

## مقایسه رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار با دانشجویان غیرورزشکار: مطالعه نقش جنسیت

حسین قلی زاده<sup>۱</sup>

علی اوجاقی<sup>۲</sup>

عیسی حکتی<sup>۳</sup>

جابر پیرزاده<sup>۴</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه میزان رضایت از زندگی ورزشکاران با افراد غیر ورزشکار برحسب جنسیت بود. جامعه آماری این تحقیق تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر بودند که از بین آنها ۵۵ ورزشکار (۳۰ مرد و ۲۵ زن) و ۵۵ فرد غیر ورزشکار (۳۰ مرد و ۲۵ زن) انتخاب شدند. ورزشکاران کسانی بودند که حداقل در یک سال گذشته زیر نظر مربی و به صورت مداوم در یک رشته ورزشی فعالیت می کردند. برای جمع آوری داده‌ها از مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t گروه‌های مستقل استفاده گردید. یافته‌ها نشان دادند که بین افراد غیر ورزشکار و ورزشکاران در متغیر رضایت از زندگی، تفاوت معنادار وجود دارد. بدین معنی که افراد ورزشکار رضایت زندگی بیشتری نسبت به افراد غیر ورزشکار دارند. یافته دیگر پژوهش حاضر این بود که تفاوت معناداری بین دختران و پسران به لحاظ میزان رضایت از زندگی وجود ندارد.

**واژه‌های کلیدی:** ورزشکار، رضایت از زندگی، جنسیت، دانشجویان

<sup>۱</sup> - کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تبریز (Hossein.Gholizade@yahoo.com)

<sup>۲</sup> - کارشناس ارشد تربیت بدنی، عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر

<sup>۳</sup> - کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه شهید بهشتی

<sup>۴</sup> - کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تربیت معلم

## مقدمه

تربیت بدنی به مثابه یک نیاز فطری و یک پدیده اجتماعی-آموزشی در تکامل جسمانی و روانی افراد رسالتی بزرگ بر عهده دارد و به پرورش شخصیت و رشد روانی اجتماعی کمک می‌کند (خیابانچیان، ۱۳۷۶). امروزه روان‌شناسان ورزشی تأثیر ورزش را بر متغیرهای مختلف روانی مورد آزمایش کرده اند. از جمله مؤلفه‌های روان‌شناختی مرتبط با ورزش می‌توان به رضایت از زندگی اشاره کرد.

فعالیت‌های منظم جسمانی با پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها، باعث افزایش میزان سلامت گردیده و میزان خطر ابتلا به برخی از بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد (والویس و همکاران، ۲۰۰۴)، که به تبع آن موجب افزایش میزان رضایت از زندگی می‌گردد. علاوه بر آن ورزش با تأثیری که بر تناسب اندام و چاقی افراد دارد، می‌تواند میزان رضایت از زندگی افراد را افزایش دهد. به عنوان مثال پژوهش رابرتز و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادند که افراد چاق میزان بالایی از افسردگی، عاطفه منفی و میزان پایینی از خوشبینی و رضایت از زندگی را گزارش می‌کنند.

همچنین ورزش با کاهش استرس و افزایش احساس شادایی موجب احساس بهتر و رضایت بیشتر از زندگی در افراد می‌شود. براساس تئوری فعالیت که برای اولین بار در سال ۱۹۸۵ توسط دینر توصیف گردید، افرادی که در فعالیت‌های ورزشی یا فیزیکی مشارکت می‌کنند رضایت بیشتری از زندگی دارند. رضایت از زندگی به یک فرایند قضاوتی-شناختی اشاره دارد (دینر و همکاران، ۱۹۸۵)، که در آن افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزیابی می‌کنند (پاوت و دینر، ۱۹۹۳)، اگرچه اشخاص مختلف در زمینه مؤلفه‌های مهم یک زندگی خوب از قبیل سلامت و روابط موفق با یکدیگر توافق دارند، اما به این مولفه‌ها وزن‌های متفاوتی می‌دهند (دینر و همکاران،

<sup>1</sup> - activity theory

<sup>2</sup> - Diener

<sup>3</sup> - Pavot

(۱۹۸۵). به طور کلی رضایتمندی از زندگی عبارتست از تصور مثبت و احساس خوشایندی که هر فرد با توجه با ارزشها، نیازها و آرزوهای خود نسبت به قلمروهای گوناگون زندگی دارد. احساس خرسندی و رضایت از جنبه های زندگی، از مؤلفه های نگرش مثبت افراد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می کنند. رضایت از زندگی با ارزش ها ارتباط نزدیک اما پیچیده ای دارد و معیارهایی که افراد بر پایه آن درک ذهنی خود را از خوشبختی ارزیابی می کنند، متفاوت است.

تجربه شادکامی و رضایت از زندگی هدف برتر زندگی به شمار می رود و احساس غم و ناخرسندی اغلب مانعی در راه انجام وظایف فرد شمرده می شوند. رضایت از زندگی بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او می باشد. به بیان دیگر هر چه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی وی بیشتر گردد، رضایتمندی او کاهش می یابد. در مورد رابطه فعالیت های ورزشی با رضایت از زندگی پژوهش های اندکی وجود دارد، اما در محدود پژوهش هایی که صورت گرفته است، نتایج نشان داده اند که فعالیت های فیزیکی و ورزشی رابطه مثبتی با رضایت از زندگی دارد، برای مثال والویس و همکاران (۲۰۰۴) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که جوانانی که فعالیت های فیزیکی کمتری دارند، میزان رضایت از زندگی شان نیز پایین تر است.

از سوی دیگر برخی از پژوهش ها رضایت از زندگی را با توجه به جنسیت مورد بررسی قرار داده اند. هرچند برخی از پژوهش ها نشان می دهند که بین زنان و مردان به لحاظ میزان رضایت از زندگی تفاوت معناداری وجود دارد اما اغلب این یافته ها در تناقض با یکدیگر قرار دارند. برای مثال پژوهش بخشی پور، پیروی و عابدیان (۱۳۸۴) نشان داد که دانشجویان دختر رضایت از زندگی بیشتری نسبت به دانشجویان پسر دارند. همچنین در پژوهش دیگری فوگل-مایر و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادند که زن ها در برخی از ابعاد رضایت از زندگی، نمرات بیشتری نسبت به مردان به دست می آورند. اما از سوی دیگر

<sup>1</sup> - Fugl-meyer

پژوهش نگ و همکاران (۲۰۰۹) نشان داد که بین زن و مرد تفاوت معناداری به لحاظ رضایت از زندگی وجود ندارد. پژوهش‌های هامارت<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۱)، شک<sup>۲</sup> (۱۹۹۵) و ژانگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۵) نیز نشان داده است که رضایت از زندگی زن و مرد تفاوت معناداری با هم ندارند. با این وجود حال برخی از پژوهش‌ها نیز نشان داده اند که زن‌ها سطح پایینی از رضایت زندگی را نسبت به مردها گزارش می‌کنند (بلیک<sup>۴</sup> و دارلینگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰؛ هاتچینسون<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). وجود تناقض در یافته‌ها احتمالاً نشانگر تأثیر تفاوت‌های فرهنگی و نیز تفاوت در میزان سن آزمودنی‌ها می‌باشد.

به طور کلی و با توجه به مطالب ذکر شده، هدف پژوهش حاضر مقایسه میزان رضایت از زندگی ورزشکاران و افراد غیر ورزشکار و پاسخ به این سؤال است که آیا سطح میزان رضایت از زندگی دختران با پسران متفاوت است یا نه؟

### روش تحقیق

این پژوهش از نوع پژوهش‌های توصیفی (علی-مقایسه‌ای) می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر به تعداد ۳۰۶۰ نفر بودند که در مقطع لیسانس، در سال ۱۳۸۸-۱۳۸۹ در حین تحصیل بودند. بر اساس جدول کرجسی و مورگان تعداد کل نمونه باید ۳۴۰ نفر می‌بود، اما با توجه به اینکه تعداد ورزشکاران مشخص نبود، پرسشنامه‌ها بر روی تعداد زیادی از دانشجویان اجرا شد و از بین آنها ۵۵ ورزشکار (۳۰ پسر و ۲۵ دختر) و ۵۵ فرد غیر ورزشکار (۳۰ پسر و ۲۵ دختر) انتخاب شدند. ورزشکاران کسانی بودند که حداقل در یکسال گذشته زیر نظر مربی و به صورت متداوم در یک رشته ورزشی فعالیت می‌کردند. دو گروه از نظر سن، میزان تحصیلات، وضعیت تأهل با هم هم‌تا شدند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از

<sup>1</sup>- Hamart

<sup>2</sup>- Shek

<sup>3</sup>- Zhang

<sup>4</sup>- Blake

<sup>5</sup>- Darling

<sup>6</sup>- Hatchinson

روش‌های آماری میانگین، انحراف معیار و آزمون t گروه‌های مستقل استفاده شد.

### ابزار جمع آوری داده‌ها:

مقیاس رضایت از زندگی<sup>۱</sup> (SWLS):

این مقیاس که توسط دینر و همکاران در سال ۱۹۸۵ تهیه شده، متشکل از مجموعه‌ای از جمله‌هاست که رضایت فرد از زندگی‌اش را می‌سنجد. هر گزاره دارای هفت گزینه است که در مقیاس لیکرت از ۱ تا ۷ نمره‌گذاری می‌شود. تحقیقات انجام شده اعتبار افتراقی و همسانی درونی این آزمون را مورد تایید قرار داده‌اند (دینر و همکاران، ۱۹۸۵). این آزمون توسط بیانی، محمد کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) به فارسی ترجمه شده است و اعتبار آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۳ و با استفاده از روش باز آزمایی، ۰/۶۹ تعیین شده است.

### یافته‌ها

آماره‌های توصیفی با توجه به نمرات آزمون رضایت از زندگی بر حسب گروه آزمودنی‌ها (ورزشکاران و غیر ورزشکاران و نیز جنسیت) در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول شماره ۱- آماره‌های توصیفی گروه‌ها بر حسب سن و نمرات آزمونها

رضایت زندگی	فرآوانی	جنسیت		
			میانگین	انحراف معیار
۵/۵۹	۲۵/۶۳	۳۰	مرد	ورزشکاران
۴/۶۵	۲۴/۷۲	۲۵	زن	
۵/۱۵	۲۵/۲۱	۵۵	کل	
۴/۳۴	۲۶/۵۶	۳۰	مرد	غیر ورزشکار
۳/۹۶	۲۳/۴۴	۲۵	زن	
۴/۱۶	۲۲/۹۶	۵۵	کل	

<sup>۱</sup> - Satisfaction with life Scale

برای تحلیل داده های آماری و پاسخ به این سؤال که آیا میزان رضایت از زندگی ورزشکاران بیشتر از افراد غیرورزشکار است یا نه، از آزمون t گروه های مستقل استفاده شد (جدول شماره ۲).

جدول ۲: تحلیل آزمون t گروه های مستقل برحسب گروه ها

P	t	درجه آزادی	آزمون لون		منبع
			P	F	
۰/۰۱	۲/۵۲	۱۰۸	۰/۲۷	۱/۲۱	رضایت از زندگی

همانطور که در جدول شماره ۲ مشاهده می شود در متغیر رضایت از زندگی بین دو گروه تفاوت معنادار وجود ( $P < 0/05$ ) دارد. به این معنا که افراد ورزشکار رضایت از زندگی بیشتری نسبت به گروه غیر ورزشکار دارند. آزمون لون نیز نشان می دهد که پیش فرض همسانی واریانس ها رعایت شده است. برای پاسخ دادن به سؤال دوم نیز از آزمون t گروه های مستقل استفاده شد (جدول شماره ۳). سؤال دوم به این مسأله می پرداخت که آیا بین میزان رضایت از زندگی زنان با مردان تفاوت معنادار وجود دارد یا نه؟

جدول ۳: تحلیل آزمون t گروه های مستقل برحسب جنسیت

P	t	درجه آزادی	آزمون لون		منبع
			P	F	
۰/۵۱	۰/۶۵	۵۳	۰/۵۱	۰/۴۲۴	رضایت از زندگی

همانگونه که در جدول شماره ۳ آورده شده است، تفاوت معناداری بین دختران و پسران به لحاظ میزان رضایت از زندگی وجود ندارد. آزمون لون نیز نشان می دهد که پیش فرض همسانی واریانس ها رعایت شده است.

## بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر نشان دادند که بین افراد غیر ورزشکار و ورزشکاران تیمی و انفرادی در متغیر رضایت از زندگی، تفاوت معنادار وجود دارد، بدین معنی که افراد ورزشکار رضایت زندگی بیشتری نسبت به افراد غیر ورزشکار دارند. به طور کلی این یافته با تحقیقات دینر و همکاران (۱۹۸۵) و والویس و همکاران (۲۰۰۴) همسو می باشد. ورزش و فعالیت بدنی از طریق تأثیرگذاری بر برخی از مؤلفه های روان شناختی، می تواند رضایت از زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. برای مثال برخی پژوهش ها نشان داده اند که تمرین های ورزشی تغییراتی نظیر کاهش اضطراب، تنش، افسردگی و افزایش عزت نفس را در افراد به وجود می آورد (مک ماهان، ۱۹۹۶؛ پرانک، ۱۹۹۷؛ به نقل از حمایت طلب و همکاران، ۱۳۸۲) که به تبع آن میزان شادکامی و رضایت زندگی فرد هم می تواند افزایش یابد. از سوی دیگر استفاده مفیدتر از اوقات بیکاری، داشتن نظم و ترتیب و برنامه ریزی دقیق در زندگی روزانه که اغلب ورزشکاران از آن برخوردارند، می تواند یکی از دلایل بالابودن رضایت زندگی در این افراد باشد. تحقیقات فراوانی نشان داده اند که فعالیت های بدنی مستمر با سلامت جسمی و روانی رابطه داشته و مانع به وجود آمدن بسیاری از بیماری های مزمن در دوران بزرگسالی می شود (دیشمن، ۱۹۹۲ به نقل از والویس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). علاوه بر آن افرادی که در ورزش های تیمی فعالیت می کنند، دارای شبکه گسترده ای از ارتباطات بین فردی هستند که این امر می تواند به عنوان حمایت اجتماعی در برابر انواع تنش های زندگی عمل کند و به تبع آن رضایت کلی فرد از زندگی را افزایش دهد. فعالیت های ورزشی همچنین از طریق تأثیر بر خود کارآمدی فرد، می تواند بر رضایت زندگی تأثیر بگذارد. افراد ورزشکار در انجام بسیاری از فعالیت ها، خود را کارآمدتر از دیگران می دانند و چنانکه کیم<sup>۲</sup> و پارک<sup>۳</sup> (۱۹۹۹؛ به نقل از مرتضوی، ۱۳۸۳) نشان داده اند خود کارآمدی با رضایت از زندگی رابطه

<sup>۱</sup> - Valois

<sup>۲</sup> - keim

<sup>۳</sup> - Park

مستقیم دارد. یعنی کسانی که خودکارآمدی بالایی دارند علاوه بر کسب موفقیت بیشتر، از زندگی نیز احساس رضایت بیشتری دارند.

یافته دیگر پژوهش حاضر این بود که بین میزان رضایت از زندگی زنان و مردان تفاوت معناداری وجود ندارد. این یافته با پژوهش انجام گرفته توسط نگ و همکاران (۲۰۰۹)؛ هامارت و همکاران (۲۰۰۱)، شک (۱۹۹۵) و ژانگ (۲۰۰۵) همسو می باشد.

اما از سوی دیگر با یافته های پژوهش بخشی پور و همکاران (۱۳۸۴) که نشان داده بودند دانشجویان دختر رضایت از زندگی بیشتری نسبت به دانشجویان پسر دارند، ناهماهنگ می باشد و نیز با پژوهش های فوگل-مایر و همکاران (۲۰۰۲)، بلیک<sup>۱</sup> و دارلینگ<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) و هاتچینسون<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۴) ناهمسو است. دلیل این ناهمسوئی و تناقض یافته ها را می توان در تفاوت های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جستجو کرد. نمونه پژوهش حاضر را دانشجویانی تشکیل می دادند که اغلب دارای وجوه تشابه تحصیلی، فرهنگی و اجتماعی بودند، برای همین عدم تفاوت بین زن و مرد را می توان به این عوامل نسبت داد. به طور خلاصه یافته های پژوهش حاضر، وجود تفاوت در میزان رضایت از زندگی ورزشکاران با غیرورزشکاران را تأیید کرد، اما هیچ تفاوتی بین زن و مرد از لحاظ میزان رضایت از زندگی به دست نیاورد.

<sup>۱</sup> - Blake

<sup>۲</sup> - Darling

<sup>۳</sup> - Hatchinson



## منابع

- بیانی، علی اصغر؛ محمد کوچکی، عاشور و گودرزی، حسنیه (۱۳۸۶)، اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، ۱۱، ۲۶۵-۲۵۹.
- بخشی پور رودسری، عباس؛ پیروی، حمید و عابدیان، احمد (۱۳۸۴)، بررسی رابطه میان رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی با سلامت روان در دانشجویان. فصلنامه اصول بهداشت روانی: ۲۷: ۱۵۲-۱۴۵.
- حمایت طلب، رسول؛ بزازان، صدیقه و لحمی، ریحانه (۱۳۸۲)، مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر و ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه های تهران و پیام نور. مجله حرکت، ۱۸: ۱۴۰-۱۳۱.
- خیابانچیان، نازیلا (۱۳۷۶)، مقایسه و بررسی میزان عزت نفس دختران دبیرستانی ورزشکار و غیر ورزشکار شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی- واحد تهران مرکزی.
- مرتضوی، شهناز (۱۳۸۳)، روابط متقابل بین خودکارآمد پنداری و ادراک حمایت از سوی خانواده معلمان و دوستان نزدیک. فصلنامه نوآوری های آموزشی، سال سوم، شماره ۸: ۴۰-۱۳.
- Blake, W. M., & Darling, C. A. (2000), Quality of life: perceptions of African Americans. *Journal of Black Studies*, 30, 411-427.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985), the satisfaction with life scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 71-75.
- Fugl-Meyer, A.r., Melin, R., and Fugl-Meyer, K.S. (2002), Life satisfaction in 18 to 64 year old sweeds: in relation to gender, age, partner and immigrant status. *J Rehabil Med*; 34: 239-246.
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabucky, K. M., Steele, D., & Matheny, K. B. (2001), Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-age, and older adults. *Experimental Aging Research*, 27, 181-196.
- Hutchinson, G., Simson, D. T., Bain, B. C., Wyatte, G. E., Tucker, M. B., & Lefranc, E. (2004), Social and health determinants of

- well being and life satisfaction in Jamaica. *The International Journal of Social Psychiatry*, 50, 43-53.
- Ng, K.M, Loy J., Gudmunson, C.G & Cheong W.N. (2009), Gender Differences in Marital and Life Satisfaction among Chinese Malaysians. *Sex Roles*; 60:33-43.
  - Pavot, W., & Diener, E. D. (1993), Review of Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 2, 164-172.
  - Roberts, R. E., Strawbridge, W. J., Deleger, S., & Kaplan, G. A. (2002), Are the fat more jolly? *Annual Behavioral Medicine*, 24, 169-180.
  - Shek, D. T. L. (1995), Gender differences in marital quality and wellbeing in Chinese married adults. *Sex Roles*, 32, 699-715.
  - Valois, R.F., Zullig, K.J., Huebner, E.S., Drane, J.W. (2004), Physical Activity Behaviors and Perceived Life Satisfaction among Public High School Adolescents. *Journal of School Health*, 74: 59-65.
  - Zhang, L. (2005), Prediction of Chinese life satisfaction: contribution of collective self-esteem. *International Journal of Psychology*, 40, 189-200.

Archive of SID