

## بررسی اثربخشی مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه‌های بین‌نسلی بر شادکامی و بهزیستی ذهنی در ورزشکاران بدنسازی

علی جلیلی شیشوان

استادیار، گروه روانشناسی ورزشی، پژوهشکده تربیت‌بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۲۴ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۰۲

## The Implication of Human Capital and Sporting Events in Islamic Republic of Iran Cultural Diplomacy

Ali Jalili Shishvan

Assistant Professor, Sport Psychology Dep., Research Institute of Sport and Health Sciences, Allameh  
Tabataba , I University, Tehran, Iran

Received: (2022/03/15) Accepted: (2022/04/22)

### Abstract

The purpose of this research is to determine the effectiveness of sports intervention based on intergenerational programs on happiness and mental well-being in bodybuilding athletes. The research method is semi-experimental and pre-test-post-test with a control group. The experimental group underwent sports intervention based on intergenerational programs, but no intervention was done for the control group. The study sample includes 30 male bodybuilders in the form of two groups (including 15 bodybuilders as an experimental group and 15 bodybuilders as a control group) who were selected by multi-stage cluster random sampling. Data collection tools included the Oxford happiness questionnaire (1995), the mental well-being short form of Riff and Singer (2006) and the sports intervention method based on intergenerational programs. ANCOVA and SPSS25 software were used to analyze the data of this research. The results showed that there was a significant difference between the pre-test and post-test scores of the experimental group, as well as a significant difference between the two experimental and control groups in the happiness and mental well-being of the fitness athletes ( $F(1,1)=18,93$  respectively).  $/227 F(1,1) = p<0.05$ . Performing sports interventions on the variable of happiness and mental well-being had a larger effect size (Eta square equal to 0.82 and 0.81, respectively). Bodybuilding athletes who participated in sports intervention sessions based on intergenerational programs compared to the control group and compared to before the intervention, overall experienced more mental well-being and happiness..

### Keywords

intergenerational programs, happiness, mental well-eing

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه‌های بین‌نسلی بر شادکامی و بهزیستی ذهنی در ورزشکاران بدنسازی می‌باشد. روش تحقیق نیمه‌آزمایشی و به‌صورت پیش-آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. نمونه مورد مطالعه شامل ۳۰ ورزشکار بدنساز مرد در قالب دو گروه می‌باشد (شامل ۱۵ نفر بدنساز به‌عنوان گروه آزمایشی و ۱۵ نفر بدنساز به‌عنوان گروه کنترل) که به‌روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. گروه آزمایش تحت مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه‌های بین‌نسلی قرار گرفتند، اما برای گروه کنترل مداخله انجام نشد. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۹۵)، پرسشنامه فرم کوتاه بهزیستی ذهنی ریف و سینگر (۲۰۰۶) و روش مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه‌های بین‌نسلی بود. جهت تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از آزمون تحلیل کواریانس ANCOVA و نرم‌افزار SPSS25 استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین نمرات پیش آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایشی و همچنین تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایشی و گواه در شادکامی و بهزیستی ذهنی ورزشکاران بدنسازی وجود داشت. انجام مداخلات ورزشی بر متغیر شادکامی و بهزیستی ذهنی اندازه اثر بزرگتر (به‌ترتیب مجذور آتا برابر با ۰/۸۲ و ۰/۸۱) را داشته است. ورزشکاران بدنساز شرکت کننده در جلسات مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه‌های بین‌نسلی قرار در مقایسه با گروه کنترل و درمقایسه با قبل از مداخله درمجموع بهزیستی ذهنی و شادکامی بیشتری را تجربه کردند.

### واژه‌های کلیدی

برنامه‌های بین‌نسلی، شادکامی، بهزیستی ذهنی

\* نویسنده مسئول: علی جلیلی شیشوان

\*Corresponding Author: Ali Jalili Shishvan, E-mail: jaliliali59@yahoo.com

## مقدمه

یکی از نیازهای روانی بشر شادی و نشاط است که به دلیل تأثیر عمده‌ای که بر زندگی افراد دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. نشاط و شادی از نیازهای اولیه فطری و ضروری انسان به‌شمار می‌رود و می‌توان آن را از عوامل سلامت خانواده و جامعه دانست (۱۳). در این راستا در روانشناسی مثبت‌نگر شادکامی و بهزیستی ذهنی اهمیت قابل توجهی دارد (۱۱). بهزیستی ذهنی شامل اصول مهمی است که از طریق تاثیر احساسات بر همه ابعاد رفتار انسان و پیشرفت او (شامل سلامت فیزیکی و روانی، پیشرفت مهارتی و آموزشی، صلاحیت اجتماعی و ایجاد روابط مثبت اجتماعی) قابل شناسایی است (۹) و مستقیماً بر سطح کیفیت زندگی افراد یک جامعه و در نتیجه کارایی آنان در انجام امور روزانه اثر می‌گذارد (۲۱). در تمام دنیا دولت‌ها برای تربیت شهروند مناسب برای جامعه تلاش می‌کنند. بهبود و ارتقای بهزیستی روانشناختی می‌تواند به این دلیل باشد که ابعاد بهزیستی در طول فعالیت جسمانی و بدنی می‌تواند موجب بهبود سلامت فرد شود و بیان کرده‌اند که بین فعالیت‌های جسمانی ارتقاء دهنده سلامت با بهزیستی روانشناختی ارتباط قوی و مثبتی وجود دارد (۶). بهزیستی روان شناختی، انسان یکی از دغدغه‌های جوامع امروزی است. یک توافق کلی در بین پژوهشگران وجود دارد که بهزیستی روان شناختی عبارت است از رشد استعداد‌های واقعی هر فرد (۲۹). پژوهشگران معتقدند عواملی مانند امنیت و سلامت ذهنی و روانی، بر اساس ارزیابی و برداشت افراد از میزان رضایت و شادی و نظایر اینها به دست می‌آیند (۲۱ و ۲۹). شادکامی درحوزه روانشناسی، تجربه‌ای از هیجان مثبت و احساس پایدار است که به فرد در ادراک واقع‌بینانه در زندگی کمک می‌کند که می‌توان آن را یک رویکرد و احساس خوشایند پایدار تعریف کرد که در برگیرنده احساسات مثبتی مانند لذت، آرامش، حس جریان داشتن و علاقه به زندگی است. به عبارتی احساس رضایتمندی کلی در جنبه‌های مختلف زندگی را شادکامی تعریف می‌کنند (۱۶). همچنین فورگاس (۲۰۱۳)، شادکامی را به‌عنوان مجموعه‌ای از عواطف و نوعی ارزشیابی شناختی از زندگی تعریف می‌کند و آن را میزانی از کیفیت زندگی افراد می‌داند که به‌طور کلی مثبت ارزیابی می‌شود و مفهومی چند بعدی است و از اجزاء شناختی،

عاطفی، هیجانی و اجتماعی تشکیل شده است (۱۵). به‌طور کلی، افرادی که از شادکامی برخوردارند به شرایط و اتفاقات به شیوه مثبت‌تر و سازگارانه‌تری پاسخ می‌دهند و دارای سطح استرس کمتر و سیستم ایمنی قویتر و خلایقتر از افراد ناشاد هستند. افراد شادکام از نظر ساختار فکری، قضاوت و انگیزش با افراد ناشاد تفاوت دارند و از بازده فردی، خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی بالاتری برخوردار هستند (۲۱). ورزش و فعالیت بدنی یکی از عواملی است که می‌تواند بر شادکامی و بهزیستی افراد مؤثر باشد. ورزش، بخش مهمی از سبک زندگی افراد است که علاوه بر سلامت جسمی و روانی، خطر بیماریهای مزمن را کاهش می‌دهد و کیفیت زندگی افراد را در طول سال‌های آتی ارتقاء می‌دهد. از طرف دیگر، انجام منظم فعالیت‌های ورزشی مزایای زیادی را برای شخص به همراه دارد (۸) و می‌تواند به‌عنوان یک مکانیزم مقابل‌های در نظر گرفته شود که جوانان را در مسیر زندگی فعال قرار می‌دهد (۵). ورزش در تأمین نیاز افراد، تکامل اجتماعی، کسب صفات اجتماعی و آگاهی از توانایی‌های بالقوه جسمانی و در شکل‌گیری، تغییر و تقویت بسیاری از توانایی‌ها و ویژگی‌های روانی- اجتماعی مؤثر است (۲۷). نتایج پژوهش یعقوبی و همکاران (۱۳۸۹) نشان داد که بین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار در سازه‌های شادکامی هوش و سلامت روانی تفاوت معناداری وجود دارد (۳۰). همچنین نتایج پژوهش، نشان داد که تمرینات بدنی اثر مثبتی بر سلامت روانی و شادکامی افراد شرکت کننده دارد و باعث کاهش اضطراب، افسردگی و استرس می‌شود (۲۳). لذا، فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش آمیخته با تربیت روانی است و هر تجربه حرکت یا تغییر جسمانی یک تغییر یا یک تجربه ی روانی را در بر دارد. از این رو شرکت در چنین فعالیت‌هایی از روش‌های مهم تکامل جسمانی و روانی است. برنامه‌های بین‌نسلی می‌تواند پیشنهادی برای مشارکت هر دو نسل در یک برنامه فعالیت بدنی باشد که نزدیکتر به هم تمرین می‌شود (۷). فعالیت بدنی منظم، به‌ویژه تمرینات برای مدت طولانی، تقریباً بر سایر عوامل خطر با حداقل عوارض جانبی تأثیر مثبت دارد (۲۲).

برنامه‌های بین‌نسلی با دامنه‌ای وسیع از برنامه‌های بدون تحرک جسمی مانند یادآوری و بازگویی خاطرات گذشته (۱۷) تا شرکت در فعالیت‌های ورزشی مشترک (۱۰)

دارای تأثیرات مثبتی بر مشارکت فعال سالمندان و بهبود ابعاد کیفیت زندگی ادراک شده در آنهاست (۱۷). کشورهای توسعه یافته تجارب زیادی در به کارگیری برنامه های بین-نسلی داشته اند. به طور مثال محققان آمریکایی در بهینه سازی فضای شهری مانند پیاده رویهای امن از دانش آموزان آموزش شديده برای کمک به سالخوردگان و سالمندان استفاده کردند. نتایج این مطالعه نشان داد که تعامل نوجوانان با سالمندان، منجر به افزایش بازده کاری و حس رضایتمندی سالمندان و افزایش تکريم آنها توسط دانش آموزان شد (۲۸). یکی از ورزش هایی که اخیراً در میان نوجوانان و جوانان طرفدار زیادی پیدا کرده، بدنسازی است. بدنسازی به عنوان یک تمرین فیزیکی و ساختن ظاهر بدنی در اواخر قرن نوزدهم در غرب اروپا و آمریکا توسط گروه هایی که مخالف صنعتی شدن جامعه بودند، پدیدار شد. این افراد به سلامتی خود و جامعه اهمیت می دادند و در مقابل سبک زندگی مدرنیته، بدنسازی را رواج دادند (۲۵). هدف از این پژوهش علمی بررسی اثربخشی مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی بر شادکامی و بهزیستی ذهنی ورزشکاران نخبه بدنساز است که نقش اساسی بر جنبه های مختلف زندگی و ورزشی ورزشکاران دارد و یکی از مهم ترین چالش ها و مسائل پیش روی هر نظام ورزشی می باشد. پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی بر شادکامی و بهزیستی ذهنی ورزشکاران نخبه بدنساز تأثیری دارد؟

### روش تحقیق

طرح تحقیق از نوع مطالعه نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه باشگاه های بدن سازی شهر تهران می باشد و شامل ورزشکاران بدنسازی است که حداقل سابقه شش ماه فعالیت مستمر در باشگاه را داشته اند. در این پژوهش ابتدا در حیطه نظارت شهرداری های مناطق مختلف تهران باشگاه های فعال شناسایی شده و سپس با توجه به سهم هر منطقه از باشگاه های فعال، باشگاه ها به صورت خوشه ای انتخاب می شوند و سپس در هر باشگاه تعداد ۳۰ نفر از ورزشکارانی که حداقل سابقه شش ماه فعالیت مستمر در باشگاه را داشته اند به صورت تصادفی انتخاب می گردند. ملاک های ورود در این پژوهش عبارتند بودند از: ورزشکار بودن (ورزشکارانی که حداقل سابقه شش ماه

فعالیت مستمر در باشگاه را داشته اند) و فاصله سنی بین ۱۵ تا ۲۴ سال، تمایل و رضایت آگاهانه برای شرکت در طرح پژوهش، تحصیلات بالاتر از دیپلم، عدم دریافت درمان های روان شناختی طی ۶ ماه گذشته و ملاک های خروج شامل: ابتلا به اختلالات روان پزشکی و یا سایر بیماری های جسمانی مزمن در حین فرایند درمان، انصراف از ادامه پژوهش بودند. ابزارها و روش های جمع آوری اطلاعات: پرسشنامه بهزیستی ذهنی: پرسشنامه فرم کوتاه بهزیستی ذهنی ریف و سینگر (۲۰۰۶)، این مقیاس توسط ریف (۲۰۰۲) طراحی شد (۲۶). فرم کوتاه ۱۸ سوالی و برگرفته از فرم ۱۲۰ سوالی است، که ۶ عامل استقلال (سوالات ۹، ۱۲، ۱۸)، تسلط بر محیط (سوالات ۱، ۴، ۶)، رشد شخصی (سوالات ۷، ۱۵، ۱۷)، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی (سوالات ۳، ۱۱، ۱۳)، پذیرش خود (سوالات ۲، ۸، ۱۰) را بر روی طیف لیکرت ۶ درجه ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۶) می سنجد. در ایران خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) همسانی درونی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ برای مولفه های پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر ۵۱/۰، ۷۶/۰، ۵۳/۰، ۷۳/۰، ۷۲/۰ به دست آوردند (۱۹). پرسشنامه شادکامی: پرسشنامه شادکامی آسفسورد (۱۹۹۵)، این پرسشنامه توسط آرگایل، مارتین و لو (۱۹۹۵) تدوین شده و شامل ۲۹ سؤال است که در هر پرسش فرد درباره خود از احساس ناشادی تا احساس شادی بسیار زیاد، قضاوت می کند (۲۲). پاسخ ها در یک طیف چهار گزینه ای از صفر تا سه محاسبه میشود و نمره هر فرد بین صفر تا ۸۷ قرار می گیرد. علیپور و نوربالا (۱۳۸۷) ضریب پایایی آن را از روش آلفای کرونباخ بر روی ۱۳۲ نفر، ۰/۹۳ بدست آورده اند (۱). در بررسی پایایی و روایی این پرسشنامه علی پور و نوربالا (۱۳۸۷) همسانی درونی برای گروه مردان و زنان به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۰ و اعتبار بازآزمایی ۰/۷۸ و ضریب پایایی بازآزمایی ۰/۷۹ بدست آمد (۱). برنامه مداخله ورزشی بین نسلی: برنامه گروه آزمایش شامل تمرینات منتخب ورزشی، ویژه افراد خانواده می باشد، شامل پسر، برادر، پدر، پدر بزرگ (حضور حداقل ۳ نفر). در گروه آزمایش به مدت هشت هفته، هفته ای دو جلسه (به مدت دو ساعت) ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی و ۶۰ دقیقه تعامل حضور میابند و توسط مربی تمرین داده می شوند. کلیه حرکات در سطح توانایی انجام افراد تعدیل میشود. جلسه تمرین شامل سه مرحله

توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل کواریانس تک متغیره) بود. برای آنالیز آماری از نرم افزار آماری SPSS استفاده شد.

### یافته های تحقیق

یافته های توصیفی برای متغیر شادکامی و بهزیستی ذهنی ورزشکاران بدنسازی تحت مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی در جدول ۱ آورده شده است.

گرم کردن بدن با استفاده از حرکات کششی و چرخشی مفاصل به مدت ۱۵ دقیقه، بخش اصلی تمرین (اجرای حرکات ورزشی) به مدت ۴۰ دقیقه و سرد کردن به مدت ۵ دقیقه خواهد بود. سپس تمام اعضای گروه به مدت ۶۰ دقیقه در یک جمع دوستانه به تبادل نظر و گفتگو می پردازند. موضوع گفتگو آزاد و طبق نظر اعضا از بیان تجربه های افراد تا خاطرات جوانان متغیر خواهد بود. تجزیه و تحلیل داده ها: پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی است. روش های آماری مورد استفاده در این پژوهش شامل آمار

جدول ۱. شاخص های توصیفی در گروه آزمایش و گواه تحت مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی

متغیر	مرحله	شاخص آماری گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
بهزیستی ذهنی	پیش آزمون	آزمایش	۵۶/۷۰	۷/۹۷	۱۵
		گواه	۵۵/۴۷	۲/۱۳	۱۵
	پس آزمون	آزمایش	۶۶/۰۰	۷/۳	۱۵
		گواه	۵۶/۵۷	۲/۰۴	۱۵
شادکامی	پیش آزمون	آزمایش	۵۶/۱۳	۲/۷۴	۱۵
		گواه	۵۷/۳	۲/۶۵	۱۵
	پس آزمون	آزمایش	۶۴/۵۳	۳/۰۴	۱۵
		گواه	۵۲/۶۰	۷/۹۵	۱۵

پیش فرض نرمال بودن داده ها: با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک به بررسی نرمال بودن توزیع داده ها پرداخته شد و نتایج به صورت زیر می باشد.

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول ۱، میانگین نمرات پس آزمون در متغیرهای بهزیستی ذهنی و شادکامی، بعد از مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی، نسبت به نمرات پیش آزمون آنها در گروه های آزمایش افزایش داشته است.

جدول ۲. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع داده ها

متغیر	گروه	آماره	درجه آزادی	معنی دلری
بهزیستی ذهنی	آزمایش	-/۹۵۱	۱۵	-/۷۱
	گواه	-/۹۵۸	۱۵	-/۲۶۴
شادکامی	آزمایش	-/۹۴۴	۱۵	-/۴۴۱
	گواه	-/۹۳۳	۱۵	-/۱۱۵

جهت بررسی این فرضیه از آزمون لوین استفاده شد که نتایج به این صورت می باشد:

مطابق نتایج جدول ۲ فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه آزمایش و گواه برای متغیرهای بهزیستی ذهنی و شادکامی ورزشکاران بدنسازی تأیید می گردد ( $p > 0.05$ ).

**جدول ۳.** نتایج آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانسها

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	معنی داری
بهزیستی ذهنی	۲/۰۷	۱	۲۸	۰/۱۷۷
شادکامی	۷/۴۳	۱	۲۸	۰/۷۱

مطابق نتایج جدول ۳ با توجه به اینکه برای همه متغیرها سطح معنی داری بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد ( $p > 0.05$ )، فرض صفر مبنی بر همگنی واریانسهای گروههای آزمایش و گواه تایید می شود و این پیش فرض نیز برای استفاده از تحلیل کوواریانس برقرار می باشد. طبق نتایج به دست آمده در جدول ۴ مقدار F برای دو متغیر بهزیستی

ذهنی و شادکامی غیر معنی دار می باشد ( $p > 0.05$ ) و می توان نتیجه گرفت که پیش فرض همگنی شیب رگرسیون نیز برقرار می باشد و میتوان تحلیل کوواریانس را جهت آزمون فرضیه های تحقیق به کار برد.

**جدول ۴.** نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی رگرسیون متغیرها

متغیر	منبع تغییرات	F	معنی داری
بهزیستی ذهنی	تعامل	۳/۲۸	۰/۶۱
شادکامی	گروه * پیش آزمون	۰/۴۳۵	۰/۱۵۱

جهت بررسی فرضیه اول و سنجش اثربخشی مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی بر شادکامی

بدنسازان، از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد که نتایج در جدول ۵، قابل مشاهده می باشد.

**جدول ۵.** نتایج تحلیل کوواریانس (انکوآ) اثربخشی مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی بر شادکامی ورزشکاران بدنساز

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجنورات	درجه آزادی	میانگین مجنورات	F	سطح معنی داری	مجنور ا تا
شادکامی	پیش آزمون	۱۱۱/۸۹	۱	۱۱۱/۸۹	۴۲/۲۹	۰/۰۰	۰/۶۱
	گروه	۳۳۰/۵۵۰	۱	۳۳۰/۵۵۰	۱۲۴/۹۳	۰/۰۰	۰/۸۲
	خطا	۷۱/۴۳	۲۷	۲/۶۴			

بر تأثیر مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی بر شادکامی ورزشکاران بدنساز بین گروه آزمایش و کنترل مورد تأیید قرار می گیرد. همچنین، داده های جدول شماره ۵ نشان می دهد مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی بر روی شادکامی ورزشکاران اثر معناداری دارد (مجنور ا تا برابر با ۰/۸۲)، به عبارتی ۸۲ درصد تغییرات نمرات پس آزمون میزان شادکامی ورزشکاران مورد مطالعه، تحت تاثیر مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی قرار گرفته است.

طبق نتایج به دست آمده در جدول ۵، مقدار F محاسبه شده برای متغیر شادکامی ( $F(1,1) = 124.93$ ) پس از تعدیل نمره پیش آزمون، تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل را در سطح آلفای ۰/۰۵ نشان می دهد. با توجه به اینکه  $p < 0.05$  است، با ۹۵ درصد اطمینان می توان نتیجه گرفت که متغیر مستقل یعنی مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی بین گروه های آزمایش و گواه، تفاوت معنادار آماری به وجود آورده است. از این رو، فرضیه پژوهش مبنی

همچنین جهت بررسی فرضیه دوم و سنجش اثربخشی مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه‌های بین‌نسلی بر بهزیستی ذهنی بدنسازان، از آزمون تحلیل کوواریاس

(ANCOVA) استفاده شد که نتایج در جدول ۶، قابل مشاهده می‌باشد.

**جدول ۶.** نتایج تحلیل کوواریاس (انکوا) اثربخشی مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه‌های بین‌نسلی بر بهزیستی ذهنی ورزشکاران بدنساز

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجنورات	درجه آزادی	میانگین مجنورات	F	سطح معنی داری	مجنورات
بهزیستی ذهنی	پیش آزمون	۶۳/۴۳	۱	۶۳/۴۳	۳۲/۵۲	۰/۰۰	۰/۵۵
گروه		۴۴۳/۰۲	۱	۴۴۳/۰۲	۲۲۷/۱۸	۰/۰۰	۰/۸۱
خطا		۵۲/۶۹	۲۷	۲۲۷/۱۸			

در رابطه با متغیر بهزیستی ذهنی بدنسازان (۲۲۷/۱۸) مستقل (آموزش ورزش مبتنی بر برنامه‌های بین‌نسلی) بین گروه‌های آزمایش و کنترل، تفاوت معنادار آماری به وجود آورده است و با کنترل پیش آزمون بین گروه آزمایش و گواه در این مولفه تفاوت معناداری وجود دارد. اندازه اثر مولفه ارتباط مثبت با دیگران برابر با ۰/۸۱ است که میزان اثر آن قوی است.

### بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر به منظور بررسی اثربخشی مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه‌های بین‌نسلی بر شادکامی و بهزیستی ذهنی ورزشکاران بدنساز انجام گرفت. نتایج نشان داد که متغیر مستقل یعنی مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه‌های بین‌نسلی بین گروه‌های آزمایش و گواه، تفاوت معنادار آماری در میزان شادکامی به وجود آورده است. نتایج این پژوهش با یافته‌های مارتین و همکاران (۲۰۱۹)، موسوی فرد (۱۳۹۸) و حمید و همکاران (۱۳۹۸) همسو است (۲۲، ۱۸ و ۲۴). در مطالعات تحقیقات مختلفی تاثیر ورزش و فعالیت بدنی بر شادکامی تایید گردیده است. بالزو و همکاران (۲۰۱۴) در یک مطالعه کیفی با عنوان بررسی تجربه موفقیت ورزشی برادران و خواهران نشان دادند برای هر دو تجارب مثبت و منفی نسبت به موفقیت ورزشی اعضای خانواده به وجود می‌آید که این تجارب شامل مواردی نظیر نفوذ خانواده، نفوذ اجتماعی، علاقه، هویت، رها کردن (بیخیالی) و حسادت بود. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که برنامه‌های بین‌نسلی هم برای سالمندان و هم کودکان سودمند است (۷). افزایش ارتباط اجتماعی، کاهش پریشانی و رضایت خاطر از سهم آنها در جامعه است، در حالی که نگرش مثبت نسبت به افراد مسن، و درک روند پیری (۳۱) برای کودکان گزارش شده است. محققان ژاپنی

در سال ۲۰۱۳ در مطالعه ای نشان دادند که تعامل اجتماعی میان نسل‌های مختلف، میتواند میزان لبخندزدن و گفتگو در میان بزرگسالان را افزایش دهد، پژوهش‌ها از وجود فواید مختلف این ارتباط بین‌نسلی برای کودکان نیز حکایت دارند (۲۲). ورزش و فعالیت‌های بدنی همیشه مورد توجه بسیاری از اندیشمندان حوزه سلامت بوده است و بیشتر به جنبه‌های جسمی آن تمرکز داشته‌اند. تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به‌ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس و شادکامی را افزایش می‌دهد. ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است (۲). در تبیین موضوع افزایش میزان شادکامی پس از مداخله ورزشی میتوان این گونه بیان کرد که آن دسته از افراد که بیشتر مواقع با علاقه شخصی به انتخاب و شرکت در برنامه‌های ورزشی می‌پردازند شادابی و بالارفتن اعتماد به نفس و روان را احساس می‌کنند و این می‌تواند تغییرات روانی مثبت را در افراد ورزشکار بوجود آورد و خلق‌های خوب، باعث بهبود فعالیت‌های قلبی عروقی و ارتقای سیستم ایمنی بدن و در نتیجه، شادی بیشتر می‌گردد. افسردگی و فشار روانی به‌غیر از آن که با شرایط روانی و اعتماد به نفس شخص در ارتباط می‌باشد با شرایط جسمانی نیز مرتبط است. انجام تمرینات ورزشی باعث میشود بدن فشار خون خود را تنظیم کند و سیستم‌های عصبی در مواقع خاصی عکس العمل بهتری نشان دهند. به این ترتیب بدن می‌تواند کنترل بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روانی داشته باشد (۲۲). احتمالاً دلیل اصلی اثر تمرینات جسمانی بر شادکامی، تاثیر غیرقابل تردید بر خلق، خلق مثبت ایجاد

و خودارزشمندی (۳۱)، می تواند سبب افزایش بهزیستی روانشناختی در افراد شود. بر طبق دیدگاه فیست و فیست 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 (۱۴). بر اساس نظریه فوق می توان چنین گفت که ورزش و فعالیت های بدنی می تولند با افزایش جنبه های شخصیتی مثبت و کاهش رفتارهای ناپسند منجر به تقویت و رشد بهزیستی ذهنی به عنوان یکی از سازه های روانشناسی مثبت نگر شود. نتایج پژوهش نشان داد که ورزش مبتنی بر برنامه های بین نسلی اثر مثبت و معنی داری بر شادکامی و بهزیستی ذهنی ورزشکاران جامعه هدف داشت. لذا بهبود و ارتقای بهزیستی ذهنی و شادکامی می تواند به این دلیل باشد که ابعاد بهزیستی و شادکامی در طول فعالیت جسمانی و بدنی مبتنی بر برنامه های بین نسلی می تواند موجب بهبود سلامت فرد شود و بیان کرده اند که بین فعالیت های جسمانی ارتقاء دهنده سلامت با بهزیستی و شادکامی ارتباط قوی و مثبتی وجود دارد. توجه لازم به تولیدات و محصولات ورزشی در سطح جهانی صورت پذیرد.

شده بوسیله آندروفین ها، اجتماعی بودن و موفقیت ها و کاهش تنش و افسردگی می باشد. تبیین علمی موضوع با توجه به نتایج تحقیقات اخیر در مورد ترشح اندروفین، متعاقب پرداختن به ورزش قابل ارایه به نظر می رسد. ترشح اندروفین هنگام ورزش باعث ایجاد نشاط و انبساط خاطر می گردد (۱۲). به موجب همین بررسی ها ورزش می تواند افسردگی، تنش و خستگی روانی را کاهش دهد و باعث افزایش شادکامی گردد.

دیگر یافته مطالعه حاضر این بود که متغیر مستقل یعنی مداخله ورزشی مبتنی بر برنامه های بین نسلی بین گروه های آزمایش و گواه، تفاوت معنادار آماری در میزان بهزیستی ذهنی به وجود آورده است. این یافته در راستای نتایج پژوهش هایی چون بوگر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۱) و ادوارد<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۸) می باشد (۴ و ۱۲). در پژوهش های اشاره شده مشخص شد که ورزش و فعالیت های حرکتی باعث افزایش بهزیستی ذهنی و کاهش مشکلات روانشناختی می شود. برنامه های بین نسلی می تولند پیشنهادی برای مشارکت هر دو نسل در یک برنامه فعالیت بدنی باشد که نزدیکتر به هم تمرین می شود (۶). فعالیت بدنی منظم، به ویژه تمرینات برای مدت طولانی، تقریباً بر سایر عوامل خطر با حداقل عوارض جانبی تأثیر مثبت دارد (۱۴). در تبیین موضوع افزایش میزان بهزیستی ذهنی پس از مداخله ورزشی میتوان این گونه بیان کرد که ورزشکاران بدنسازی نه تنها به رشد جسمی و بدنی دست پیدا می کنند، در ابعاد روانی، عاطفی و شخصیتی نیز به رشد و تکامل دست پیدا می کنند. ورزش مبتنی بر برنامه های بین نسلی موجب افزایش جنبه های مثبت مشروط به پاسخ و فراهم ساختن موقعیت هایی که سبب منحرف شدن توجه فرد از شرایط تهدیدآور و اضطرابزا می شود (۲۰) و همچنین با ایجاد زمینه ای مناسب برای افزایش احساس خودتوانمندی

## References

1. Alipour, A. and Nurbala, A.A. A preliminary investigation of the reliability and validity of the Oxford Happiness Questionnaire in students of Tehran universities. *Psychiatry and Clinical Psychology of Iran*, 2008; 5(1&2): 55-66. (In Persian)
2. Amirtash A, Sobhaninejad M, Abedi A. Comparison social growth in athletic and nonathletic boy students. *J Olympiac* 2006;14(2): 53-61. (In Persian)
3. Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. Testing for stress and happiness: the role of social and cognitive factors. In C. D. Spielbergers & I. G. Sarason (Eds.), *stress and emotion*. 2001; 173- 187. Washington, D. C.: Taylor & Francis .
4. Bauger L. Personality, Passion, Self-esteem and Psychological Well-being among Junior Elite Athletes in Norway. [munin.uit.no/bitstream/handle/10037/3697/thesis.pdf?sequence=1](http://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/3697/thesis.pdf?sequence=1) 2011; 1-53.

5. Bélanger M, Townsend N, Foster C. Age-related differences in physical activity profiles of English adults. *Preventive medicine*. 2011;52(3-4):247-9.
6. Besenski LJ. Health-enhancing physical activity and eudaimonic well-being (Doctoral dissertation).
7. Blazo JA, Czech DR, Carson S, Dees W. A qualitative investigation of the sibling sport achievement experience. *The Sport Psychologist*. 2014;28(1):36-47.
8. Booth FW, Roberts CK, Laye MJ. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive physiology*. 2012;2(2):1143.
9. Bridges LJ, Margie NG, Zaff JF. Background for community-level work on emotional well-being in adolescence: Reviewing the literature on contributing factors.
10. Chiu YC, Huang CY, Kolanowski AM, Huang HL, Lee SH, Lin CR, et al. The effects of participation in leisure activities on neuropsychiatric symptoms of persons with cognitive impairment: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*. 2013; 50(10):1314-25. [DOI:10.1016/j.ijnurstu.2013.01.002] [PMID].
11. Diener E, Lucas R.E, Oishi S. Subjective well-being. *Journal of Clinical Psychology*. 2002; 24, 25-41.
12. Edwards DJ, Steyn BJ. Sport psychological skills training and psychological well-being. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 2008;30(1):15-28.
13. Farahzad H. E. (2013), Qom's vitality and happiness: Tobay Mohabbateh Publications. (In Persian).
14. Fiske S.T, Fiske D. *Personality Theory*. 7th ed. New York press. 2003; 346-9.
15. Forgas JP. Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*. 2013;22(3):225-32.
16. Fredrickson B. L. *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity and thrive*. 2013. New York: Crown Publishing
17. Gaggioli A, Morganti L, Bonfiglio S, Scaratti C, Cipresso P, Serino S, et al. Intergenerational group reminiscence: A potentially effective intervention to enhance elderly psychosocial wellbeing and to improve children's perception of aging. *Educational Gerontology*. 2014; 40(7):486-98. [DOI:10.1080/03601277.2013.844042].
18. Hamid N, Ahmadi Farsani M, Bakhshi Sureshjani L. the effectiveness of aerobic exercises on happiness and desire to communicate in depressed women, knowledge and research in applied psychology. 2019; (3):81, 99-110. (In Persian).
19. Khanjani M, Shahidi Sh, Fathabadi J, Mazaheri M.A, Shokri A. Factorial structure and psychometric properties of the short form (18 questions) of RIF psychological well-being scale in male and female students. *Thought and behavior in clinical psychology*, 2014; 9(32), 27-36. (In Persian).
20. 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
21. Lambert M, Naber D. Current issues in schizophrenia: overview of patient acceptability, functioning capacity and quality of life. *CNS drugs*. 2004;18(2):5-17.
22. Martin J, Vassallo M, Carrico J, Armstrong E. Predicting happiness in paralympic swimming medalists. *Adapted Physical Activity Quarterly*. 2019; 36(3):309-24.
23. Moulai Yesavali M, Ghanbari Z, Bahrami A. Comparison of happiness, self-esteem and anxiety of school students with and without sports olympiad plan. *Educational research*. 2017; 36. (In Persian)
24. Mousavi Fard Z. S. The effectiveness of aerobic exercises on the happiness of housewives during quarantine in Bandar Abbas city. 2019 the first national online seminar on managing the Corona crisis with the focus on exercise for health, Ahvaz, <https://civilica.com/doc/1153542>. (In Persian).
25. Roach R. *Muscle, Smoke, and Mirrors*. AuthorHouse; 2008.
26. Ryff. C. D. & Singer B. H. Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science Research*, 2006; 35(4): 1103-1119.
27. Saatchian V, Keshtidar M, Ranaei M, Azizi B. Explaining the effective factors on the success of intramural sports olympiad. *Research in educational sports*. 2018; 7(16): 39-60. (In Persian).
28. Thornton CM. *Senior Change Makers Pilot Study: Improving Physical Activity Environments through Intergenerational Advocacy*. University of California, San Diego; 2017.
29. Vázquez C, Hervás G, Rahona JJ, Gómez D. Psychological well-being and health. *Contributions of positive psychology*. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/Annuary of Clinical and Health Psychology*, 2009; 5: 15-27.
30. Yaquobi, H.; Brothers, M. Correlates of mental health: happiness, exercise and emotional intelligence. *New psychological research*. 2011;23(6):201-21.
31. 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.