

# ارتباط میزان آمادگی جسمانی و شادکامی دانشجویان دختر و پسر<sup>۱</sup>

- ۱- محمد عسکری- عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا
- ۲- اکبر جمشیدی- عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

هدف پژوهش حاضر، بررسی ارتباط آمادگی جسمانی و شادکامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا می باشد. تحقیق حاضر از نوع توصیفی و روش همبستگی است. بدین منظور تعداد ۸۴۰ نفر (۴۵۲ دانشجوی پسر و ۳۸۸ دانشجوی دختر) با استفاده از نمونه گیری تصادفی ساده از بین دانشجویان انتخاب شدند. سپس آزمودنی ها پرسشنامه شادکامی آکسفورد را تکمیل نمودند و میزان آمادگی جسمانی هر کدام با استفاده از آزمون های دوی ۸۰۰ متر برای خانمها و دوی ۱۶۰۰ متر برای آقایان، شنا روی کف دست، دراز و نشست، نشستن و خم شدن به جلو (انعطاف پذیری)، دوی سرعت ۴۵ متر، دوی ۴×۹ متر رفت و برگشت، پرش طول جفت پا سنجیده شد. نتایج تحلیل آماری پیرسون نشان داد که آمادگی جسمانی با شادکامی ارتباط دارد بطوری که با افزایش میزان آمادگی جسمانی، میزان شادکامی افراد افزایش می یابد. همچنین نتایج این تحقیق نشان داد که دانشجویان دختر نسبت به پسران از میزان شادکامی بیشتری برخوردار هستند ( $P \leq 0/05$ ). در نهایت، نتایج این تحقیق نشان داد که دوی ۱۶۰۰ و ۸۰۰ متر و پرش طول با عزت نفس، انعطاف پذیری و چابکی با سلامت روانی و خلق مثبت ارتباط بیشتری دارند.

واژه های کلیدی: آمادگی جسمانی، شادکامی، دانشجویان دختر و پسر

---

<sup>۱</sup> - این پژوهش به عنوان طرح با حمایت مالی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا انجام شده است.

از دوران باستان، بشر همواره به دنبال راههایی برای دستیابی به یک زندگی رضایت بخش بوده است و بر این اساس فلاسفه و اندیشمندان غربی و شرقی بر این مسأله اتفاق نظر دارند که جستجوی شادی و بهزیستی، هدف نهایی زندگی بشر است و خصایصی همچون عشق، تعقل و استقلال را عناصر اصلی شادمانی می‌دانستند (دغیر، ۲۰۰۲؛ به نقل از بردبار، ۱۳۸۵).

واضح است که تعلیم و تربیت از دو جنبه روانی و جسمانی برخوردار است و این دو همچون بالهای پرنده ای هستند که بدون یکی از آنها، پرواز و رسیدن به اوج برایش امکان پذیر نمی باشد. در حقیقت پرورش ذهن و جسم جدا از یکدیگر نمی باشند؛ و وجود یکی از آن پیش نیازی است برای دیگری، چنانچه افلاطون می گوید: ذهن و جسم همچون دو اسب یک ارابه اند، مادامی که یکی از آنها دچار نقص شود هرگز ارابه به مقصد نمی رسد (حمایت طلب، ۱۳۸۲).

ادوارد دغیر به این نتیجه رسیده است که شادکامی و نشاط، ترکیبی است از: وجود عاطفه مثبت طی خوشایندی، نبودن عاطفه منفی یا ناخوشایندی، زندگی بسطی رضایتمندانه و ادراک خشنود کننده فرد از زندگی. (دوآن شولتس، ترجمه گیتی خوشدل، ۱۳۷۳)

سلامت روانی<sup>۱</sup>، وضع روانی فردی است که احساس رضایت، راحتی و آسایش می نماید و در این حالت می تواند در اجتماع به راحتی و بدون اشکال فعالیت داشته باشد. در واقع سطح سازش پذیری روانی فرد و فقدان نشانه های آسیب شناختی روانی، تعیین کننده وضعیت سلامت روانی محسوب می شود (قاسمی، ۱۳۸۴ و تاشک، ۱۳۸۴).

داشتن سلامت، ارتباط بهیچ وجهی با شادی ندارد. سلامت می تواند شرط لازم (اما نه کافی) برای شادی باشد. افراد سالم، اغلب شاد هستند؛ گرچه آن را گاه گاهی از طریق عوامل شادی زا به دست می آورند؛ اما افراد ناسالم (بیمار) به دلایل عوامل متعدد، ناشادتر هستند. همچنین سوء تغذیه طی برنامه نامناسب غذایی طی بدخواهی و طی نداشتن تحرک جسمی لازم می تواند به افسردگی فرد و از مکن رفتن نشاط او کمک کند. (گلزاری، ۱۳۸۱)

شادی ممکن است به وسیله تغییر نگرشها و طی شرایط اجتماعی دچار دگرگونی شود. عادت به یک برنامه ورزشی و مطالعاتی (مطالعه علمی همراه با تفکر و تحلیل) و گفتگوی روزانه، با هدف داشتن آمادگی جسمانی و متعادل نگه داشتن دستگاهها و اندامهای بدن و رهن فعال نگه داشتن ذهن، می تواند بسطی سودمند باشد (افضای راد، ۱۳۷۸؛ طریقه دار، ۱۳۸۲).

فرانسویس و همکاران (۱۹۹۸) در پژوهش خود که در انگلستان، آمریکا و استرالیا و کانادا انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که تفاوت معری داری بین دو جنس در نمره کلی پرسشنامه شادکامی آکسفورد وجود ندارد. برعکس در برخی پژوهش ها دی ده شده که شادکامی در زنان و مردان متفاوت است (وی، ۱۹۹۷؛ اشناجر و لوی، ۲۰۰۲؛ به نقل از مطلب زاده، ۱۳۸۳) در پژوهش خود بر ۱۱۹ دانشجوی ۱۹ تا ۲۶ ساله به این نتیجه رسیدند که بین زنان و مردان از نظر شادی تفاوت دخی می شود (نو و نو، ۲۰۰۱؛ به نقل از مطلب زاده، ۱۳۸۳).

کاترینه و همکارانش در سال ۲۰۰۹ فاکتورهای درونی و بیرونی موثر بر شادکامی ورزشکاران نخبه دانشگاهی را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که یکی از عوامل اصلی که با شادکامی ارتباط دارد آمادگی جسمانی است. بطوری که با افزایش آمادگی جسمانی، میزان شادکامی افراد نیز افزایش می یابد (کاترینه و همکارانش، ۲۰۰۹).

آنه تورنه در سال ۲۰۰۸ ارتباط فعالیت های جسمانی و شادکامی در بزرگسالان را مورد بررسی قرار داد. وی طی این تحقیق دریافت که ارتباط معنی داری بین شادکامی و فعالیت های جسمانی بالا وجود ندارد. همچنین نتایج نشان داد که زنان شادکامتر از مردان می باشند (آنه تورنه، ۲۰۰۸).

وانگ<sup>۲</sup> و همکارانش (۲۰۰۴) تاثیر ورزش تای چی چون را بر روی سلامت روانی و جسمانی دانشجویان دانشگاه مورد بررسی قرار دادند. آنها دانشجویان را در مدت سه ماه تحت تمرینات این ورزش قرار دادند. نتایج نشان داد که پس از سه ماه، سلامت روانی، سلامت عمومی و درک از زندگی در دانشجویان بهبود چشمگیری یافته بود (وانگ و همکارانش، ۲۰۰۴).

<sup>1</sup> Mental health

<sup>2</sup> Wang

حمایت طلب (۱۳۸۲) میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاههای تهران و پیام نور را مقایسه کردند. نتایج نشان داد که گروه ورزشکار در مقایسه با گروه غیر ورزشکار از عزت نفس، رضایتمندی، کارآمدی، سلامت روانی و بطور کلی از شادکامی بالاتری برخوردارند (حمایت طلب، ۱۳۸۲).

به هر حال شاد بودن و شادکامی صرف نظر از چگونگی به دست آوردن آن می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. افراد شاد، احساس امری بهتر بیشتری می‌کنند، آسان تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکت بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنان زندگی می‌کنند، بیشتر احساس رضایت می‌کنند (مایز، ۲۰۰۲ به نقل از رحیمی، ۱۳۸۶). همه جوامع خواستار شادی، سعادت و سلامت روانشناختی اعضای خود هستند. برای رسیدن به این خواسته، ضروری است که تا حد امکان عوامل تأثیر گذار بر سلامت و بهداشت روان و شادکامی را شناخت.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع توصیفی و روش همبستگی می باشد. برای جمع آوری داده در این پژوهش از پرسشنامه مشخصات فردی و نیز پرسشنامه شادکامی آکسفورد که حاوی ۲۹ سوال چهارگزینه ای می باشد ( $I=0/93$ ) و محتوای آن شامل عزت نفس، رضایت از زندگی، کارآمدی، خلق مثبت و سلامت روانی می باشد استفاده شده است. ابتدا کل آزمودنی ها پرسشنامه شادکامی آکسفورد را تکمیل نمودند و میزان آمادگی جسمانی هر کدام با استفاده از آزمون های دوی ۸۰۰ متر برای خانمها و دوی ۱۶۰۰ متر برای آقایان، شنا روی کف دست، دراز و نشست، نشستن و خم شدن به جلو (انعطاف پذیری)، دوی سرعت ۴۵ متر، دوی ۴×۹ متر رفت و برگشت و پرش طول جفت پا سنجیده شد. برای تجزیه و تحلیل داده های گرد آوری شده از روش آماری پیرسون استفاده گردید.

### جامعه و نمونه آماری

جامعه پژوهش حاضر، کل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا می باشند. بدین منظور تعداد ۸۴۰ نفر (۴۵۲ دانشجویی پسر و ۳۸۸ دانشجویی دختر) که واحد تربیت بدنی عمومی یک را انتخاب کرده بودند، با استفاده از نمونه گ یری تصادفی ساده انتخاب شدند.

### نتایج و یافته های تحقیق

میانگین متغیرهای تحقیق در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱: میانگین امتیازات آمادگی جسمانی و شادکامی دانشجویان دختر و پسر

میانگین		شاخص های آماری متغیر (واحد)
پسر	دختر	
۷/۷۴	۳/۴۲	دوی ۸۰۰ یا ۱۶۰۰ متر (دقیقه، ثانیه)
۲۸/۰۰	۲۷/۳۸	شنا سوئدی (تکرار)
۳۲/۴۲	۳۰/۷۶	دراز و نشست (تکرار)
۲۶/۹۰	۲۵/۵۲	انعطاف پذیری (سانتیمتر)
۱۰/۲۳	۱۱/۴۸	تست ۴×۹ متر (ثانیه)
۲۰/۸۰۰	۱۶/۳۳	پرش جفت (سانتیمتر)
۶/۱۴	۷/۷۴	دوی ۴۵ متر سرعت (ثانیه)

عزت نفس	۳/۲۱	۲/۲۵
رضایت از زندگی	۱۹/۲۰	۱۳/۴۹
کارآمدی	۶/۵۲	۳/۹۹
خلق مثبت	۱۴/۱۲	۱۱/۱۱
سلامت روانی	۹/۶۲	۷/۶۱
شادکامی	۵۲/۶۷	۳۸/۴۵

ارتباط بین آمادگی جسمانی با شادکامی و مولفه های آن در جدول ۲ نشان داده شده است. همانطور که ملاحظه می کنید نتایج آزمون تمام فرضیات معنی دار می باشند.

جدول ۲: ارتباط بین آمادگی جسمانی با شادکامی و مولفه های آن

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	P	R	نتیجه گیری
آمادگی جسمانی	شادکامی	۰/۰۰۰	۰/۶۳۲	رد فرض صفر
آمادگی جسمانی	عزت نفس	۰/۰۰۰	۰/۵۵۴	رد فرض صفر
آمادگی جسمانی	رضایت از زندگی	۰/۰۰۰	۰/۴۵۲	رد فرض صفر
آمادگی جسمانی	کارآمدی	۰/۰۰۱	۰/۲۱۹	رد فرض صفر
آمادگی جسمانی	خلق مثبت	۰/۰۲۲	۰/۱۶۲	رد فرض صفر
آمادگی جسمانی	سلامت روانی	۰/۰۰۰	۰/۹۰۲	رد فرض صفر

در جدول ۳ به مقایسه شادکامی دانشجویان دختر و پسر حاضر در تحقیق پرداخته شده است. همانطور که ملاحظه می شود دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر شادکامتر می باشند.

جدول ۳: مقایسه شادکامی دانشجویان دختر و پسر

ورزشکاران	میانگین	t	DF	P
پسر	۳۸/۴۵	۱۲/۳۹	۸۳۸	۰/۰۰۰
دختر	۵۲/۶۷			

## بحث و نتیجه گیری

تحقیق حاضر به بررسی ارتباط آمادگی جسمانی با شادکامی و مولفه های آن در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا پرداخته است. بدین منظور تعداد ۸۴۰ نفر (۴۵۲ دانشجوی پسر و ۳۸۸ دانشجوی دختر) از این دانشجویان که واحد تربیت بدنی عموم ی یک را انتخاب کرده بودند، با استفاده از نمونه گوی تصادفی ساده انتخاب شدند. کل آزمودنی ها پرسشنامه شادکامی آکسفورد را تکمیل نمودند و میزان آمادگی جسمانی هر کدام سنجیده شد. نتایج پژوهش نشان داد که آمادگی جسمانی با شادکامی و مولفه های آن ارتباط معنی داری دارد. نتیجه تجزیه و تحلیل فرضیه اصلی این تحقیق با نتایج تحقیقات تیلور و سالیس (۱۹۸۵)، نوریس (۱۹۹۲)، لوته اس چلاگر<sup>۱</sup> (۲۰۰۴)، گاشگوسگا<sup>۲</sup> (۲۰۰۴)، وانگ (۲۰۰۴)، ابوامر<sup>۳</sup> (۲۰۰۴)، دوسویو و هاتمن (۲۰۰۴)، مامری<sup>۴</sup>

<sup>1</sup> Russell and Lee

<sup>2</sup> Guskowska

<sup>3</sup> Abu-omar

<sup>4</sup> Mummery

(۲۰۰۴)، وندل (۲۰۰۴) و کورن ریچ و دینوت<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) که هر کدام به نحوی تاثیر فعالیت جسمانی را بر سلامت روانی بررسی نمودند همخوانی دارد. برای نمونه، کورن ریچ و دینوت (۲۰۰۵) تاثیر فعالیت جسمانی منظم و میزان آمادگی جسمانی بر سلامت روانی و جسمانی را مورد بررسی قرار دادند و نشان دادند که فعالیت جسمانی منظم، استرس و اضطراب را کاهش می دهد و در کل سلامت روانی و شادکامی را بهبود می بخشد (کورن ریچ و دینوت، ۲۰۰۵). همچنین ابوامر و همکارانش (۲۰۰۴) به بررسی رابطه بین سلامت روانی و فعالیت جسمانی در جوامع اروپایی پرداختند و نشان دادند افرادی که فعالیت جسمانی بیشتری دارند، از سلامت روانی بالاتری برخوردارند و یک رابطه معنی داری بین سطح فعالیت جسمانی و میزان سلامت روانی را گزارش کردند، که با نتایج تحقیقات قبلی همخوانی داشت (ابوامر و همکارانش، ۲۰۰۴).

مامری و همکارانش (۲۰۰۴) در تحقیقی بر روی افراد بزرگسال به این نتیجه رسیدند که افرادی که در طول هفته فعالیت جسمانی منظم دارند، نسبت به افرادی که بی تحرک هستند و یا فعالیت چندانی ندارند، از سلامت روانی بالاتر و از شادکامی بهتری برخوردارند (مامری و همکارانش، ۲۰۰۴).

نورس و همکارانش (۱۹۹۲) برای تعیین اینکه آیا شرکت در فعالیت جسمانی تاثیری بر سلامت روانی نوجوانان دبیرستانی دارد یا نه، دست به تحقیق گسترده ای زدند و نشان دادند کسانی که از نظر جسمانی بهتر می باشند، از فاکتورهای سلامت روانی بیشتری نیز برخوردارند و عواملی مثل اضطراب و استرس که سلامت روانی را کاهش می دهد در آنها کمتر می باشد (نورس و همکارانش، ۱۹۹۲).

همچنین سفارد و سیفین<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) پژوهشی را روی نوجوانان دبیرستانی آلمانی انجام دادند و دریافتند که افرادی که به طور منظم در فعالیت جسمانی شرکت می کنند سلامت روانی بهتر دارند و شادکامتر می باشند (سفارد و سیفین، ۲۰۰۲). همچنین نتایج نشان داد که شادکامی دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر بیشتر می باشد. آشنا پسر و لوی در سال ۲۰۰۲ در پژوهش خود بر ۱۱۹ دانشجوی ۱۹ تا ۲۶ ساله به این نتیجه رسیدند که عین زنان و مردان از نظر میزان شادی تفاوت د یده می شود.

در کل تحقیق حاضر و اکثر تحقیقات گذشته در رابطه با این موضوع نشان می دهند که آمادگی جسمانی می تواند نقش بسزایی در شادکامی، عزت نفس، سلامت جسمی و روانی افراد، به ویژه دانشجویان که دائماً تحت فشارها و تنش های حاصل از درس و محیط می باشند، داشته باشد. بنابراین پیشنهاد می شود که برای دانشجویان یک برنامه فعالیت جسمانی سازمان یافته و منظم تدارک دیده شود که با توجه به نیازهای روانی و جسمانی آنها باشد و در نتیجه موجبات سلامت جسمانی و روانی آنها و البته پیشرفت تحصیلی آنها را فراهم نمایند.

## منابع

۱. بردبار، مریم (۱۳۸۵)، پیشبینی شادمانی براساس ابعاد هویت، با واسطهگری باورهای کنترل - هماهنگی و احساسات در تعاملات اجتماعی، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز.
۲. تاشک آناهیتا، بررسی رابطه سبک های مقابله با رضایت زناشویی و سلامت روانی دانشجویان متأهل، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ۱۳۸۴.
۳. حمایت طلب، رسول، مقایسه شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاههای تهران و پیام نور، ۱۳۸۲.
۴. درباره عوامل مؤثر بر شادی، رک: راز شاد زمستن، اندرو متوس، ترجمه: وحید افضلی راد، نشر روی ص ۲۱ - ۴۳؛ شادی و زندگی، ص ۲۵ - ۲۹؛ شرع و شادی، ابوالفضل طریقه دار، بوستان کتاب قم، ص ۳۲ - ۵۹.

<sup>1</sup> Kornreich and De Nutte

<sup>2</sup> Shephard and Siefen

۵. رحیمی، مهدی (۱۳۸۶)، بررسی رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و کیفیت زندگی، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز.
۶. روانشناسی کمال، دوآن شولتس، ترجمه گیتی خوشدل، نشر نو، ص ۴۹.
۷. شوخ طبعی و سلامت روان»، محمود گلزاری، حدیث زندگی، پیش شماره ۲ (دفتر شادابی)، ص ۱۴
۸. قاسمی، عبدالله، مقایسه آمادگی جسمانی و سلامت روانی دانش آموزان مقطع پیش دانشگاهی و دانش آموزان سال سوم دبیرستان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ۱۳۸۴
۹. مطلب زاده، افسانه (۱۳۸۳)، بررسی تأثیر شوخ طبعی بر سلامت روانی و شادمانی ذهنی در دانش آموزان مقطع متوسطه شهر شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه شیراز.

10. Abu-Omar K, et al (2004) "Mental Health and Physical Activity in The European Union" Institut fur Sportwissenschaft und Sport. Soz Praventivmed 2004; 49(4):231-342
11. Anne turner(2008) an investigation into the relationship between physical activity and happiness in adults, dissertation for master of science, university of Chester
12. De Socio J,(2004)"Children's mental health and school success" Multnomah education service district, Portland, OR, USA, J Sch Nurs,2000Aug;20(4):189-196
13. Guszowska.M (2004) "Effects of exercise on anxiety, depression and mood" Zakladul Psychologii A W F w Warszawi.Psychiatr pol, 2004, Jul-Aug;38(4):611-620
14. Katherine G. Denny(2009) External and Internal Factors Influencing Happiness in Elite Collegiate Athletes, Child Psychiatry Hum Dev (2009) 40:55–72 , Hans Steiner
15. Kornreich C, De Nutte N (2005) " The impact of physical activity on physical and mental health: How motivate the patient? Servise de psychiatrie, Rev Med Brux , 2005 Mar-Apr : 26(2): 89-96
16. Lauteschlager NT, et al (2004) "Can Physical Activity Improve The Mental Health of Older Adulth?" University of Western Australia. Ann Gen Hosp Psychiatry. 2004 Jun 29;3(1):12-17
17. Mummery K, et al(2004)"Physical activity dose-response effects on mental health status in older adults" school of health and human performance, Central Queensland University, Rock Hampton, Queensland, Aust N Z Public Health . 2004 Apr; 28(2):188-192
18. Norris R, et al, (1992)"The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population" university of Birmingham U.K.J psychosom, Res 1992Jan;38(1):55-65
19. Taylor, et al (2004) "Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions, School of sport and health science, J sports sci , 2004 , Aug ;22(8):703-725
20. Wang YT, et al(2004) "Effects of Tia Chi exercise on physical and mental health of college students" Department of Physical Therapy, Georgia State University, Atlanta, Am J Chin Med.2004;32(3):453-459
21. Wendel-Vos GC, et al (2004)"Leisure time activity and health-related quality of life: cross-sectional and longitudinal associations" Center for prevention and Health Service Research, Qaul life Res.2004 Apr;13(3):667-677