

نقش هیجانات مثبت و منفی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر ورزشکار

بهزاد تقی‌پور^۱، فائزه غلامی^۲، محمدجواد رنجبر^۳، زهرا رستم اوغلی^۴ و رقیه بزرگ‌گران^۵

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش هیجانات مثبت و منفی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر ورزشکار بود. جامعه پژوهش تمامی دانش‌آموزان ورزشکار شهر آمل در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۴ بودند که تعداد ۱۰۰ دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. این افراد به مقیاس هیجانات مثبت و منفی پاور و بهزیستی روان‌شناختی ریف و پرسشنامه اطلاعات جمعیت‌شناختی پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها به روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه انجام شد. نتایج نشان داد که بین بهزیستی روان‌شناختی با هیجانات مثبت ارتباط مثبت و معنادار و با هیجانات منفی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد ($P < 0/01$). تحلیل رگرسیون چندمتغیره نشان داد، هیجانات مثبت و منفی قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان ورزشکار هستند ($P < 0/001$). با توجه به تأثیرگذاری هیجانات بر بهزیستی روان‌شناختی توجه به ارتقاء هیجانات مثبت و تعدیل هیجانات منفی با استفاده از ورزش می‌تواند به افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان کمک کند.

واژه‌های کلیدی: هیجان مثبت، هیجان منفی، بهزیستی روان‌شناختی.

۱. نویسنده رابط: دانشجوی دکترای روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی

(behzad.taaghpuor1386@gmail.com)

۲. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه محقق اردبیلی

۳. دانشجوی دکترای روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی

۴. دکترای تخصصی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

۵. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۱/۲۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۱۰/۱۲

مقدمه

فعالیت‌های جسمانی با طیف وسیعی از مسائل سلامتی ارتباط دارند و در مقابل، بی‌تحرکی می‌تواند با رشد پیش‌رونده اختلالات روانی همبسته باشد. در این راستا برخی مطالعات بالینی و همه‌گیرشناسی از نوع پژوهش‌های مقطعی و طولانی روشن کرده‌اند که میان فعالیت‌های جسمانی و مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر^۱ هم‌چون بهزیستی روان‌شناختی^۲ ارتباط مثبت نیرومندی وجود دارد (گرینف، بائر و پترای^۳، ۲۰۰۹). با تأکید بر اینکه سلامت مثبت چیزی فراتر از فقدان بیماری است؛ ریف^۴ (۱۹۸۹) پیشنهاد ک ریف ۱۹۸۹ پیشنهاد سلامتی است (رد که بهزیستی روان‌شناختی به آنچه فرد برای سلامت روانی، اجتماعی و شناختی به آن نیاز دارد، اشاره می‌شود. ریف (۱۹۸۹) دریافت که محققان درباره معیارهایی از قبیل دیدگاه مثبت نسبت به خود؛ پذیرش خود^۵، توانایی ایجاد بافت‌هایی منطبق با وضعیت روان‌شناختی خود؛ تسلط محیطی^۶، روابط گرم و قابل اعتماد با دیگران روابط مثبت با دیگران^۷، هدفمندی و احساس جهت داشتن؛ هدف در زندگی^۸، رشد پیوسته توانایی‌های بالقوه فردی؛ رشد فردی^۹ و مستقل بودن؛ استقلال^{۱۰} اتفاق نظر دارند. در زمینه نقش ورزش و فعالیت‌های بدنی در بهزیستی روان‌شناختی افراد، نتایج پژوهش‌ها بیانگر آن است که ورزش و فعالیت‌های جسمانی می‌توانند اثرات مثبتی بر جنبه‌های مختلف بهزیستی روان‌شناختی بر جای بگذارند. باربر^{۱۱} (۲۰۱۲) در پژوهشی نشان داد که فعالیت‌های بدنی و ورزشی صبحگاهی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن هم‌چون؛ روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی و پذیرش خود در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی

1. positive psychology
2. psychological well-being
3. Greenleaf, Boyer & Petrie
4. Ryff
5. self-acceptance
6. environmental mastery
7. positive relationship with others
8. purpose in life
9. personal growth
10. autonomy
11. Barbar

می‌شود. آپدنکار، بوئن، باردیدهوجی و آویلی^۱ (۲۰۰۸) نشان دادند که فعالیت‌های حرکتی با افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی همراه هستند. در مجموع این ایده به طور عمومی پذیرفته شده است که ورزش و فعالیت‌های بدنی باعث افزایش و بهبود بهزیستی روان‌شناختی در افراد می‌شوند (گرینف و همکاران، ۲۰۰۹؛ آپدنکار و همکاران، ۲۰۰۸). علاوه بر نقش ورزش و فعالیت بدنی در بهزیستی روان‌شناختی افراد ورزشکار، توجه به متغیرهای روان‌شناختی تأثیرگذار در بهزیستی روان‌شناختی افراد ورزشکار نیز حائز اهمیت است. هیجان‌های مثبت و منفی^۲ از جمله این متغیرها هستند. هیجان‌های مثبت نشان می‌دهند که یک شخص تا چه میزان شور و شوق به زندگی دارد و چه میزان احساس فاعلیت و هشیاری می‌کند. در مقابل هیجان‌های منفی، یک بُعد عام ناراحتی درونی و اشتغال ناخوشایند را نشان می‌دهد و حالات ناخوشایندی مانند خشم، نفرت، بی‌زاری، گناه، ترس و عصبانیت را شامل می‌شود (کلارک و واتسون^۳، ۱۹۹۹). بررسی‌های گوناگون نشان داده‌اند که هیجان‌های مثبت با ابعاد مختلف سلامت روانی، رابطه مثبت و معناداری داشته و نقشی مهم در پیشگیری از بروز اختلالات جسمی و روانی دارد (استپتوی، اودنل، مارموت و واردل^۴، ۲۰۰۸) و در مقابل هیجان‌های منفی ارتباط مثبتی با اختلالات روان‌شناختی داشته و در ایجاد و تداوم نابهنجاری‌های روان‌شناختی نقش اساسی ایفا می‌کنند (جان، لیزا، یو و استیون، ۲۰۱۲؛ نریمانی، یوسفی و کاظمی، ۱۳۹۳). آنگار و کراگوزلو^۵ (۲۰۱۳) بیان داشتند که هوش هیجانی با افزایش رفتارهای مرتبط با سلامت روانی در دانشجویان ورزشکار در ارتباط است. نیکولز، پلمن و لوی^۶ (۲۰۱۲) در پژوهشی نشان دادند که عواطف و هیجان‌ها نقش زیادی در رضایت از عملکرد ورزشکاران دارند. نتایج پژوهش مظاهری و بهرامیان (۱۳۹۵) نشان داد که هیجان‌های مثبت و منفی به طور معناداری می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی گروه هدف را تبیین کند. یوسفی

1. Opendacker, Boen, Bourdeaudhuij, & Auweele
2. positive and negative emotions
3. Clark & Watson
4. Steptoe, O'Donnell, Marmot & Wardle
5. Üngür&Karagözoğlu
6. Nichols, Polman& Levy

(۱۳۹۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که هیجان‌های مثبت به صورت مثبت و معنادار و هیجان‌های منفی به صورت منفی و معنادار سلامت روان را در گروه هدف پیش‌بینی می‌کند. بساک‌نژاد، اصفهانی اصل و محمودی قلعه‌نوعی (۱۳۹۱) در پژوهشی نشان دادند که بین هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با سلامت روان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین شهین ییلاق، شجاعی، بهروزی و مکتبی (۱۳۹۰) در پژوهشی نشان دادند که مهارت‌های تنظیم هیجان‌ها، پیش‌بینی‌های مناسبی برای بهزیستی روان‌شناختی گروه هدف است. نتایج پژوهش عیدی، عباسی، بخشی و فدایی (۱۳۹۲) بیانگر این موضوع بود که هوش هیجانی قادر به پیش‌بینی رضایت‌مندی زندگی در افراد ورزشکار است. ابوالقاسمی، کیامرثی و سهرابی (۱۳۹۲) در پژوهشی که در بین ورزشکاران دختر و شوکار انجام دادند، دریافتند که بین هیجان‌های مثبت و منفی با رضایت از زندگی در این ورزشکاران به ترتیب ارتباط مثبت و منفی معنادار وجود دارد و همچنین هیجان‌های مثبت و منفی به صورت معنادار قادر به پیش‌بینی رضایت از زندگی در این ورزشکاران بودند. تبریزی و وحیدی (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان دادند که پرورش توانایی‌های کنترل و تنظیم هیجان می‌تواند یکی از عوامل افزایش بهزیستی روان‌شناختی باشد. ناث و پرادان^۱ (۲۰۱۲) نیز در پژوهش خود نشان دادند که بین عاطفه مثبت با بهزیستی روان‌شناختی و سلامت جسمانی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نیل، هانتون، میلیان و فلیچر^۲ (۲۰۱۱) در پژوهشی که به بررسی ۱۲ ورزشکار نخبه پرداختند، به این نتیجه دست یافتند که ارزیابی‌ها و هیجان‌های منفی تجربه شده در حین مسابقه در عملکرد آینده ورزشکار اثری ناتوان کننده دارد و به علت عدم کنترل بر افکار و علائم، رفتار ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وینهود^۳ (۲۰۰۸) نشان داد که هیجان‌های مثبت علاوه بر بهبود و کاهش مشکلات روانی و افزایش سلامت روانی، موجب طولانی شدن عمر افراد سالم جامعه می‌شود. در پژوهشی که توسط ادواردز، انجکو، ادواردز و پالار^۴ (۲۰۰۵) انجام شد، بر اهمیت رضایت از زندگی به عنوان یکی از مؤلفه‌های شادکامی و هیجان‌های مثبت بر

1. Nath & Pardhan
2. Neil, Hanton, Mellalieu, & Fletcher
3. Veenhoven
4. Edwards, Ngcobo, Edwards & Palavar

بهبودی روان‌شناختی و عملکرد مثبت افراد ورزشکار بزرگسال تأکید شد و نتایج نشان داد رضایت از زندگی بالا نقش مهمی در افزایش بهزیستی روان‌شناختی افراد ورزشکار داشته است. در جمع بندی مبانی نظری و پژوهشی ارائه شده، می‌توان چنین گفت که ورزش و هیجانات مثبت و منفی از جمله عواملی هستند که نقش مهمی در بهزیستی روان‌شناختی افراد ایفا می‌کنند، با وجود این مطالعه منجمی روی نوجوانان ورزشکار ایرانی در این زمینه صورت نگرفته است، بنابراین ضرورت انجام مطالعاتی از این دست در حیطه ورزش دوران نوجوانی احساس می‌شود. نتایج چنین پژوهش‌هایی می‌تواند به مربیان و روان‌شناسان ورزشی کمک نماید تا با آگاهی از ویژگی‌های عاطفی و هیجانی افراد ورزشکار و نیازهای روان‌شناختی رشته‌های ورزشی، نوجوانان را به سوی ورزش‌های مناسب هدایت نمایند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش هیجانات مثبت و منفی در پیش بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر ورزشکار صورت گرفت.

روش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی (تحلیل رگرسیون) است که طی آن متغیر هیجانات مثبت و منفی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و بهزیستی روان‌شناختی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شدند. **جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه آماری این پژوهش مشتمل بر کلیه دانش‌آموزان ورزشکار پسر مقطع دبیرستان شهر آمل در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۴ بودند. در تحقیقات همبستگی، هر قدر حجم نمونه زیاد باشد، مقادیر کوچک همبستگی به طور کاذب از نظر آماری، معنادار ظاهر می‌شوند، به همین دلیل، حجم نمونه ۳۰ تا ۱۰۰ نفر برای تحقیقات همبستگی مناسب است. بنابراین در پژوهش حاضر با در نظر گرفتن موارد فوق، از بین جامعه آماری مذکور ۱۰۰ نفر نمونه از طریق روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. بدین صورت که ابتدا شهر آمل به ۵ منطقه جغرافیایی (شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) تقسیم و از این مناطق، ۲ منطقه به عنوان خوشه‌های مرحله اول نمونه‌گیری به صورت کاملاً تصادفی انتخاب شدند. در گام بعدی، در ۲ منطقه مذکور با

توجه به حجم جمعیت دانش‌آموزی در هر منطقه جغرافیایی، از بین مدارس پسرانه دوره متوسطه هر منطقه، تعدادی 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. دانش‌آموزان ورزشکار حداقل امکان از نظر وضعیت اجتماعی-فرهنگی و اقتصادی با هم‌همتا 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 به غیر از زنگ ورزش ۲ جلسه فعالیت ورزشی و تمرین منظم داشته‌اند و قرار داشتن در دامنه سنی ۱۴-۱۶ 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 برای جمع‌آوری اطلاعات از دو ابزار زیر استفاده شد:

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (PWBS): پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی توسط ریف برای ارزیابی شش جنبه بهزیستی روان‌شناختی طراحی شده است (ریف، ۱۹۹۵). فرم اصلی دارای ۱۲۰ سوال است، ولی در بررسی‌های بعدی فرم ۸۴، ۵۴ و ۱۸ سوالی نیز پیشنهاد گردید. ابعاد نظری سلامت روان‌شناختی مثبت در دیدگاه ریف شامل: روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط، رشد فردی، هدف‌زندگی، استقلال و پذیرش خود است. در فرم کوتاه ۱۸ سوالی پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است، پاسخ به هر سوال بر روی یک طیف ۶ درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) مشخص می‌شود. ضریب پایایی این پرسشنامه به روش بازآزمایی برای کل مقیاس ۰/۸۲ و برای مؤلفه‌های آن بین ۰/۷۰ تا ۰/۷۸ گزارش شده است (ریف و سینگر، ۲۰۰۶). شیخ‌الاسلامی، قمری، مرادی و محمدی (۱۳۹۴). ضریب پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ را ۰/۷۲ گزارش کردند

1. Psychological Well-Being Scale

مقیاس هیجانات مثبت و منفی^۱: این مقیاس در سال ۲۰۰۶ توسط پاور^۲ طراحی شد و دارای ۲۰ گویه است. نمره گذاری این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (از ۱= کاملاً مخالفم تا ۷= کاملاً موافقم) صورت می‌گیرد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد، الگوی دو عاملی هیجانات مثبت و منفی از برازش قابل قبولی با داده‌ها دارند. همسانی درونی مقیاس حاضر از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای هیجانات مثبت ۰/۸۲ و هیجانات منفی ۰/۸۱ به دست آمد (پاور، ۲۰۰۶). پایایی هیجانات مثبت و منفی در این پژوهش با استفاده ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۸۲ به دست آمد.

نتایج

نتایج مطالعه نشان داد که میانگین و انحراف معیار سنی دانش‌آموزان ورزشکار $15/55 \pm 0/91$ سال قرار داشت.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد پژوهش و بررسی توزیع نرمال داده‌ها با آزمون

کالموگروف اسمیرنوف						
متغیرها	M	SD	کجی	کشیدگی	KM	P
بهزیستی روان‌شناختی	۸۱/۸۶۰	۱/۴۸۹	۰/۵۷۹	-۰/۴۵۲	۱/۳۳۰	۰/۰۶۰
هیجانات مثبت	۲۲/۱۱۰	۰/۴۷۳	-۰/۳۰۶	-۱/۲۱	۱/۱۹۳	۰/۱۱۶
هیجانات منفی	۴۸/۸۶۰	۱/۷۰۰	۰/۲۷۹	-۰/۵۴۶	۰/۷۳۳	۰/۶۵۶

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود بیشترین میانگین در بین شرکت‌کنندگان مربوط به متغیر بهزیستی روان‌شناختی و کمترین میانگین مربوط به متغیر هیجانات مثبت بود. مقادیر به دست آمده از کجی و کشیدگی متغیرها بین ۲- و ۲+ قرار داشت؛ این مقادیر حاکی از آن است که نمره‌های حاصل از مقیاس‌های مورد بررسی به لحاظ کجی و کشیدگی در نمونه مورد مطالعه مشکلی ندارند و از روش‌های تبدیل داده‌ها برای تعدیل آن‌ها استفاده نخواهد شد و ادامه روند تحلیل با این

1. Positive and Negative Affects Scale

2. Power

نقش هیجانات مثبت و منفی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر ورزشکار

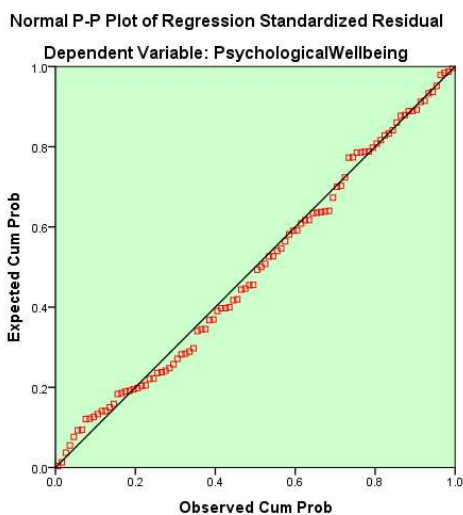
مقیاس‌ها، خللی در نتایج ایجاد نمی‌کند. از سوی دیگر همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود بر اساس آزمون کالموگراف-اسمیرنوف در متغیرهای مورد بررسی، فرض نرمال بودن توزیع نمرات در شرکت کنندگان در متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی با $P=0/060$ ، هیجانات مثبت با $P=0/116$ و هیجانات منفی با $P=0/656$ مورد تأیید قرار گرفت.

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین بهزیستی روان‌شناختی با هیجانات مثبت و منفی

متغیرها	۱	۲	۳
۱. بهزیستی روان‌شناختی			
۲. هیجانات مثبت	$0/535^*$		
۳. هیجانات منفی	$-0/348^*$	$-0/155$	

$P<0/01$

نتایج ارائه شده در جدول ۲ نشان می‌دهد بین بهزیستی روان‌شناختی با هیجانات مثبت در نوجوانان ورزشکار ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد ($P<0/01$)، همچنین بین بهزیستی روان‌شناختی با هیجانات منفی در نوجوانان ورزشکار ارتباط منفی و معناداری وجود دارد ($P<0/01$).



نمودار ۱. پس‌ماند استاندارد شده رگرسیون

نمودار ۱ پس ماند^۱ (باقی مانده) استاندارد شده رگرسیون را در نمودار P-P نشان می‌دهد، همان‌طور که مشاهده می‌شود پس ماندها (باقی مانده‌ها) در نمودار P-P تابع خط ۴۵ درجه است، بنابراین فرضیه نرمالیتت رگرسیون نقض نمی‌شود و فرض نرمال بودن تأیید می‌شود. برای اطمینان از هم خطی بودن چندگانه جهت سنجش استقلال متغیرهای پیش‌بین، شاخص تحمل^۲ و شاخص عامل تورم واریانس^۳ مورد بررسی قرار گرفتند و یافته‌ها نشان دادند شاخص تحمل و شاخص عامل تورم واریانس متغیرها به ترتیب ۰/۹۷۶ تا ۱/۰۰ و ۱/۰۰ تا ۱/۰۲۵ بود؛ بدین معنی که متغیرهای پیش‌بین از یکدیگر مستقل هستند و هم خطی چندگانه اتفاق نیفتاده است. مقدار آزمون دورین-واتسن^۴ ۱/۹۰۴ بوده است، که نشان از مستقل بودن خطاها دارد. با توجه به موارد ذکر شده است پیش فرض‌های استفاده از رگرسیون رعایت شده است و نتایج حاصل از مدل رگرسیون قابل اتکا است.

جدول ۳. مشخصه‌های ضریب رگرسیون استاندارد برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی با توجه به

هیجانان مثبت و منفی

تایت و متغیر	R	R ²	df	F	p	B	β	t	p
پیش‌بین									
ثابت	-	-	-	-	-	۵۹/۱۸۲	-	۸/۱۲۶	۰/۰۰۱
هیجانان مثبت	۰/۵۹۸	۰/۳۵۸	۲	۲۶/۹۹۶	۰/۰۰۱	۱/۵۵۱	۰/۴۹۳	۵/۹۸۰	۰/۰۰۱
هیجانان منفی			۹۷			-۰/۲۳۸	-۰/۲۷۱	-۳/۲۹۰	۰/۰۰۱

نتایج حاصل جدول ۳ نشان می‌دهد که هیجانان مثبت به صورت مثبت و معنادار و هیجانان منفی به صورت منفی و معنادار قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان ورزشکار هستند و در مجموع هیجانان مثبت و منفی ۳۵ درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را در نوجوانان ورزشکار تبیین می‌کنند. نتایج ضریب معیاری بتا نیز نشان می‌دهد که از بین دو متغیر هیجانان مثبت

1. Residual
2. tolerance
3. variance inflation factor
4. Durbin-Watson

و منفی، هیجانات مثبت نقش بیشتری در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان ورزشکار دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش هیجانات مثبت و منفی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر ورزشکار انجام شد. نتایج نشان داد که هیجانات مثبت رابطه مثبت و هیجانات منفی رابطه منفی با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر ورزشکار دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۲)، عیدی و همکاران (۱۳۹۲)، اشکانی و حیدری (۱۳۹۳)، نیکولز و همکاران (۲۰۱۲) و نیل و همکاران (۲۰۱۱) همسو بوده و در یک راستا قرار دارد. این پژوهشگران در پژوهش‌های خود نشان دادند که هوش هیجانی، هیجانات و عواطف مثبت و منفی با رضایت از زندگی، خودکارآمدی، رضایتمندی و عملکرد ورزشی افراد ورزشکار در ارتباط است. در توجیه و تبیین این یافته و همسو بودن با یافته‌های پیشین می‌توان گفت که هیجانات و عواطف مثبت می‌توانند تداوم و ثبات هیجانات و عواطف منفی که در موقعیت‌های مختلف از جمله موقعیت‌های ورزشی، خانوادگی و ... رخ می‌دهند، تعدیل کرده و اثر آن‌ها را کاهش دهند و مانع ماندگاری اضطراب، افسردگی، نگرانی و استرس‌های ایجاد شده شوند (استپتوی و همکاران، ۲۰۰۸). هیجانات مثبت علاوه بر خنثی‌سازی اثرات هیجانات منفی، دارای مزایایی همچون افزایش امید به زندگی بوده و سبب سلامتی طولانی مدت و بهزیستی روان‌شناختی می‌شوند. هیجانات مثبت اثرات تشویقی داشته و می‌توانند عمل و تفکر را وسیع‌تر سازند و منجر به وسعت راه‌های تفکر شوند (کلارک و واتسون، ۱۹۹۹). هیجانات و عواطف مثبت منابع شخصی را غنی‌تر می‌کنند و می‌توانند منجر به ایجاد خلاقیت شوند. همچنین احساسات چگونگی ارزیابی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ مثلاً فرد تجارب روزمره خود را بهتر ارزیابی می‌کند (استپتوی و همکاران، ۲۰۰۸). به علاوه این فرض وجود دارد که افراد در به کارگیری عواطف مثبت و منفی، تنظیم و پردازش عواطف و هیجانات مثبت و منفی از مهارت‌های متفاوتی برخوردار هستند، که این امر می‌تواند از دلایل متفاوتی

همچون حضور در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی ناشی شود. مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و جسمانی راهی مؤثر و امن برای کاهش عواطف منفی (همچون نگرانی، غم و اضطراب)، تنظیم هیجانات (کنش‌هایی که نشان‌دهنده راه‌های کنار آمدن فرد با موقعیت تنش‌زا و اتفاقات ناگوار هستند) و افزایش مهارت‌های اجتماعی و بین‌فردی است. از لحاظ روان‌شناختی نیز فعالیت‌های بدنی و ورزشی با فراهم آوردن موقعیتی برای منحرف کردن توجه فرد از موقعیت استرس‌زا و ایجاد زمینه‌ای برای افزایش اعتماد به نفس، برقراری ارتباط با دیگران، عواطف مثبت و احساس توانمندی (باربیر، ۲۰۱۲)، احتمالاً باعث افزایش میزان ارتباط مثبت هیجانات مثبت و ارتباط منفی هیجانات منفی با بهزیستی روان‌شناختی می‌شود.

براساس نتایج پژوهش حاضر هیجانات مثبت و منفی به ترتیب قادر به پیش‌بینی مثبت و منفی معنادار بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر ورزشکار بودند، همچنین از بین هیجانات مثبت و منفی، هیجانات مثبت نقش بیشتری در پیش‌بینی و تبیین بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان ورزشکار داشتند. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی همچون آنگار و کراگوزلو (۲۰۱۳)، ابوالقاسمی و همکاران (۲۰۱۳)، عیدی و همکاران (۲۰۱۳)، نیکولز و همکاران (۲۰۱۲)، باربیر (۲۰۱۲)، نیل و همکاران (۲۰۱۱) و اُپدنکار و همکاران (۲۰۰۸) همسو بود. این پژوهشگران نشان دادند که هیجانات مثبت و منفی قادر به پیش‌بینی مؤلفه‌های روان‌شناختی مثبتی همچون رضایت‌مندی ورزشکاران، بهزیستی روان‌شناختی و خودکارآمدی هستند. این یافته را می‌توان بر اساس نظریه صفات شخصیتی آیزنک^۱ (به نقل از فیست و فیست^۲، ۲۰۰۳) تبیین کرد. بر اساس این نظریه ورزش و فعالیت‌های منظم بدنی و جسمانی با ایجاد تغییراتی در سطح انگیزندگی مغز، ساختار بیوشیمیایی و روانی فرد باعث تقویت و رشد فرآیندهای هیجانی، عاطفی و اجتماعی همچون شادی، امیدواری، عزت نفس، استقلال، همدلی، همنوایی و کاهش پرخاشگری، اضطراب و رفتارهای ضداجتماعی می‌شوند. بر طبق دیدگاه آیزنک ورزشکاران افرادی معاشرتی و جسور هستند، به‌طوری که در برخورد با

1. Eysenck
2. Fist & Fist

مشکلات و مسائل از آستانه بالاتری نسبت به هم‌تایان عادی خود برخوردارند. بر اساس نظریه فوق می‌توان چنین گفت که ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌تواند با افزایش جنبه‌های شخصیتی مثبت و کاهش رفتارهایی که از سوی فرهنگ نادرست محسوب شده، منجر به تقویت و رشد هیجانات مثبت و هیجانات مثبت نیز به نوبه خود با کاهش هیجانات منفی و میزان استرس و افزایش مؤلفه‌های مرتبط با سلامت روانی (استپتوی و همکاران، ۲۰۰۸) نقش بیش‌تر و پررنگ‌تری در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان یکی از سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر ایفا می‌کنند. همچنین ورزش و فعالیت‌های بدنی با افزایش سطح آندروفین‌ها (هورمون ایجادکننده احساسات خوشایند و داروی طبیعی کاهش درد) و کاهش سطوح کورتیزول (هورمونی که با فشار عصبی در خون ترشح می‌شود)، سبب کاهش هیجانات منفی و افزایش هیجانات مثبت و شادکامی در افراد می‌شوند (یعقوبی و برادران، ۲۰۱۱). بنابراین دانش‌آموزان ورزشکار با استفاده از هیجانات مثبت و شادکامی نه‌تنها به شرایط و اتفاقات به‌شیوه‌ای مثبت‌تر و سازگارانه‌تر پاسخ می‌دهند، بلکه از سطح استرس کمتر و سیستم ایمنی قوی‌تری برخوردارند و خلاق‌تر از افراد غمگین هستند؛ به بیان دیگر دانش‌آموزان ورزشکار نه‌تنها در کنترل روزمرگی‌های زندگی، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زا و تهدیدزای زندگی نیز موفق‌تر عمل می‌نمایند و از سطوح مطلوب‌تر بهزیستی روان‌شناختی برخوردار هستند.

به طور کلی نتایج پژوهش رابطه معناداری بین هیجانات مثبت و منفی و بهزیستی روان‌شناختی را در دانش‌آموزان پسر ورزشکار نشان داد و همچنین، هیجانات مثبت و منفی قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان ورزشکار بودند، لذا، به دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت پیشنهاد می‌شود برای بهزیستی روان‌شناختی و هیجانات مثبت بیشتر و هیجانات منفی کمتر در دانش‌آموزان به ورزش و فعالیت‌های بدنی توجه بیشتری نشان دهند و امکانات لازم را برای این قشر از جامعه فراهم آورند. همچنین، انجام پژوهش‌های بیشتر با نمونه‌های پژوهشی متنوع‌تر؛ دانش‌آموزان مقاطع تحصیلی دیگر همچون راهنمایی، دانش‌آموزان دختر ورزشکار و دانش‌آموزان

غیرورزشکار می‌تواند شواهد مستحکم‌تری را برای نقش هیجان‌ثابت و منفی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی فراهم آورد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر، ارزیابی هیجان‌ثابت و منفی و بهزیستی روان‌شناختی بر اساس گزارش شخصی آزمودنی‌هاست که ممکن است دارای سوگیری باشد. محدودیت دیگر، مربوط به گروه نمونه است که موجب می‌شود در تعمیم نتایج به آزمودنی‌های خارج از این گروه، جانب احتیاط نگاه داشته شود. همچنین روش این پژوهش از نوع بررسی‌های همبستگی است که نتیجه‌گیری علی در مورد یافته‌ها را محدود می‌سازد.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ کیامرثی، آذر و سهرابی، زهرا. (۱۳۹۲). ارتباط جهت‌گیری هدف، خودکارآمدی و هیجان‌های مثبت و منفی با عملکرد ورزشی و رضایت از زندگی در ووشوکاران دختر. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۴(۱)، ۲۵-۳۸.
- اشکانی، فرح و حیدری، حسن (۱۳۹۳). تاثیر آموزش تنظیم هیجانی بر بهزیستی روان‌شناختی و سبک‌های اسنادی دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری مقطع دبستان. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۱)، ۶-۲۲.
- بساکن‌نژاد، سودابه؛ اصفهانی اصل، مریم و محمودی قلعه‌نوعی، نسرین. (۱۳۹۱). رابطه هوش هیجانی، سبک‌های مقابله‌ای با سلامت روان در دانشجویان دختر. *زن و فرهنگ*، ۳(۱۱)، ۷۵-۸۸.
- تبریزی، نرگس و وحیدی، زهره (۱۳۹۴). مقایسه‌ی تنظیم هیجان، ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی در مادران دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۴)، ۲۱-۳۵.
- شهنی بیلاق، منیجه؛ شجاعی، آمنه؛ بهروزی، ناصر و مکتبی، غلام حسین. (۱۳۹۰). رابطه هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دختر دانشگاه شهید بهشتی چمران. *دست‌آوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی)*، ۴(۱)، ۷۳-۹۴.
- شیخ‌الاسلامی، علی؛ قمری کیوی، حسین؛ مرادی، مسعود و محمدی، یسرا. (۱۳۹۴). اثربخشی گشتالت درمانی بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی، پژوهش‌های مشاوره، ۱۴(۵۳)، ۱۱۱-۱۳۰.

- عیدی، حسین؛ عباسی، همایون؛ بخشی چناری، امین و فدایی، معصومه (۱۳۹۲). پیش‌بینی رضایتمندی ورزشکاران از طریق هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۲(۶)، ۳۷-۴۸.
- مظاهری، مهرداد و بهرامیان، حکیمه. (۱۳۹۵). پیش‌بینی بهزیستی روانی بر اساس عاطفه مثبت و منفی و خودکارآمدی مقابله‌ای. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۴(۴)، ۱-۱۴.
- نریمانی، محمد؛ یوسفی، فاطمه و کاظمی، رضا (۱۳۹۳). نقش سبک‌های دلبستگی و کیفیت زندگی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۳(۴)، ۱۲۴-۱۴۲.
- یوسفی، جعفر (۱۳۹۴). رابطه راهبردهای تنظیم هیجانی و هیجانات مثبت و منفی با سلامت روانی دانشجویان. *مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور*، ۳(۱)، ۶۶-۷۴.
- Ashkani, F., & Heydari, H. (2014). Effects of emotional adjustment on psychological welfare and attributional styles of students with learning disabilities in primary school. *Journal of Learning Disabilities*, 4(1):6-22. (Persian)
- Barbar, A. (2012). Effect of morning exercise on the psychological well-being of high school female students. *Annals of Biological Research*, 3 (12): 5681-5686.
- Basak nehad, S., Esfahani asl, M., & Mahmoudi, N. (2013). The relationship of emotional intelligence and coping style with mental health among female students of andimeshk Islamic azad university. *Journal Woman and Culture*, 3(11): 88-75. (Persian)
- Clark, L. A., & Watson, D. (1999). Mood and the mundane: Relations between daily life events and reported Mood. *Journal of Personality Social Psychology*, 54, 296-308.
- Edwards, S., Ngcobo, H., Edwards, D., & Palavar, A. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *Journal for Research in Sport*, 27 (1): 75-90.
- Eydi, H., Abasi, H., Bakhsh, A., Fadayi, M. (2014). Anticipating of Athletes Satisfaction from Emotional Intelligence and its Sub Factors. *Sport Psychology Studies*, 2(6): 37-48. (Peraian)
- Fist, J., & Fist, G. (2003). *Personality Theory*. 7thed. New York press, 346-349.
- Greenleaf, C., Boyer, E., & Petrie, T. (2009). High school sport participation and subsequent psychological well-being and physical activity: The mediating influences of body image, physical competence, and instrumentality. *Journal Sex Role*, 61, 714-726.
- John, F., Lisa. E.B., Yu, L., & Steven, G.W. (2012). Physical health, positive and negative affect, and personality: A longitudinal analysis. *Journal of Reasearch in Personality*, 46, 537-545.
- Mazaheri, M., & Bahramian, S.H. (2016). Prediction od psychology well-being based on the positive and negative affection and coping self-efficacy. *Positive psychology*, 4(4), 1-14. (Persian)

- Narimani, M., Yosefi, F., & Kazemi, R. (2014). The role of attachment styles and quality of life in predicting psychological well-being in adolescents with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 3(4):124-142. (Persian)
- Nath, P., & Pardhan, R.K. (2012). Influence of positive effect on physical health and psychological well-being: Examining the mediating role of psychological resilience. *Journal of Health Management*, 14(2), 161-174.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performer: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 12 (4), 460-470.
- Nichols, A, R., Polman, R, J., & Levy, A, R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 263-270.
- Opdenacker, J., Boen, F., Bourdeaudhuij, D., & Auweele, Y. (2008). Explaining the psychological effects of a sustainable lifestyle physical activity intervention among rural women. *Mental Health and Physical Activity*, 1, 74-81.
- Power, M. J. (2006). The structure of emotion: An empirical comparison of six models. *Cognition and Emotion*, 20, 694-713.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2006). Best News Yet on the Six-factor Model of Well-being. *Social Science Research*, 35(44), 1103-1119.
- Shanny yaylaq, M., Shojaei, A., Behrozi, N., & Maktabi, G.H. (2013). The relationship emotional intelligence and social skills with psychological well-being in female students. *Journal of Psychology Achievements*, 1(4), 73-92. (Persian)
- Sheikolslami, A., Qamari, H., Moradi, M., Yasra, M. (2015). Effectiveness Group on Psychological Well-being and Quality of life Mothers With mental retardation children. *Quarterly of Counseling Research*, 14(53), 111-130. (Persian)
- Stephoe, A., O'Donnell, K., Marmot, M., & Wardle, J. (2008). Positive affect and psychosocial processes related to health. *British Journal of Psychology*, 99, 211-227.
- Tabrizchi, N., & Vahidi, Z. (2015). Comparing emotional regulation, mindfulness and psychological well-being in mothers of students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 4(4):21-35. (Persian)
- Üngür, G., & Karagözoğlu, C. (2013). The relationship between emotional intelligence, social physique anxiety and life satisfaction in physical education and sports students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3 (13), 102- 110.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effect of happiness on physical health and the consequents for preventive health care. *Journal of Happiness study*, 9, 449- 469.
- Yosefi, J. (2015). The relationship between emotional regulation and positive and negative emotions with psychological well-being of students. *Journal of Neyshabur University of Medical Sciences*, 3(1). 66-74. (Persian)

The role of positive and negative affect in predicting psychological well-being of athletic students

B. Taghipour¹, F. Qolami², M.J. Ranjbar³, Z. Rostam Oqli⁴ & R. Barzegaran⁵

Abstract

The concept of psychological well-being symbolizes a multi-dimensional structure consisting of life attitudes. It has been designed to investigate whether one is aware of his potential, his goals, the quality of his relationships with others and what he feels about his life or not. The objective of this study is to examine the role of positive and negative affect in predicting psychological well-being of athletic students. The population included all athletic students in Amol city in the academic year of 1393-1394. 100 students were selected by multi-stage cluster random sampling, and Positive and Negative Affects Scale of Power and Psychological Well-Being Scale of Ryff was administered among the selected sample. The data were analyzed using SPSS-21 by Pearson correlation coefficient and regression analysis. The results showed that there is a statistically significant positive relationship between positive affect and psychological well-being ($r=0.53$; $p<0.01$) in athletic adolescence, also there is a negative relationship between negative affect and psychological well-being ($r=-.34$; $p<0.01$). The results of multivariate regression analysis showed that positive and negative emotions are able to predict psychological well-being of athletic students ($R^2=0.358$; $p<0.001$). Using sport can help to increase psychological well-being of students. Therefore, it is recommended that stakeholders pay more attention to physical activity of students.

Keywords: Positive emotions, negative emotions, psychological well-being

1 . **Corresponding author:** Ph.D. student in Psychology, University of Mohaghegh Ardabil (behzad.taaghipuor1386@gmail.com)

2 . MA clinical Psychology, University of Mohaghegh Ardabili

3 . Ph.D. student in Psychology, University of Mohaghegh Ardabili

4 . Ph.D. in Psychology, Azad University of Ardabil

5 . M.A. student in Clinical Psychology, Azad University of Ardabil