

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



پردیس بین المللی ارس

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد  
در رشته‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش مدیریت ورزشی

عنوان:

رابطه‌ی گرایش به ورزش با شادکامی دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی تبریز

استاد راهنما:

دکتر یعقوب بدری آذرین

استاد مشاور:

دکتر محمد تقی اقدسی

پژوهشگر:

نوروز اولیائی سلماسی

بر خیز و مخور غم جهان گذران  
بنشین و دمی به شادمانی گذران

در طبع جهان اگر وفایی بودی  
نوبت تو خود نیامدی از دگران

\*\*\*\*\*

تقدیم به تمام آنان که با جان و خون و عزت خویش

امنیت، آسایش و شادکامی را به این ملت بده نمودند...

## تقدیر و تشکر

از استاد عزیزم؛ جناب آقای دکتر یعقوب بدری آذین که با حسن خلق و فروتنی، در طول تحصیل از

پیچ‌گلی به بنده دریغ نمودند و زحمت راه‌نمایی این رساله را بر عهده داشتند؛

از استاد گرامی، جناب آقای دکتر محمد تقی اقدسی، که زحمت مشاوره این پایان‌نامه را تقبل نمودند؛

و از استاد گرانقدر؛ جناب آقای دکتر غلام‌رضا جلیلیان که زحمت داوری این رساله را متقبل شدند؛

از استاد گرامی جناب آقای دکتر منصور بایرامی از اساتید روانشناسی تربیتی که مشوق اصلی

اینجانب جهت ادامه تحصیل بودند؛

از دوست عزیزم جناب آقای کمال قلی‌پوردانشجوی دکترای مدیریت خدمات بهداشتی که در تمام

دوره تحصیل یاورم بودند؛

همچنین از تمامی دوستانی که مراد مراحل مختلف این پایان‌نامه کمک کردند، کمال تشکر را می‌نمایم.

نام خانوادگی دانشجو: اولیائی سلماسی	نام: نوروز
<b>عنوان پایان نامه:</b> رابطه‌ی گرایش به ورزش با شادکامی دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی تبریز	
استاد راهنما: دکتر یعقوب بدری آذرین اساتید مشاور: دکتر محمد تقی اقدسی	
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد رشته: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش: مدیریت ورزشی دانشگاه: تبریز دانشکده: تربیت بدنی و علوم ورزشی تاریخ فارغ التحصیلی: ۱۳۹۳ تعداد صفحه: ۸۹	
واژگان کلیدی: گرایش به ورزش، شادکامی، دانشجو	
<b>چکیده</b>	
<p><b>مقدمه:</b> این مطالعه با هدف بررسی رابطه گرایش به ورزش با شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز انجام شد.</p> <p><b>روش‌شناسی:</b> یک مطالعه توصیفی مقطعی که در سال ۱۳۹۲ و با مشارکت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز اجرا گردید. حجم نمونه مطالعه طبق جدول مورگان به تعداد ۳۶۸ نفر محاسبه و به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات در برگیرنده‌ی سه پرسشنامه بود که برای بررسی شادکامی دانشجویان از پرسشنامه شادکامی آکسفورد که روایی و پایایی آن مورد تایید قرار گرفته بود استفاده شد. روایی محتوایی پرسشنامه‌های عوامل گرایش و عدم گرایش به ورزش با استفاده از نظرات متخصصین مورد تایید قرار گرفت و پایایی آن نیز طی یک مطالعه پایلوت به روش همسانی درونی تایید گردید. داده‌های به دست آمده از مطالعه با استفاده از روش‌های آماری توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و آزمون همبستگی پیرسون با استفاده از نرم افزار SPSS-18 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.</p> <p><b>یافته‌های تحقیق:</b> بر اساس یافته‌های مطالعه ۶۲/۷٪ (۲۴۵ نفر) از دانشجویان مورد مطالعه ورزش می‌کردند. همچنین نمره کل شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز برابر ۶۱/۱۳ (۱۳/۵۸) بود. در زمینه نمره کل گرایش به ورزش در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز برابر ۶۰/۸۸ (۱۵/۶۷) بود. همچنین نمره کل عدم گرایش به ورزش در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز برابر ۵۰/۳۶ (۱۹/۰۵) بود. در رابطه با همبستگی بین شادکامی و نمره گرایش به ورزش تقریباً در مورد تمامی زیر بخش‌های هر دو حیطه همبستگی معنی‌دار آماری مستقیم ولی جزئی وجود داشت.</p> <p><b>بحث و نتیجه‌گیری:</b> نتایج مطالعه نشان داد که شادکامی و گرایش به ورزش در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز، در حد متوسط بوده و وضعیت مناسبی ندارد که این امر نیازمند توجه جدی مسئولین فرهنگی و ورزشی دانشگاه برای بهبود شرایط و افزایش میزان گرایش به ورزش در بین دانشجویان می‌باشد.</p>	

## فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
۱-۱. مقدمه	۱
۲-۱. بیان مسئله	۲
۳-۱. اهمیت و ضرورت تحقیق	۶
۴-۱. اهداف تحقیق	۷
۵-۱. فرضیات تحقیق	۸
۶-۱. محدودیت‌های تحقیق	۹
۷-۱. متغیرهای تحقیق	۱۰
۹-۱. تعریف اصطلاحات	۱۰

### فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱-۲. مقدمه	۱۳
۲-۲. تعریف ورزش	۱۳
۳-۲. آثار اجتماعی و روانی ورزش	۱۳
۱-۳-۲. تأثیر ورزش در اجتماعی شدن	۱۳
۲-۳-۲. تأثیر ورزش در شخصیت	۱۴
۳-۳-۲. تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران	۱۵
۴-۳-۲. تأثیر ورزش در کاهش افسردگی	۱۶
۵-۳-۲. تأثیر ورزش بر اضطراب	۱۷
۶-۳-۲. تأثیر نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت	۱۷
۷-۳-۲. تأثیر ورزش بر حافظه	۱۸
۴-۲. تعریف گرایش	۱۹
۱-۴-۲. گرایش به منزله‌ی نوعی احساس	۱۹
۲-۴-۲. گرایش‌ها و عقاید	۲۰

- ۲۰..... تغییر گرایش‌های رفتاری ۳-۴-۲
- ۲۱..... شادکامی ۵-۲
- ۲۲..... عوامل تأثیر گذار بر شادکامی ۱-۵-۲
- ۲۲..... شخصیت ۱-۱-۵-۲
- ۲۳..... تفاوت‌های جنسیتی ۲-۱-۵-۲
- ۲۴..... وضعیت اقتصادی ۳-۱-۵-۲
- ۲۵..... وضعیت تأهل ۴-۱-۵-۲
- ۲۵..... سن ۵-۱-۵-۲
- ۲۶..... تحصیلات ۶-۱-۵-۲
- ۲۷..... رضایت شغلی ۸-۱-۵-۲
- ۲۸..... سلامتی ۹-۱-۵-۲
- ۲۸..... اعتقادات مذهبی ۱۰-۱-۵-۲
- ۲۹..... اوقات فراغت و تفریح ۱۱-۱-۵-۲
- ۳۰..... عزت نفس ۱۲-۱-۵-۲
- ۳۰..... سرمایه اجتماعی ۱۳-۱-۵-۲
- ۳۱..... نظریه‌های شادکامی ۶-۲
- ۳۱..... نظریه داینر و همکاران ۱-۶-۲
- ۳۲..... نظریه آرگایل ۲-۶-۲
- ۳۲..... نظریه تبیین‌های فیزیولوژیک ۳-۶-۲
- ۳۳..... نظریه روابط و فعالیت‌های اجتماعی ۴-۶-۲
- ۳۳..... نظریه مزلو ۵-۶-۲
- ۳۴..... نظریه توحید در شادکامی ۶-۶-۲
- ۳۶..... افسردگی ۷-۲
- ۳۷..... پیشینه‌ی تحقیق ۸-۲

۳۷	..... ۱-۸-۲ تحقیقات داخلی
۴۸	..... ۲-۸-۲ تحقیقات خارجی

### فصل سوم: روش تحقیق

۵۵	..... ۱-۳ مقدمه
۵۵	..... ۲-۳ روش تحقیق
۵۵	..... ۳-۳ جامعه آماری و روش نمونه گیری
۵۵	..... ۴-۳ زمان جمع آوری اطلاعات
۵۶	..... ۵-۳ ابزارهای مطالعه
۵۷	..... ۶-۳ روش آماری
۵۷	..... ۷-۳ محدودیت های پژوهش

### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌ها

۵۹	..... ۱-۴ مقدمه
۵۹	..... ۲-۴ یافته های توصیفی
۶۱	..... ۳-۴ آزمون فرضیه ها

### فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۷۰	..... ۱-۵ مقدمه
۷۰	..... ۲-۵ خلاصه تحقیق
۷۱	..... ۳-۵ بحث و نتیجه گیری
۸۱	..... ۴-۵ پیشنهادات کاربردی
۸۲	..... ۵-۵ پیشنهادات پژوهشی



# فصل اول

## کلیات تحقیق

## ۱-۱. مقدمه

از سال ۲۰۰۰ به بعد در نگاه سازمان ملل متغیرهای شادکامی امید به آینده، خشنودی و رضامندی افراد جامعه برای تعیین سطح توسعه یافتگی کشورها، به عنوان یک متغیر کلیدی وارد محاسبات شده است، به این صورت که اگر مردم یک جامعه احساس شادکامی، خشنودی و رضامندی نکنند نمی‌توان آن جامعه را توسعه یافته (به ویژه در حوزه توسعه اجتماعی) قلمداد نمود. نبود شادکامی عوارض متعدد روانی، اجتماعی، اقتصادی و حتی سیاسی را در پی دارد. عدم امید به آینده و کسالت، موجب کناره‌گیری فرد از اجتماع، افسردگی و انزوای اجتماعی می‌شود که این عوامل خود کاهش فعالیت و کارایی را به دنبال دارند. همچنین ناامیدی در بعد فردی موجب از بین رفتن نیرو و اراده لازم برای نیل به اهداف می‌شود. افراد ناامید نسبت به توانایی‌های خود باور نداشته و از آینده تصویری نامطلوب دارند و به همین سبب سرخورده و منفعل می‌شوند. از آنجا که بخشی از شخصیت افراد غیر قابل تغییر بوده و ناشی از مسائل ژنتیکی می‌باشد و بخشی از شخصیت افراد ناشی از شرایط خانواده و اجتماع می‌باشد، می‌توان بر شخصیت افراد تأثیر گذاشت، و بر احساس شادی و شادکامی او افزود (هزار جریبی، ۱۳۸۹). تحقیقات و مطالعات انجام گرفته در حیطه روان‌شناسی و ورزش، نشان می‌دهد که ورزش و فعالیت بدنی یکی از راه‌های موثر در بهبود جلوگیری از بیماری‌های روانی است. زومان معتقد است افرادی که از آمادگی بدنی مطلوبی برخوردارند به هنگام فعالیت‌های جسمانی و رویارویی با حوادث مضطرب‌کننده و هیجان‌انگیز، چندان تغییر نمی‌کنند. علاوه بر این، میزان ابتلا به بیماری‌های روانی در بین افراد ورزشکار و ورزشکار در مقایسه با افراد غیر ورزشکار کمتر است. براساس عقیده روان‌پزشکان و گروه متخصصان مؤسسه بین‌المللی بهداشت روانی، ورزش و تمرین بدنی تأثیر مثبتی بر شادکامی و بهداشت افراد دارد. علاوه بر این، براساس مطالعات انجام شده، رابطه مثبتی بین فعالیت‌های جسمانی و تصور بدنی و رضایت‌مندی وجود دارد. رضایت حاصل از فعالیت جسمانی موجب لذت و رضایت از زندگی می‌شود و ممکن است این احساس رضایت و لذت به سایر جنبه‌های زندگی سرایت کند (گودرزی و حمایت طلب، ۱۳۸۴).

## ۱-۲. بیان مسئله

ورزش به عنوان بخش مهمی از تعلیم و تربیت، جایگاه اساسی و سرنوشت سازی دارد و کارکردهای مختلف آن در جامعه دانشگاهی نظام جمهوری اسلامی ایران مورد توجه است. در این راستا با توجه به اینکه دانشجو محور اصلی تمام برنامه‌های توسعه فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی است، بنابراین یکی از ملزومات اولیه توسعه انسانی برای نیل به مدارج کمال، برخورداری از سلامت جسمانی، نشاط جسمی و روانی و فضایل اخلاقی است. توجه به تربیت بدنی و ورزش طی دوران تحصیل، می تواند بسیار سازنده و دارای نتایج مثبتی باشد. بنابراین به منظور سازماندهی و برنامه ریزی در امر تربیت بدنی و ورزش دانشجویان، باید به این موضوع توجه ویژه‌ای شود، زیرا اگر به این مسئله توجه کافی نشود، هدر رفتن نیروی این قشر و ضرر آنی، موجب خسارت آتی خواهد شد و احتمالاً ناهنجاری‌هایی را به بار خواهد آورد. از این رو باید خاطرنشان کرد که تربیت بدنی و ورزش جایگاه خاصی در زندگی و اوقات فراغت دانشجویان دارد. مدیریت‌های تربیت بدنی در دانشگاه‌ها مسئول برنامه ریزی، اجرا و توسعه فعالیت‌های ورزش همگانی در دانشگاه و خوابگاه‌ها هستند. در این راستا نیروی انسانی فراوانی فعالیت دارند و بودجه زیادی صرف می‌شود. بنابر این کیفیت هدف گذاری، برنامه ریزی و اجرای فعالیت‌های بدنی و ورزش در داخل دانشگاه و خوابگاه‌ها، اهمیت ویژه‌ای دارد. از سویی برنامه‌هایی موفق خواهد بود که متناسب با نیازهای دانشجویان طراحی شده و در- اصطلاح نیازمحور باشد، این موضوع استقبال و مشارکت دانشجویان در برنامه را به دنبال خواهد داشت (عزیزی، جلالی فراهانی و خبیری، ۱۳۸۹).

مفهوم شادکامی در طول سال‌های اخیر مورد علاقه روانشناسان، جامعه شناسان و متخصصان بهداشت قرار گرفته است. مطالعات نشان می دهد که جامعه شناسی و روان شناسی قرن بیستم بیشتر بر عوامل منفی (مثل آسیب‌ها و ناپهنجاری‌های اجتماعی) و هیجانات منفی مانند: افسردگی و اضطراب تمرکز یافته است تا بر هیجانات مثبتی مانند: شادی و شادکامی اجتماعی اقشار مختلف جامعه. به عبارتی دیگر، تعریف و منظور سلامت فردی و اجتماعی مترادف با فقدان مشکلات در جامعه و

بیماری‌های روانی و اجتماعی بوده است؛ در حالی که از دهه ۱۹۸۰ به بعد در تعریف سلامت تغییر و تحول بسیاری پدید آمده است و متون مرتبط با روان‌شناسی سلامت و جامعه‌شناسی تنها به جنبه‌های منفی و رفع آثار منفی در افراد انسانی و جامعه محدود نمی‌شود، همان طور که در تعریف سازمان بهداشت جهانی به سلامت از جنبه مثبت آن تأکید شده است و فردی واجد سلامت شناخته می‌شود که به لحاظ زیستی، روانی و اجتماعی از شرایط معینی برخوردار باشد (بوم<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). شادکامی یکی از خلقیات اساسی در زندگی فرد است و نقش مهمی در چارچوب حیات روانی و اجتماعی او بازی میکند. شادکامی عبارت از چگونگی داوری فرد درباره نحوه گذران زندگی است، این نوع داوری متأثر از ادراکات شخصی فرد و تجربه احساسات و عواطف مثبت است که بر سبک تبیین، قضاوت و تصمیم‌گیری او اثر می‌گذارد. عواملی که شادکامی را به وجود می‌آورند عبارتند از: احساس رضایت‌مندی از زندگی و فقدان عواطف منفی همچون افسردگی و لذت بردن از وقایع می‌باشد که از علل تأثیرگذار در برقراری اصول بهداشت روانی و خوشبختی است و برفضای شناختی و رشد آن اثر می‌گذارد. شادکامی - یکی از ابعاد اصلی تجربه بوده و معمولاً در پی ایجاد پاسخ‌های مطلوب است که کارکرد مناسبی به جای می‌گذارند (سلیگمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲ به نقل از خوش‌کنش، ۱۳۸۶).

از آنجا که بخشی از شخصیت افراد غیر قابل تغییر بوده و ناشی از مسائل ژنتیکی می‌باشد و بخشی از شخصیت افراد ناشی از شرایط خانواده و اجتماع می‌باشد، می‌توان بر شخصیت افراد تأثیر گذاشت، و بر احساس شادی و شادکامی او افزود. در خصوص بالا بردن میزان شادکامی اجتماعی لازم است که فعالیت‌های متنوعی در حوزه‌های مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی صورت‌گیرد، از جمله برگزاری برنامه‌های شاد اجتماعی مانند برگزاری اردو، جشن، نمایش مسابقات ورزشی در فرهنگ‌سراها، مدارس، شهرداری‌ها، باشگاه‌های ورزشی و غیره می‌تواند باعث شود افراد جامعه بیشتر از زندگی خود لذت ببرند و احساس شادی کنند. افزایش شادمانی با افزایش وضعیت سلامتی، اشتها، خواب، حافظه روابط خانوادگی، دوستی، وضعیت خانوادگی و در نهایت سلامت روان، رابطه‌ی مثبت معناداری دارد.

<sup>۱</sup> Boom

<sup>۲</sup> Seligman

رابطه‌ی سلامت و شادمانی، امری دو وجهی است و اگر سلامت به شادمانی می‌افزاید، شادمانی فراهم شده نیز سیستم ایمنی بدن را فعال ساخته و تحت تاثیر فرایندهای شناختی به ابعاد سلامتی می‌افزاید. احساس شادکامی در زندگی اگر چه تا حد زیادی بستگی به شرایط فردی دارد، اما تأثیر عوامل اجتماعی در افزایش و یا کاهش آن بسیار مؤثر است. جامعه از سویی به وجود آورنده‌ی شرایطی است که می‌تواند فرد را به سوی تحقق اهداف و آرزوهای فردی سوق دهد و از سوی دیگر زمینه ساز تحقق فضایی است که فرد می‌تواند به کنش متقابل و ارتباط با هموعانی که باعث ایجاد آرامش، امنیت و اطمینان خاطر وی برای یک زندگی مناسب باشند، مبادرت ورزد. شادکامی در زندگی، ترکیبی است از شرایط فردی و اجتماعی، و در واقع خود نشانه‌ای از نگرش‌های مثبت نسبت به جهان و محیطی که فرد را فرا گرفته و در آن زندگی می‌کند، می‌باشد. شادکامی در زندگی، احساس خوشبختی، اعتماد متقابل و احساس تعهد، همه در یک دسته فرهنگی قرار دارند و نشانه نگرش فرد به خود و جهان پیرامونی هستند. سطح پایین شادکامی اجتماعی به گرایش‌های منفی نسبت به جامعه مربوط می‌شود. شاید دلیل عمده این شرایط، وضعیتی است که جامعه از جهت تحقق اهداف و ایجاد امنیت ناشی از تحقق آن برای فرد در پی می‌آورد. احساس امنیت ناشی از ارضاء نیازها و تحقق اهداف، از جمله عوامل اساسی است که شادکامی در زندگی را در بین افراد جامعه گسترش می‌دهد (هزارجریبی، ۱۳۸۹).

یکی از شاخص‌های مهم در علم روانشناسی نشاط و شادمانی است که تأثیر بسیار زیادی بر شکل‌گیری شخصیت انسان دارد. با توجه به اهمیت موضوع شادی در زندگی و سلامت روان افراد موجب شده تا محققان و پژوهشگران به سمت این مبحث جذب شوند. افراد شاد از لحاظ جسمی نسبت به سایرین سالم‌تر هستند و در ارتباط برقرار کردن و مشارکت در موضوعات و تصمیم‌گیری راحت هستند و احساس رضایتی از نزدیکان خود دارند و بدیهی است که این گروه از انسان‌ها در زندگی خود موفق‌ترند، انرژی و پویایی مهم‌ترین اثر شادی و نشاط است که به زندگی فرد تازگی می‌بخشد و در پرتو آن افراد می‌توانند پله‌های ترقی را پیموده و به سرعت به موفقیت برسند. ذکر این نکته حائز اهمیت است که افراد خود در ایجاد شادی نقش قابل توجه دارند، بنابراین چنین توقعی که باید دیگران را شاد

کنند یا اتفاقی نیفتد تا شاد شوم، توقع واقع بینانه نیست، چه اینکه شادی حتی در لحظه های سخت زندگی هم قابل تجربه کردن است. با توجه به ارزش شادی و تأثیر آن بر زندگی، شناخت عوامل موثر از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. شناخت این عوامل موجب می شود افراد بتوانند به شادی دست یابند. برنامه ها و راه های رسیدن به نشاط و شادی، در اولویت قرار دادن فعالیت های مفرح و لذت بخش از قبیل ورزش، گردش، شرکت در جمع های دوستانه، پرداختن به امور مورد علاقه معنوی، اجتماعی است (سموعی، ۱۳۸۸).

نوع زندگی در قرن حاضر، ماشینی است. پیشرفت تکنولوژی و تأثیر آن در پهنه زندگی انسانها، بشر را با فقر حرکتی رو به رو ساخته است. از آنجایی که حرکت، زندگی و پویایی بشر است و عدم حرکت یا همان فقر حرکتی در هر سنی با عوارض جانبی چون چاقی، ضعف عضلات، بیماریهای دستگاه گردش خون، تنفس و اختلالات روانی همراه است، بنابراین می توان گفت حرکت جزء جدا نشدنی زندگی انسانهاست. کاهش تحرک و فعالیت بدنی در زندگی روزمره که به واسطه توسعه و گسترش امکانات و وسایل رفاهی و شیوهی نوین زندگی به وجود می آید، ضرورت پرداختن به ورزش و تربیت بدنی را بیش از پیش ایجاب می کند و انجام مستمر و منظم حرکات بدنی در این راستا، امری لازم و حیاتی به نظر می رسد (معمدین، ۱۳۸۶).

همچنین بر اساس مطالعات بین میزان گرایش به ورزش و فعالیت های بدنی و عواملی همچون شرایط و امکانات محیطی از یک سو و وضعیت روحی و خلقی فرد از سوی دیگر یک رابطه مثبت وجود دارد بگونه ای که این عوامل بعنوان تعیین کننده های میزان گرایش به ورزش در بین افراد می توانند مورد استفاده قرار گیرد (گودرزی، ۱۳۸۴).

### ۱-۳. اهمیت و ضرورت تحقیق

با توجه به نقش دانشجویان در ساختار اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی و اینکه خود را برای مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی آماده می‌کنند، لازم است که از سلامت جسمی و روانی کامل برخوردار باشند. براساس یافته‌های کارشناسان در سال ۱۳۸۰، در ایران تنها ۱۰ درصد دانشجویان فعالیت ورزشی داشته‌اند که از این تعداد حدود ۲۰ هزار نفر از دختران دانشجوی تحت پوشش ورزش همگانی بوده‌اند که این رقم حدود ۵ درصد جمعیت دانشجویی در آن سال است (عزیزی، ۱۳۸۹).

ورزش یکی از راه‌هایی است که افراد می‌توانند به کمک آن بر فشارهای جسمی، روحی روانی و اجتماعی ناشی از زندگی در دنیای متلاطم و پرتنش امروزی فائق آیند. تحقیقات نشان داده‌اند اشخاصی که منظم ورزش می‌کنند کمتر از دیگران دچار ناراحتی‌های قلبی و عروقی می‌شوند، فشارهای عصبی کمتری را تحمل می‌کنند و اعتماد به نفس بیشتری دارند. این افراد هم چنین به زندگی خوش بین‌ترند و کمتر دچار افسردگی می‌شوند (نیک‌نژاد، ۱۳۷۵).

امروزه، ورزش و بررسی مسائل ورزشی در همه‌ی مراحل زندگی مردم و به ویژه میان جوانان رخنه کرده است. در جوامع نوین امروزی ورزش بخش مهمی از فعالیت‌های سطوح فردی، منطقه‌ای و بین‌المللی شده است. دانشگاه به عنوان یک نهاد اجتماعی درگیر تمام سطوح در ورزش است دانشگاه به صورت نهادینه به ورزش نگاه می‌کند و اگرکاهشی در امر ورزشی دانشجویان وجود داشته باشد، چنین سؤالی مطرح می‌گردد که «آیا کاستی‌ها از جانب دانشگاه است که دانشجویان علاقه‌ای به ورزش نشان نمی‌دهند؟» چه عواملی است که می‌تواند در گرایش و یا عدم گرایش دانشجویان به ورزش و تمرینات بدنی مؤثر باشد. با توجه به نقش شادابی در سلامتی جسم و روان دانشجویان و معدود مطالعات انجام شده در این زمینه انجام این مطالعه، که رابطه گرایش به ورزش با شادکامی دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی تبریز چگونه می‌باشد ضروری به نظر رسید. شادکامی به همراه نگرش مثبت و امیدوارانه به آینده سرمنشاء تحرک، تلاش و پویایی است. در این راستا در گام اول این حقیقت را باید پذیرفت که افرادی که شاد هستند، به تدریج شادتر و آنها که غمگین

هستند مدام غمگین تر می‌شوند. وجود و بروز عواطف منفی می‌تواند، عوارض نامناسبی روی کارکرد ارگان‌های بدن به جا گذارد و سلامت جسمی فرد را به خطر اندازد، مشکلات روانی و جسمی رضایت از زندگی را به مخاطره می‌اندازند، تا جایی که ممکن است انسان گاهی وجود خود را عبث پندارد. شادکامی یکی از خلقیات اساسی در زندگی فرد است و نقش مهمی در چارچوب حیات روانی و اجتماعی او بازی می‌کند.

با توجه نظرخواهی از کارشناسان تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با توجه به اینکه دانشگاه علوم پزشکی تبریز از لحاظ امکانات ورزشی برای فعالیت دانشجویان در شرایط خوبی قرار دارد ولی گرایش به فعالیت بدنی و ورزش نسبت به ۶ الی ۱۰ سال قبل تا حدود بسیار زیادی کم شده است. با اینکه تعداد دانشجویان در سال ۱۳۸۰ از ۵۳۹۵ دانشجو به تعداد ۸۰۵۴ دانشجو در سال ۱۳۹۱ رسیده است ولی تعداد شرکت کننده در مسابقات ورزشی و فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی و شرکت در تیم‌های منتخب دانشجویی به طور محسوسی کاهش یافته است و شور و نشاط دانشجویان برای شرکت در مسابقات کمتر شده است، این پژوهش با هدف بررسی رابطه گرایش به ورزش با شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز بر آن است تا علل مورد نظر را یافته و با آگاهی دادن نتایج پژوهش به دانشجویان آنها را در ایجاد انگیزه برای شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزش ترغیب نماید.

## ۱-۴. اهداف تحقیق

### هدف کلی:

تعیین رابطه‌ی گرایش به ورزش با شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز



## اهداف اختصاصی:

۱. تعیین گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز
۲. تعیین وضعیت شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز
۳. تعیین رابطه‌ی گرایش به ورزش با شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز
۴. تعیین رابطه‌ی بین عوامل شخصی گرایش به ورزش با شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز
۵. تعیین رابطه‌ی بین عوامل روانشناختی گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
باشادکامی
۶. تعیین رابطه‌ی بین عوامل امکانات و تجهیزات گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
باشادکامی
۷. تعیین رابطه‌ی بین عوامل مالی و اقتصادی گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
باشادکامی
۸. تعیین رابطه‌ی بین عوامل مدیریتی گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
باشادکامی
۹. تعیین رابطه‌ی بین عوامل اجتماعی و فرهنگی گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
باشادکامی
۱۰. تعیین موانع گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز
۱۱. تعیین رابطه موانع گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز با شادکامی

## ۵-۱. فرضیات تحقیق

۱. بین گرایش به ورزش با شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ارتباط معناداری وجود دارد.

۲. بین عوامل شخصی گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز و شادکامی آنها ارتباط وجود دارد.

۳. بین عوامل روانشناختی گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز با شادکامی ارتباط وجود دارد.

۴. بین عوامل امکانات و تجهیزات گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز با شادکامی ارتباط وجود دارد.

۵. بین عوامل مالی و اقتصادی گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز با شادکامی ارتباط وجود دارد.

۶. بین عوامل مدیریتی گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز با شادکامی ارتباط وجود دارد.

۷. بین عوامل اجتماعی و فرهنگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز با شادکامی ارتباط وجود دارد.

۸. بین موانع گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز با شادکامی ارتباط وجود دارد.

## ۱-۶. محدودیت‌های تحقیق

### محدودیت‌های قابل کنترل

❖ پژوهش حاضر از نظر مکانی فقط در دانشگاه علوم پزشکی تبریز انجام گرفت.

❖ پژوهش حاضر از نظر زمانی در اواخر سال ۱۳۹۲ انجام گرفت.

### محدودیت‌های غیر قابل کنترل

❖ عدم صداقت برخی از پاسخ دهندگان به سؤالات پرسشنامه‌ها

❖ عدم درک درست پاسخ دهندگان از سؤالات پرسشنامه‌ها

## ۱-۷. متغیرهای تحقیق

متغیر ملاک

❖ گرایش به ورزش

متغیر پیش‌بین

❖ شادکامی

## ۱-۹. تعریف اصطلاحات

تعریف مفهومی:

ورزش:

تعریف ورزش به هدف و منظور از انجام آن بستگی دارد. واژه ورزش در فارسی معادل sport در انگلیسی است که از لغت disport به معنی سرگرم ساختن فرد با تمرینات جسمانی است.

وایدنو<sup>۱</sup> (۱۹۶۲) ورزش را این گونه تعریف نموده است «پرورش بدن در اثر حرکات و فعالیت‌های ریتمیک و پرنیرو و نیز تحرک جسمی و روحی»

لافن<sup>۲</sup> (۱۹۷۰) می‌گوید: «ورزش نوعی فعالیت رقابتی بین افراد است که بر اساس مهارت جسمی استوار بوده و در بردارنده پاداش درونی و بیرونی است»

**ورزش:** ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت‌کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی

تحریک می‌شوند. این تعریف با فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته ارتباط پیدا می‌کند (کوشافر، ۱۳۸۱).

**سلامت جسمانی:** داشتن توان بدنی از طریق فعالیت‌های بدنی که موجب توسعه و تکامل سیستم‌های ارگانیکی مختلف بدن می‌شود (خلجی، ۱۳۸۶).

**گرایش:** عبارت است از تمایل درونی فرد به یک چیز یا شیئی (جارویس<sup>۱</sup>، ترجمه اقدسی ۱۳۸۰)

<sup>۱</sup> Vaydeno

<sup>۲</sup> Lafen

در این تحقیق گرایش به میزان و نحوه‌ی مشارکت آزمودنی‌ها در فعالیت بدنی و ورزش اطلاق می‌شود.

### **تعریف عملیاتی:**

**ورزش:** عبارت است از فعالیت‌های جسمانی سازمان یافته که از طریق دانشگاه علوم پزشکی اعم از شرکت در مسابقات ورزشی، فوق برنامه ورزشی و تمرینات رشته‌های مختلف ورزشی برای دانشجویان مهیا شده است.

**دانشجویان:** کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در دانشگاه علوم پزشکی تبریز

**دانشجویان ورزشکار:** دانشجویانی که حداقل یک جلسه در هفته در برنامه‌های ورزشی سازمان یافته که از طریق دانشگاه علوم پزشکی تبریز برنامه ریزی شده، مشارکت داشته باشند.

### **دانشجویان غیر ورزشکار:**

دانشجویانی که از نظر ظاهری سالم هستند ولی فعالیت ورزشی منظمی ندارند.

### **عوامل گرایش به ورزش:**

عوامل شخصی، روانشناختی، امکانات و تجهیزات، مالی و اقتصادی، مدیریتی و اجتماعی و فرهنگی که موجب گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز می‌شود.

### **موانع گرایش به ورزش:**

عوامل شخصی، روانشناختی، امکاناتی و تجهیزاتی، مالی و اقتصادی، مدیریتی و اجتماعی و فرهنگی که مانع گرایش به ورزش در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز می‌شود.