهزیستی‌نشناختی در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار

عبدالله قاسم‌پور[۱]، حیدر جودت[۲]، معصومه سلیمانی[۳]

دریافت مقاله:۹۲/۰۱/۱۸ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح:۹۲/۰۷/۱۳ دریافت اصلاحیه از نویسنده:۹۲/۱۰/۳۰ پذیرش مقاله:۹۲/۱۲/۱۲

چکیده

زمینه و هدف: امروزه محققان، ورزش را به عنوان یکی از روش‌های تقویت‌کننده در رشد مؤلفه‌های روانشناختی در نظر می‌گیرند. هدف از پژوهش حاضر، مقایسه بهزیستی روانشناختی در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار بود.

مواد و روش‌ها: این مطالعه از نوع مقطعی است و جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر میاندوآب در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۱ بودند. نمونه آماری پژوهش شامل ۱۰۰ دانش‌آموز ورزشکار و ۱۰۰ دانش‌آموز غیرورزشکار بودند که به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله ای انتخاب شدند و به مقیاس بهزیستی روانشناختی Ryff (با پایایی ۰/۶۸) پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t برای گروه‌های مستقل و تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج حاصل از آزمون t نشان داد که بهزیستی روانشناختی کلی دانش‌آموزان ورزشکار (۱۴/۸۹±۸۱/۸۶) از دانش‌آموزان غیرورزشکار (۹/۲۲±۷۶/۱۳)، به صورت معناداری بیشتر است (P<۰/۰۰۱). نتایج حاصل از تحلیل واریانس چندمتغیری نیز نشان داد که روابط مثبت با دیگران و هدف در زندگی دانش‌آموزان ورزشکار (۳/۸۹±۱۳/۸۲ و ۳/۴۳±۱۴/۹۷) از دانش‌آموزان غیرورزشکار (۲/۷۳±۱۱/۷۴ و ۲/۸۰±۱۲/۵۰)، به صورت معناداری بیشتر است (p<۰/۰۰۱). اما در پذیرش خود، تسلط محیطی، رشد فردی و استقلال، تفاوت آماری معناداری بین دو گروه مشاهده نشد (p>۰/۰۵).

نتیجه‌گیری: این نتایج حاکی است که دانش‌آموزان ورزشکار از لحاظ بهزیستی روانشناختی، روابط مثبت با دیگران و هدف در زندگی نسبت به دانش‌آموزان غیرورزشکار در وضعیت بهتری قرار دارند.

واژه‌های کلیدی: ورزشکار، غیرورزشکار، بهزیستی روانشناختی، دانش‌آموزان

۱- (نویسنده مسئول) کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، عضو باشگاه پژوهشگران جوان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت ا... آملی، آمل، ایران
تلفن: ۰۱۲۱-۳۲۴۷۲۶۸، دورنگار: ۰۱۲۱-۳۲۳۴۳۴۹، پست الکترونیکی: a.ghasempur@yahoo.com
۲- کارشناس ارشد تربیت بدنی، آموزش و پرورش میاندوآب، میاندوآب، ایران
۳- کارشناس ارشد تربیت بدنی، آموزش و پرورش آمل، آمل، ایران

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1393.13.2.5.8]

مقدمه

ورزش نقش مهمی در تندرستی و سلامت روانی انسان دارد. به طوری که در سال ۲۰۰۲ میلادی شعار سازمان بهداشت جهانی تحرک، رمز سلامت عنوان شده است. کاربرد روانشناسی در ورزش نیز به طور مشخص مورد تأکید قرار گرفته است. روانشناسان اکنون به خوبی می‌دانند که روان انسان مستقیماً تحت تأثیر شرایط بدنی و جسمانی اوست و متقابلاً جسم انسان و اعمال اندام‌ها، تحت تأثیر فضای روانی و ذهنی اوست [۳-۱]. یکی از مدل‌های نظری در مطالعه روانشناسی ورزش، رویکرد روانشناسی مثبت نگر (positive psychology) است. دستور کار اصلی این رویکرد، بررسی و شناخت توانمندی‌ها، نقاط قوت، استعدادها و محاسن افراد است. بهزیستی روانشناختی (psychological well-being) از جمله مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روانشناسی مثبت است [۴].

با تأکید بر این که سلامتی چیزی فراتر از فقدان بیماری است؛ Ryff پیشنهاد کرد که بهزیستی روانشناختی به آنچه فرد برای بهزیستی و سلامت به آن نیاز دارد اشاره می‌کند. Ryff دریافت که محققان درباره معیارهایی از قبیل دیدگاه مثبت نسبت به خود؛ پذیرش خود (self-acceptance)، توانایی ایجاد بافت‌هایی منطبق با وضعیت روانشناختی خود؛ تسلط محیطی (environmental mastery)، توانایی برقراری روابط گرم و قابل اعتماد با دیگران؛ روابط مثبت با دیگران (positive relationship with others)، هدفمندی و احساس جهت داشتن؛ هدف در زندگی (purpose in life)، رشد پیوسته توانایی‌های بالقوه فردی؛ رشد فردی (personal growth) و مستقل بودن (autonomy) اتفاق نظر دارند [۴].

بررسی‌ها نشان داده‌اند که فعالیت‌های بدنی و ورزش منظم در سنین مختلف نقش مهمی در کاهش مشکلات و اختلالات روانی و افزایش سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی ایفا می‌کنند [۸-۵]. در همین زمینه، Greenleaf و همکاران در پژوهشی که به بررسی دختران مشغول به تحصیل در مقطع دبیرستان در مدارس ورزشی پرداختند به این نتیجه دست یافتند که ورزش و فعالیت‌های بدنی با تحت تأثیر قرار دادن شایستگی‌های فیزیکی و تصویر بدنی از خود باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و مؤلفه‌های آن در دختران ورزشکار مقطع متوسطه می‌شود [۹]. علاوه بر این، نتایج پژوهش‌ها و تحقیقات مختلف در جوامع و فرهنگ های متفاوت بیانگر این مطلب است که ورزش و فعالیت‌های بدنی با افزایش سلامت ادراک شده [۱۰]، تقویت اعتماد به نفس [۱۱]، افزایش امید و شوخ‌طبعی [۱۲] و رشد اجتماعی [۱۳]، در افراد در ارتباط است.

در جمع‌بندی مبانی نظری و پژوهشی ارائه شده، می‌توان چنین گفت که ورزش و فعالیت‌های حرکتی از جمله عواملی هستند که نقش مهمی در کاهش مشکلات روانشناختی و افزایش مؤلفه‌های روانشناختی مثبت دارند، هر چند شواهد پژوهشی بیانگر نقش اساسی ورزش در رشد مؤلفه‌های روانشناختی مثبت است، اما محققان به پژوهشی که در داخل کشور به بررسی نقش فعالیت‌های بدنی و ورزش در رشد و افزایش بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان پرداخته باشد، دست نیافتند. از همین رو، به

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1393.13.2.5.8]

نظر می‌رسد که اهمیت قابل ملاحظه فعالیت‌های بدنی و

ورزش در رشد و افزایش بهزیستی روانشناختی در دانش‌آموزان کشور ما به خوبی برجسته نشده است. بنابراین، بررسی بهزیستی روانشناختی و مؤلفه‌های آن را می‌توان راهگشایی برای کسب موفقیت‌های ورزشی و تحصیلی برای دانش‌آموزان مقطع دبیرستان در نظر گرفت، به طوری که با مقایسه مؤلفه‌های فوق می‌توان تا حدودی به تفاوت‌های احتمالی بین مؤلفه‌های شخصیتی مثبت این دو گروه از دانش‌آموزان پی برده و در صورت تفاوت معنادار می‌توان با تعیین ویژگی‌های مورد نظر و تأکید بر آن‌ها، با استفاده از ورزش و روانشناسی مثبت‌نگر به بهبود وضعیت علوم ورزشی و تربیت بدنی در دانش‌آموزان پرداخت. با توجه به موارد ذکر شده و با توجه به این که دانش‌آموزان از حساس‌ترین گروه‌های جامعه و سازندگان فردای هر کشوری هستند و نظر به اهمیت سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی آن‌ها، پژوهش حاضر با هدف مقایسه بهزیستی روانشناختی و مؤلفه‌های آن در دو گروه از دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار صورت گرفت.

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع مقطعی (cross-sectional) است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر میاندوآب در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۱ بوده است. نمونه آماری پژوهش شامل ۱۰۰ دانش‌آموز ورزشکار و ۱۰۰ دانش‌آموز غیرورزشکار بودند که به صورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری بدین شکل بود که ابتدا شهر میاندوآب به ۵ منطقه جغرافیایی (شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) تقسیم و از این مناطق، ۲ منطقه (جنوب و شرق) به عنوان خوشه‌های مرحله اول نمونه‌گیری به صورت کاملاً تصادفی انتخاب شدند. در گام بعدی، در ۲ منطقه مذکور با توجه به حجم جمعیت دانش‌آموزان در هر منطقه جغرافیایی، از بین مدارس پسرانه دوره متوسطه هر منطقه، تعدادی دبیرستان (از منطقه جنوب سه دبیرستان و از منطقه غرب دو دبیرستان) و از هر مدرسه نیز چند کلاس به عنوان خوشه‌های مرحله دوم و سوم و در نهایت نمونه مورد نظر از هر کلاس با توجه به معیارهای ورود و خروج در پژوهش به صورت کاملاً تصادفی انتخاب شدند. دو گروه از دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تا جای ممکن از نظر وضعیت اجتماعی- فرهنگی و اقتصادی با هم همتاسازی شده بودند. معیار ورود دانش‌آموزان ورزشکار به پژوهش عبارت بود از این که در طی حداقل یک سال گذشته به صورت مستمر عضو یکی از باشگاه‌های ورزشی بوده و در هفته ۲ جلسه تمرین منظم داشته‌اند و قرار داشتن در دامنه سنی ۱۶-۱۴ سال. معیار خروج نیز شامل بیماری جسمی شدید و سابقه بستری در مراکز روانپزشکی و یا مراجعه به روانپزشک به دلیل اختلالات روانی که به علت آن‌ها فعالیت ورزشی و بدنی آن‌ها محدود شده بود، می‌شد. معیارهای ورود غیرورزشکاران به پژوهش عبارت بود از این که در طی یک سال گذشته به استثناء ساعات ورزش در مدرسه، در هیچ یک از رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت نداشته‌اند و قرار داشتن در دامنه سنی ۱۶-۱۴ سال و معیارهای خروج نیز شامل سابقه بستری

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1393.13.2.5.8]

در مراکز روانپزشکی و یا مراجعه به روانپزشک به دلیل اختلالات روانی بود.

برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزار زیر استفاده شد:

مقیاس بهزیستی روانشناختی [Scale; PWBS Psychological Well-Being]: این مقیاس را Ryff در سال ۱۹۸۹ طراحی نمود و دارای ۱۸ گویه است. این مقیاس دارای ۶ خرده مقیاس پذیرش خود، تسلط محیطی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی، رشد فردی و استقلال است. در این مقیاس هر ۳ گویه یک عامل را می‌سنجند و ۸ گویه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. برای پاسخ دادن به هر گویه، پیوستاری از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۶ (کاملاً موافق) در نظر گرفته شده است. دو نمونه از گویه‌های مقیاس عبارتند از: «اکثر جنبه‌های شخصیتم را دوست دارم»، «در کل احساس می‌کنم که خودم مسئول وضع زندگی‌ام هستم». Joshanloo و همکاران ضمن تأیید روایی این ابزار، همسانی درونی زیرمقیاس‌های آن را بین ۰/۴۳ تا ۰/۶۰ گزارش کردند [۱۴]. پایایی مقیاس بهزیستی روانشناختی Ryff در این پژوهش با استفاده ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۸ به دست آمد.

پس از هماهنگی با مسئولان ذیربط و آزمودنی‌ها، مقیاس بهزیستی روانشناختی Ryff در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده شد. برای رعایت اصول اخلاقی و به منظور جلب همکاری آزمودنی‌ها، پیش از اجرای آزمون اطلاعاتی درباره موضوع و هدف پژوهش تا آنجا که در نتایج پژوهش تأثیرگذار نباشد به شرکت‌کنندگان داده شد و پس از جلب اطمینان شرکت‌کنندگان در مورد این‌که اطلاعات آن‌ها به هیچ عنوان به صورت فردی مورد تجزیه و تحلیل قرار نخواهد گرفت و آن‌ها مختار هستند که در پژوهش شرکت‌کنند و هر زمان که خواستند می‌توانند از پژوهش خارج گردند، وارد نمونه پژوهش شدند. بعد از توافق با شرکت‌کنندگان، آزمون مورد نظر توسط مجریان پژوهش اجرا شد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶، آزمون t برای دو گروه مستقل (برای مقایسه بهزیستی روانشناختی کلی دو گروه) و تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) (برای مقایسه خرده مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی) استفاده شده است. سطح معنی‌داری در آزمون‌های آماری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

نتایج

نتایج مطالعه نشان داد که میانگین و انحراف معیار سنی دانش‌آموزان ورزشکار ۱۵/۵۵±۰/۹۱ سال و دانش‌آموزان غیرورزشکار ۱۵/۸۵±۰/۸۳ سال بود. نتایج حاصل از آزمون t مستقل نشان داد که بین دو گروه از دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار از نظر سنی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p=۰/۰۶۹$).

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمره کلی بهزیستی روانشناختی و مؤلفه‌های آن را به ترتیب در دو گروه از دانش‌آموزان ورزشکار وغیر ورزشکار نشان می‌دهد.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1393.13.2.5.8]

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار بهزیستی روانشناختی و مؤلفه های آن در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار

متغیر	ورزشکار (تعداد= ۱۰۰)			غیرورزشکار (تعداد= ۱۰۰)		
	انحراف معیار±میانگین	حداقل نمره	حداکثر نمره	انحراف معیار±میانگین	حداقل نمره	حداکثر نمره
بهزیستی روانشناختی نمره کل	۸۱/۸۶±۱۴/۸۹	۵۴	۱۲۴	۷۶/۱۳±۹/۲۲	۶۲	۱۰۵
پذیرش خود	۱۲/۳۸±۴/۵۶	۵	۲۱	۱۲/۰۱±۲/۶۹	۴	۲۱
تسلط محیطی	۱۳/۷۴±۳/۹۰	۴	۲۱	۱۳/۴۶±۲/۴۴	۳	۲۰
روابط مثبت با دیگران	۱۳/۸۲±۳/۸۹	۳	۲۱	۱۱/۷۴±۲/۷۳	۷	۲۱
هدف در زندگی	۱۴/۹۷±۳/۴۳	۳	۲۱	۱۲/۵۰±۲/۸۰	۶	۲۱
رشد فردی	۱۳/۶۷±۴/۲۴	۳	۲۱	۱۳/۱۲±۲/۵۷	۹	۲۱
استقلال	۱۳/۲۸±۳/۷۴	۵	۲۱	۱۳/۳۰±۲/۱۵	۵	۲۰

نتایج حاصل از آزمون t مستقل نشان داد که بین دو گروه از دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار از نظر نمره کلی بهزیستی روانشناختی تفاوت معناداری وجود دارد ($p<۰/۰۰۱$)؛ بدین معنی که میانگین نمرات دانش‌آموزان ورزشکار در نمره کلی بهزیستی روانشناختی بیشتر از دانش‌آموزان غیرورزشکار بود.

جدول ۲- نتایج آزمون‌های معناداری تحلیل واریانس چند متغیری بر روی میانگین نمرات متغیرهای مورد بررسی

منبع	شاخص	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	P-value	مجذور اِتا
گروه	**اثرپیلایی**	۰/۱۸۸	۷/۴۷	۶	۱۹۳	<۰/۰۰۱	۰/۱۸۸
	لامبدای ویکلز	۰/۸۱۲	۷/۴۷	۶	۱۹۳	<۰/۰۰۱	۰/۱۸۸
	تی هوتلینگ	۰/۲۳۲	۷/۴۷	۶	۱۹۳	<۰/۰۰۱	۰/۱۸۸
	بزرگترین ریشه ری	۰/۲۳۲	۷/۴۷	۶	۱۹۳	<۰/۰۰۱	۰/۱۸۸

جدول ۲ چهار آزمون آماری تحلیل واریانس چند متغیره (MNAOVA)

اثر پیلایی (Pillai's Trace)؛ این آماره محافظه کارانه‌ترین مقدار برای آزمون معناداری چند متغیره است، لامبدای ویکلز (Wilks Lambda)؛ چنانچه این آماره معنادار باشد می توان اطمینان حاصل کرد که از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره استفاده کرد، تی هوتلینگ (Hotelling's Trace)؛ این آماره بر اساس حاصل جمع و حاصل ضرب ماتریس مجموع مجذورات به دست می‌آید و بزرگترین ریشه ری (Roy's Largest Root)؛ این آماره یک مشخصه سودار است زیرا بیشترین مقدار ویژه را بجای ترکیب واریانس ها در بر می گیرد [۱۵]، را نشان می‌دهد.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1393.13.2.5.8]

همان‌طور که مشاهده می‌شود، اثر گروه بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته معنی‌دار می‌باشد [Wilks، $F_{(۱۹۳,۶)}$ =۷/۴۷، p<۰/۰۰۱]. آزمون فوق قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) را مجاز می‌شمارد. نتایج نشان داد که حداقل بین یکی از متغیرهای مورد بررسی در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد. مجذورِ اتا (که در واقع مجذور ضریب همبستگی بین متغیرهای وابسته و عضویت گروهی است) نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به متغیرهای وابسته در مجموع معنی‌دار است و میزان این تفاوت تقریباً ۱۹٪ است یعنی تقریباً ۱۹٪ از واریانس مربوط به اختلاف بین دو گروه در تأثیر متقابل متغیرهای وابسته می‌باشد.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود بین میانگین نمرات دو مؤلفه بهزیستی روانشناختی؛ روابط مثبت با دیگران و هدف درزندگی در دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۳- نتایج تحلیل واریانس چند متغیری بر روی نمرات مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار

متغیر وابسته	میانگین مجذورات (MS)	F	مقدار p
پذیرش خود	۶/۸۴	۰/۴۸۸	۰/۴۸۶
تسلط محیطی	۳/۹۲	۰/۳۶۹	۰/۵۴۵
روابط مثبت با دیگران	۲۱۶/۳۲	۱۹/۱۳۸	<۰/۰۰۱
هدف در زندگی	۳۰۵/۰۴	۳۱/۱۰۳	<۰/۰۰۱
رشد فردی	۱۵/۱۲	۱/۲۲۸	۰/۲۶۹
استقلال	۱۹/۲۲	۰/۶۹۳	۰/۴۰۶

تحلیل هر یک از متغیرهای وابسته نشان می‌دهد که بین دو گروه از لحاظ روابط مثبت با دیگران (F=۱۹/۱۳۸) و هدف در زندگی (F=۳۱/۱۰۳) تفاوت آماری معناداری وجود دارد (p<۰/۰۰۱)؛ بدین معنی که میانگین نمرات دانش‌آموزان ورزشکار در متغیرهای فوق بیشتر از دانش‌آموزان غیرورزشکار است. اما در سایر مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی که عبارتند از: پذیرش خود (F=۰/۴۸۸)، تسلط محیطی (F=۰/۳۶۹)، رشد فردی (F=۱/۲۲۸) و استقلال (F=۰/۶۹۳) تفاوت معناداری بین دو گروه از دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار مشاهده نشد (p>۰/۰۵).

بحث

با توجه به رشد روان‌شناسی مثبت‌نگر در دهه‌های اخیر و همچنین توجه به فعالیت‌های خاص ورزشی که جنبه‌های این حوزه از جمله بهزیستی روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، هدف از پژوهش حاضر مقایسه بهزیستی روانشناختی و مؤلفه‌های آن در دو گروه از دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد از لحاظ نمره کلی بهزیستی روانشناختی بین دو گروه از دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد؛ به طوری که دانش‌آموزان پسر ورزشکار از بهزیستی روانشناختی بیشتری نسبت به همتایان غیرورزشکار خود برخوردار بودند. این یافته در راستای نتایج پژوهش‌هایی چون Bauger [۳]، Opdenacker و همکاران [۵] و Edwards و همکاراش [۶] قرار دارد. در پژوهش‌های اشاره شده مشخص شد که ورزش و فعالیت‌های حرکتی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و کاهش مشکلات روانشناختی می‌شود. تفاوت بهزیستی روانشناختی دو گروه از

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1393.13.2.5.8]

دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار را می‌توان این گونه تبیین کرد که دانش‌آموزان ورزشکار در رشته‌های مختلف ورزشی نه تنها به رشد جسمی و بدنی دست پیدا می‌کنند، در ابعاد روانی، عاطفی و شخصیتی نیز به رشد و تکامل دست پیدا می‌کنند. همچنین، ورزش و فعالیت‌های بدنی و جسمانی در بیان عواطف، خلاقیت، کنجکاوی و خودکنترلی شخص [۱۳]، احساس امیدواری و شوخ طبعی [۱۲] و افزایش اعتماد به نفس [۱۱] مؤثر می‌باشند. ورزش و فعالیت جسمانی موجب افزایش جنبه‌های مثبت مشروط به پاسخ و فراهم ساختن موقعیت‌هایی که سبب منحرف شدن توجه فرد از شرایط تهدیدآور و اضطراب‌زا می‌شود [۱۰] و همچنین با ایجاد زمینه‌ای مناسب برای افزایش احساس خودتوانمندی و خودارزشمندی [۱۱]، می‌تواند سبب افزایش بهزیستی روانشناختی در افراد شود. در مجموع، سلامت بدنی و جسمانی موجب رشد سلامت روانی و افزایش و رشد مؤلفه‌های روانشناختی مثبت همچون بهزیستی روانشناختی در افراد می‌شود. علاوه بر این، یافته فوق را می‌توان بر اساس نظریه صفات شخصیتی Fist و همکارش تبیین کرد. بر اساس این نظریه ورزش و فعالیت‌های منظم بدنی با ایجاد تغییراتی در سطح انگیختگی مغز، ساختار بیوشیمیایی و روانی فرد باعث تقویت و رشد فرآیندهای اجتماعی همچون عزت نفس، استقلال، همدلی، همنوایی و کاهش پرخاشگری و رفتارهای ضداجتماعی می‌شوند. بر طبق دیدگاه Fist و همکارش ورزشکاران افرادی معاشرتی و جسور هستند، به طوری که در برخورد با مشکلات و مسائل از آستانه تحمل بالاتری نسبت به همتایان عادی خود برخوردارند [۱۶]. بر اساس نظریه فوق می‌توان چنین گفت که ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌تواند با افزایش جنبه‌های شخصیتی مثبت و کاهش رفتارهای ناپسند منجر به تقویت و رشد بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت نگر شود. افزون بر این، افراد ورزشکار از ورزش و فعالیت های بدنی به عنوان یک شیوه مقابله‌ای مؤثر برای برخورد با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایی که به وسیله روزمرگی‌های زندگی ایجاد می‌شود، استفاده می‌کنند [۱۲] که این خود می‌تواند به افزایش بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر که نقش مهمی در سازگاری، افزایش رضایت از زندگی و سلامت روان دارد [۱۸-۱۶، ۱] در ورزشکاران نسبت به غیرورزشکاران منجر شود. بنابراین، ورزش با تقویت بهزیستی روانشناختی به ورزشکاران امکان می‌دهد تا بهتر بتوانند با استرسورها مقابله کرده و با چالش‌های پیش رو بهتر کنار بیایند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که در خرده مقیاس‌های روابط مثبت با دیگران و هدف در زندگی بین دو گروه از دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد؛ به طوری که دانش‌آموزان ورزشکار از لحاظ روابط مثبت با دیگران و هدف در زندگی در وضعیت بهتری از دانش‌آموزان غیرورزشکار قرار دارند. این نتایج تقریباً در راستای نتایج پژوهش‌های Felton و همکارش [۲]، Edwards و همکارش [۷] و Klavestrand و همکارش [۱۰] قرار دارد. در پژوهش‌های فوق به این نتایج دست یافتند که ورزش و فعالیت‌های بدنی با تحت تأثیر قرار دادن ویژگی‌های جسمانی و روانشناختی افراد باعث افزایش بهزیستی روانشناختی می‌شود. تفاوت در خرده مقیاس روابط مثبت با دیگران در بین دو گروه از

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1393.13.2.5.8]

دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که فعالیت‌های بدنی و ورزشی به کاهش رفتارهای جامعه ستیزی و کاهش رفتارهایی که از سوی فرهنگ نادرست محسوب شده، منجر می‌شود. به عبارتی، سلامت بدنی و جسمانی موجب رشد سلامت اجتماعی و افزایش تعاملات اجتماعی در افراد می‌شود. همچنین، از آن‌جا که این خرده مقیاس میزان جانبداری از هنجارهای اجتماعی را می‌سنجد، به نظر می‌رسد که ورزشکاران پایبندی بیشتری نسبت به هنجارهای جامعه از خود نشان می‌دهند. از سوی دیگر، ورزش و فعالیت جسمانی که یکی از ضرورت‌های بسیار مهم زندگی ماشینی امروزی است، افراد را به تفکر بیشتر وا داشته و نقش بسزایی در تقویت همدلی و همکاری افراد دارد، به طوری که موجب پیشرفت مهارت‌های ارتباطی و تعاملات بین فردی می‌شود. تفاوت در خرده مقیاس هدف در زندگی در بین دو گروه از دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار را می‌توان بر اساس نظریه وجودی Frankl تبیین کرد. بر طبق این نظریه افراد وجود معنا و هدف در زندگی را بر اساس پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقشان به دست می‌آورند [۱۹]. به نظر می‌رسد که فعالیت‌های بدنی و جسمانی در اولویت علاقمندی اولیه دانش‌آموزان ورزشکار قرار داشته که موجب افزایش هدفمندی در زندگی آن‌ها نسبت به همتایان غیرورزشکارشان شده است.

نتایج این پژوهش همچنین، نشان داد که در خرده مقیاس‌های پذیرش خود، تسلط محیطی، رشد فردی و استقلال بین دو گروه از دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود ندارد. این نتایج با یافته‌های به دست آمده از پژوهش‌های Bauger [۳]، Opdenacker و همکاران [۵] و Krawczynski و همکارش [۸] که نشان می‌دهند ورزش و فعالیت‌های بدنی باعث افزایش مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی می‌شود، در تناقض است. می‌توان دلیل مغایرت و تناقض یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های پیشین را به عوامل و شرایط فرهنگی و اجتماعی حاکم بر جوامع مختلف مرتبط دانست. به طوری که شاید در بطن فرهنگی کشور ما، ورزش و فعالیت‌های بدنی تأثیر چندانی بر رشد و افزایش این چهار مؤلفه بهزیستی روانشناختی در این سنین نداشته باشند و عوامل دیگری همچون محیط اجتماعی، ارزش‌های جامعه و سطح فرهنگی- اجتماعی خانواده، در رشد این مؤلفه‌ها در این سنین دخیل باشند. از سوی دیگر، افرادی که به عنوان ورزشکار در این پژوهش شرکت کردند، دانش‌آموزانی بودند که در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کرده و به طور منظم هفته‌ای دو روز ورزش می‌کردند. در حالی که نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که ارتباط بین ویژگی‌های روانشناسی مثبت‌نگر (همچون مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی) و فعالیت‌های بدنی بیشتر در سطح ورزشکاران حرفه‌ای معنادار است [۳].

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، تشویق دانش‌آموزان به انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی در سنین نوجوانی و بلوغ می‌تواند به فرآیند شکل‌گیری و افزایش بهزیستی روانشناختی در آن‌ها کمک کند. بنابراین لازم است مسئولان و دست اندرکاران تعلیم و تربیت نسبت به ورزش دانش‌آموزان و نوجوانان حساستر شده و برنامه‌ریزی‌های کوتاه مدت و دراز مدت بیشتری در این زمینه داشته و امکانات لازم را برای این قشر از جامعه فراهم آورند. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده از

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1393.13.2.5.8]

جامعه دانش‌آموزان مقاطع تحصیلی دیگر مانند راهنمایی و دانش‌آموزان دختر نیز نمونه‌هایی انتخاب شده و مورد بررسی قرار گیرند. همچنین تکرار این پژوهش در مدارس شهرهای دیگر برای آگاهی از اینکه آیا نتایج به دست آمده در این پژوهش در موقعیت‌های دیگر صادق‌اند، ضرورت دارد.

در پایان لازم است در تعبیر و تفسیر نتایج به محدودیت‌های پژوهش نیز اشاره شود. محدودیت اول این که نمونه پژوهش حاضر محدود به جامعه دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر میاندوآب بوده که موجب می‌شود در تعمیم نتایج به آزمودنی‌های خارج از این گروه، جانب احتیاط نگاه داشته شود. محدودیت بعدی این که جمع آوری داده‌ها براساس مقیاس خودگزارش‌دهی انجام شده که این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه و تعصب در پاسخ‌دهی مستعد تحریف هستند.

نتیجه‌گیری

در یک نتیجه‌گیری کلی می توان گفت که دانش‌آموزان ورزشکار از لحاظ بهزیستی روانشناختی کلی و مؤلفه‌های روابط مثبت با دیگران و هدف در زندگی نسبت به دانش‌آموزان غیرورزشکار در وضعیت و شرایط بهتری قرار دارند. همچنین، از نظر مؤلفه‌های پذیرش خود، تسلط محیطی، رشد فردی و استقلال بین دو گروه از دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری مشاهده نشده است.

تشکر و قدردانی

در پایان از مسئولان و دانش‌آموزان محترم مقطع دبیرستان شهر میاندوآب بخاطر همکاری در انجام این پژوهش تشکر و قدردانی می‌نماییم.

References

[1] Narimani M, Ghafari M, Abolghasemi A, Ganji M. The comparison of mental health and locus of control in professional and amateur athletes. *J Harkat* 2006; 30(2): 15-28. [Farsi].

[2] Felton L, Jowett S. Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach–athlete and parent–athlete relational contexts. *Psychol Sport Exer* 2013; 1(14): 57- 65.

[3] Bauger L. Personality, Passion, Self-esteem and Psychological Well-being among Junior Elite Athletes in Norway.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1393.13.2.5.8]

munin.uit.no/bitstream/handle/10037/3697/thesis.pdf?sequence=1 2011; 1-53.

[4] Ryff CD. Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *J Personal Soc Psychol* 1989; 57(6):1069–81.

[5] Opdenacker J, Boen F, Bourdeaudhuij D, Auweele Y. Explaining the psychological effects of a sustainable lifestyle physical activity intervention among rural women. *Men Heal Phy Acti* 2008; 1(2): 74-81.

[6] Edwards D, Steyn B. Sport psychological skills training and psychological well-being. *J Res Sport* 2008; 30(1): 15-28.

[7] Edwards S, Ngcobo H, Edwards D, Palavar A. Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *J Res Sport Phy* 2005; 27(1): 75-90.

[8] Krawczynski M, Olszewski H. Psychological well-being associated with a physical activity programmed for persons over 60 years old. *Psychol Sport Exer* 2000; 1(1): 57-63.

[9] Greenleaf C, Boyer E, Petrie T. High School Sport Participation and Subsequent Psychological Well-Being and Physical Activity: The Mediating Influences of Body Image, Physical Competence, and Instrumentality. *J Sex Rol* 2009; 61(3): 714-26.

[10] Klavestrand J, Vingard E. The relationship between physical activity and health-related quality of life: A systematic review of current evidence. *J Med Sci Sports* 2009; 19(3): 300-12.

[11] Blanchard CM, Fortier M, Sweet S, Sullivan T, Hogg W, Reid RW. Explaining physical activity levels from a self-efficacy perspective: The physical activity counseling trial. *Ann behav med* 2007; 34(3): 323-8.

[12] Zahed A, Ghasempour A, Hasanzadeh SH. A comparison of hope and humor in athlete and no athlete students. *J Human Sci* 2009; 26(11): 117-28. [Farsi]

[13] Amirtash A, Sobhaninezad M, Abedi A. Comparison social growth in athletic and nonathletic boy students. *J Olympic* 2006;14(2): 53-61. [Farsi]

[14] Joshanloo M, Rostami R, Nosratabadi N. Examination the factor structure of the Keyes comprehensive scale of well-being. *J Iranian Psychol* 2006; 3(9): 35-51. [Farsi]

[15] Farahani H, Oraizi HR. Advanced methods in behavioral research. 2st ed., Esfahan: Jahad Daneshgahi press .2005; 86-7. [Farsi].

[16] Fist J, Fist G. Personality Theory. 7st ed. New York press. 2003; 346-9.

[17] Chow PH. Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City. *Soc Psychol Educ* 2007; 10(6): 483–93.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1393.13.2.5.8]

[18] Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *Am Psychol* 2000; 55(1): 5-14.

[19] Frankl V. The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy. *J Psychoth* 1972; 32(9): 85-9.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1393.13.2.5.8]

A comparison of Psychological Well-Being in Athlete and Non-Athlete Students

A. Ghasempour[1], H. Jodat[2], M. Soleimani[3]

Received: 07/04/2013 Sent for Revision: 05/10/2013 Received Revised Manuscript:20/01/2014 Accepted:03/03/2014

Background and Objective: Today researchers consider sports as one of the methods of reinforcing psychological parameters development. The purpose of the present study was to compare psychological well-being in the athlete and non-athlete (ordinary) students.

Materials and Methods: This was a cross sectional study and the statistical population included all high school students of Miyandoab city during 2012-2013 educational year. The statistical sample of the research included 100 athlete student and 100 non-athlete student who were selected through multistage cluster sampling. The participants answered Ryff's Psychological Well-being Scale (with 0.68 reliability). Data were analyzed using independent two sample t-test and multivariate analysis of variance (MANOVA).

Results: Results of t-test revealed that psychological well-being of the athlete students (81.86±14.89) was significantly higher than non-athlete students (76.13±9.22) ($p<0.001$). Results of multivariate analysis of variances indicated that positive relationship with others and purpose in life of athlete students (13.82±3.89 and 14.97±3.43, respectively) were significantly higher than non-athlete students (11.74±2.73 and 12.50±2.80 respectively) ($p<0.001$), while there was no significant difference between the two groups in terms of self-acceptance, environmental mastery, personal growth and autonomy ($p>0.05$).

Conclusions: The results revealed that athlete students were in better position with regard to psychological well-being, positive relationship with others and purpose in life than non-athlete students.

Key words: Athlete, Non-athlete, Psychological well-being, Students.

Funding: No grant has supported the present study.

Conflict of interest: None declared.

Ethical approval: The Ethics Committee of Islamic Azad University, Ayatollah Amoli Branch approved the study.

How to cite this article: Ghasempour A, Jodat H, Soleimani M. A comparison of Psychological Well-Being in athlete and Non-athlete Students . *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2014; 13(3): 193-204. [Farsi]

1- MSc in General psychology, Young Researcher Club, Islamic Azad University, Ayatollah Amoli Branch, Amol, Iran (Corresponding Author) Tel: (0121) 3247268, Fax: (0121) 3234349, Email: a.ghasempur@yahoo.com
2- MSc Education, Miyandoab Education Office, Miyandoab, Iran
3- MSc Education, Amol Education Office, Amol, Iran

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1393.13.2.5.8]